СДЕЛАЙ САМ

Новое
в жизни,
науке,
технике

Подписная
научно-популярная
серия

1/1992

январь — март

Издается с 1989 г.

Ю.И. Казокин

ГРИБЫ НА ГРЯДКАХ

(О ШАМПИНЬОНАХ)

И.С. Туревский

СОВЕТЫ АВТОМОБИЛИСТАМ

(РЕМОНТ КУЗОВА)

куль
шамп

Среди куль
грибов наибольш
странах Европы и
пиньон двуспор
bisporus.

ББК 37.279
К 14

РЕДКОЛЛЕГИЯ

работает на
общественных
началах

РУКОПИСИ
НЕ РЕЦЕНЗИРУЮТСЯ
И НЕ ВОЗВРАЩАЮТСЯ

Юрий
Иванович
Казокин

ГРИБЫ НА ГРЯДКАХ
(О шампиньонах)

Илья
Семенович
Туревский

СОВЕТЫ
АВТОМОБИЛИСТАМ
(Ремонт кузова)

Гл. отраслевой редактор
Г.Г. Карвовский
Ст. научный редактор
С.А. Глушков
Редактор
О.А. Ионова
Мл. редактор
Н.А. Сергеева
Худож. редактор
М.А. Бабичева
Художники
А.А.Григорьев
Э.Н.Ахтырская
М.Д.Сафонова
В.А. Провалов
Техн. редактор
Т.В. Луговская
Корректор
С.П.Ткаченко

ИБ № 12110

Подписано к печати с оригинал-макета 14.01.92.
Формат бумаги 70 x 100 1/16.
Бумага газетная.
Гарнитура «Таймс».
Печать офсетная.
Усл. печ. л. 11,70.
Усл. кр.-отт. 23,72.
Уч.-изд. л. 13,70.
Тираж 2 885934
Заказ 1833. Це
Издательство
101835,
Центр,
Индекс
Ордена
Знаме
полиг
Мин
и и
Фед
147
М

К 14 Казокин Ю.И. Грибы на грядках/Ю.И. Казокин. Советы автомобилистам/И.С. Туревский. — М.: Знание, 1992. — 144 с. — (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Сделай сам»; № 1).
ISBN 5-07-002377-2

2 р.

Если вы любите грибы, но выдался неурожайный год, делайте соответствующие выводы и учитесь выращивать грибы дома. А как это сделать, вы и прочтете в этом выпуске.

Читатели этого выпуска узнают также, как самостоятельно отремонтировать кузов автомобиля и покрасить автомобиль.

Как всегда в разделе «Советы, идеи, рецепты» приведены многочисленные советы, идеи, рецепты умельцев.

ББК 37.279

3404000000

ISBN 5-07-002377-2

© Издательство «Знание», 1992 г.

Вв

Вы
грибов
тия—
бов в
ботках
ных
водств
ванны
Ин
целью
дуктов
бов оч
содерж
челове
витами
Плодо
мый в
практи
пригот
Но
лено,
свойст
ка тяж
щества
Пол
особен
ращива
ленных
ных хо
услови
лах, са
В н
що из
выраш
го.
Отд
варищ
пили
щиван
получа
жаи с в

Про
кул
ша

Сре
грибов
странах
пиньон
bisporu
1*

ВИРУЮТСЯ
РАЩАЮТСЯ

А ГРЯДКАХ
ьонах)

БИЛИСТАМ
узова)

вой редактор
вский
ий редактор
ков

ва
ор
еева
дактор
чева
и
рьев
рская
нова
алов
актор
вская
о
енко

10

о к печати с ори-
кета 14.01.92.
маги 70x100 1/16.
зетная.
а «Таймс».
фсетная.
л. 11,70.
отт. 23,72.
л. 13,70.
885934
33. Це
ство

Введение

Выращивание культивируемых видов грибов имеет давнюю историю развития—от примитивного выращивания грибов в приспособленных подземных выработках, сараях и парниках до современных промышленных технологий производства грибов в крупных специализированных комплексах.

Интерес к выращиванию грибов с целью получения дополнительных продуктов возник давно. Плодовые тела грибов очень богаты белковыми веществами, содержат все незаменимые для питания человека аминокислоты, большую группу витаминов и других ценных веществ. Плодовые тела грибов имеют неповторимый вкус и аромат, хорошо сочетаются практически с любыми продуктами при приготовлении блюд.

Новейшими исследованиями установлено, что грибы обладают лечебными свойствами, выводя из организма человека тяжелые металлы, канцерогенные вещества, шлаки.

Положительной и особенно ценной особенностью является возможность выращивания грибов не только в промышленных масштабах в специализированных хозяйствах, но и в индивидуальных условиях на садовых участках, в подвалах, сараях, теплицах и парниках.

В настоящее время достаточно хорошо изучена и отработана технология выращивания шампиньона двуспорового.

Отдельные кооперативы, садовые товарищества и любители-грибоводы накопили достаточно большой опыт в выращивании шампиньонов, что позволяет получать им круглый год устойчивые урожаи с высоким качеством плодовых тел.

Происхождение культивируемого шампиньона

Среди культивируемых съедобных грибов наибольшее распространение в странах Европы и Америки получил шампиньон двуспоровый — Agaricus bisporus.

Ю.И.Казокин

ГРИБЫ НА ГРЯДКАХ

(О шампиньонах)

Этому способствовали три основных фактора:

шампиньон как почвенный сапрофит не требует для своего роста и развития симбиоза с древесной и другой растительностью;

широкому распространению в культуре шампиньона способствовала быстрая и удачная разработка технологии выращивания качественного посадочного материала;

плодовые тела шампиньонов обладают неповторимыми, оригинальными вкусовыми и пищевыми достоинствами, хорошо поддаются всем видам кулинарной обработки, могут заготавливаться впрок, сушиться и консервироваться.

По данным советского ботаника А.А. Ячевского, культура шампиньона возникла в начале второго тысячелетия в Италии, а затем постепенно распространилась сначала во Франции, Англии, Германии, а затем уже и в других странах. Культивируемый двуспоровый шампиньон относится к классу *базидиальных грибов, семейству пластинчатых* и близок по своим экологическим требованиям к имеющимся в природе четырехспоровым формам шампиньона.

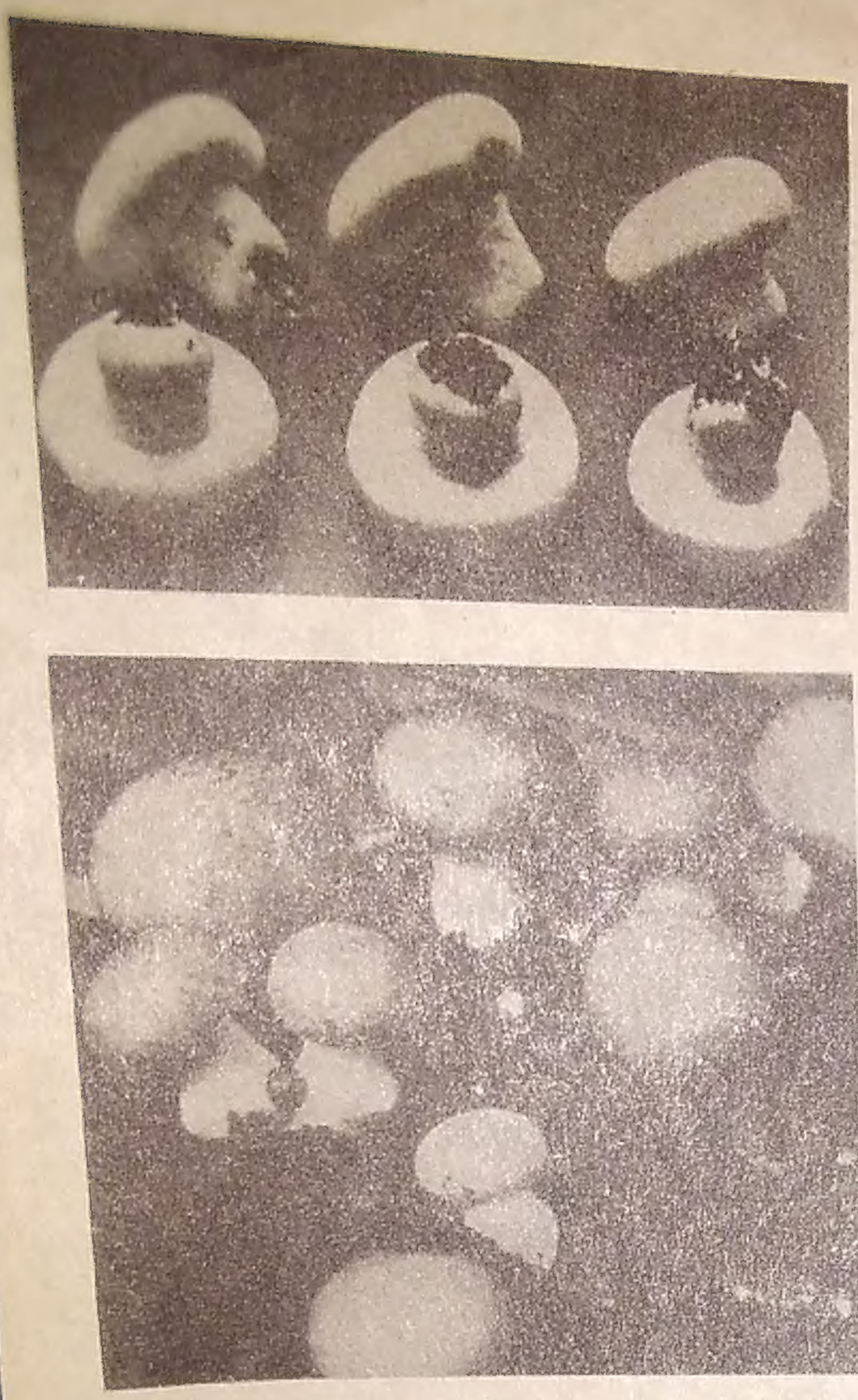


Рис.1. Плодовые тела шампиньонов белых (вверху) и кремовых штаммов (внизу)

Вначале в культуре грибоводы использовали четырехспоровые формы шампиньона из естественных мест обитания, где бралась посадочная грибница для выращивания плодовых тел в культуре. Но в дальнейшем, поскольку используемый в качестве питательной среды перепревший конский навоз оказался более подходящим субстратом для роста и развития шампиньона двуспорового, постепенно эта форма в культуре стала преобладать и вытеснила четырехспоровые формы.

Таким образом, в результате естественного и направленного отбора, формообразующего действия питательного субстрата в культуре оказался шампиньон двуспоровый. В настоящее время шампиньон двуспоровый представлен множеством штаммов (сортов), отличающихся по окраске плодовых тел, их строению, структуре мицелия, скорости роста и другим признакам. Для простоты работы с шампиньонами среди многообразных штаммов различают три группы грибов: белые, кремовые и коричневые (рис.1). То есть имеются большие группы штаммов, которые объединены в группы по окраске плодовых тел. Естественным является при этом, что плодовые тела этих штаммов могут иметь некоторые различия по строению, массе и консистенции плодовых тел и другим показателям. Вместе с этим плодовые тела отдельных штаммов различаются по пищевым и вкусовым качествам незначительно. В зависимости от исторически сложившихся привычек и традиций в разных странах находят распространение те или другие штаммы, что определяется покупательским спросом населения той или иной страны.

Ботаническое описание шампиньона

Организм гриба шампиньона состоит из двух взаимосвязанных дополняющих друг друга частей:

- вегетативной части — мицелия, разрастающегося в субстрате;
- генеративной части — плодового тела, расположенного на поверхности субстрата.

Мицелий шампиньона представляет собой множество разросшихся *гиф* (нитей) серовато-белого цвета, плотно переплетенных между собой. Мицелий, разрастаясь в субстрате, интенсивно охватывает все его механические частицы. Разрастаясь в субстрате, мицелий интенсивно разлагает его и поглощает из него питательные вещества, необходимые для формирования плодовых тел. При выращивании культуры шампиньона мицелий выполняет роль своеобразной корневой сис-

темы, активно воздействующей на питательный субстрат, обеспечивая питательными веществами и влагой плодовое тело. Плодовое тело шампиньона состоит из ножки и шляпки, имеющей шаровидную форму. При достижении зрелости шляпки раскрываются и споры осыпаются. Таким образом в естественных условиях происходит размножение шампиньона. Плодовые тела культивируемых шампиньонов могут иметь массу от 15 до 50...60 г и более. Как правило, нормально выросшие плодовые тела в стадии технологической (товарной) спелости имеют массу от 20 до 25 г.

В зарубежной селекции (Нидерланды) имеются штаммы, которые образуют плодовые тела массой до 1,0...1,5 кг. Но они не получили широкого распространения, поскольку плодовые тела этих штаммов имеют ненормальное морфологическое строение и неудовлетворительный товарный вид. Несмотря на различия плодовых тел по массе, их форме, консистенции и окраске, все они состоят из тесно переплетенных гиф мицелия, которые образуют ложную ткань. Размножаются шампиньоны не только спорами и вегетативно — кусочками мицелия. Эта особенность шампиньона и позволила разработать в короткие сроки технологию производства посадочного материала — мицелия. Шампиньоны являются многолетними организмами, цикл развития которых может быть представлен следующей схемой:

спора→мицелий→плодовое тело→спора.

При прохождении отдельных стадий развития культура шампиньона требует определенных условий внешней среды.

Требования шампиньона к условиям питания и внешней среды

Как сапрофит, шампиньон нуждается для своего роста и развития в питательных веществах, остающихся в органических субстратах при разложении их микроорганизмами. Основными элементами питания являются соединения углерода, азотистые соединения органического происхождения, а также целый ряд макро- и микроэлементов. Есть основания считать шампиньон культурой, требовательной к условиям питания.

По мере протекания сложных микробиологических процессов в субстрате шампиньоны извлекают из него те промежуточные или конечные продукты микробиологической деятельности, которые необходимы им для роста и развития.

Процесс питания шампиньона носит активный характер, так как мицелий шампиньона обладает мощным ферментативным аппаратом, способным интенсивно разлагать сложные органические и минеральные соединения. Исходя из химического состава мицелия и плодовых тел шампиньона следует отметить, что половина их сухого веса приходится на долю углерода. Этот элемент является составной частью протоплазмы, ферментов, клеточной оболочки и запасных питательных веществ.

На основании приведенных исследований было установлено, что мицелий шампиньона отлично растет и развивается на питательных средах, содержащих такой источник углерода, как простые сахара — глюкоза и ксилоза. Также хорошо мицелий шампиньона усваивает крахмал, глицерин, целлюлозу и лигнин. Таким образом, необходимо отметить, что диапазон углеродного питания шампиньона очень широк. Благодаря мощному ферментативному аппарату, симбиозу с микрофлорой шампиньон может наряду с простейшими соединениями разлагать и усваивать широкий диапазон высокомолекулярных углеродсодержащих соединений органического происхождения.

Наряду с углеродом огромную роль в питании шампиньона играют соединения **азота.** Ведь азот входит в состав всех ценных компонентов плодовых тел шампинь-

она: белков, аминов, амидов, аминокислот, ферментов и витаминов.

На основании исследований, выполненных отечественными и зарубежными микологами, было установлено, что шампиньон может использовать для питания азот, содержащийся в органических и неорганических соединениях. Основными источниками азота органического происхождения являются белки, амиды, аминокислоты и пептоны, которые образуются в субстрате в процессе его разложения микрофлорой. Процесс усвоения минерального азота из аммиачных и нитратных соединений азота изучен недостаточно полно, однако установлено, что эти формы азота усваиваются мицелием шампиньона. При этом было отмечено, что повышенные концентрации аммонийных соединений азота угнетают и тормозят рост мицелия.

Значительную роль в питании шампиньона играют зольные элементы: фосфор, кальций, магний, калий и другие. В золе плодовых тел шампиньона обнаружено более 50 элементов. Поскольку содержание этих элементов в составе плодовых тел относительно небольшое, то они не являются определяющими для роста и развития шампиньона. Любой разложившийся органический субстрат содержит их в количествах, достаточных для нормального роста мицелия и формирования плодовых тел.

Вода — основная составная часть мицелия и плодовых тел шампиньона. Содержание воды в них достигает 88...90%. **Влажность** субстрата, на котором хорошо растет шампиньон, должна быть на уровне 64...68%. При этом очень важным фактором, определяющим качество и товарный вид плодовых тел шампиньона, является влажность воздуха. Исследованиями было установлено, что оптимальной для роста и развития шампиньона является относительная влажность воздуха на уровне 85...95% (в зависимости от цикла развития происходящего в данный отрезок времени). При такой относительной влажности воздуха формируются плодовые тела, имеющие нормальную окраску, кожицу, консистенцию, вес и строение, то есть хороший товарный вид. Если же влажность воздуха в период плодоношения будет ниже указанных пределов, то плодовые тела приобретут неправильную форму, кожица шляпки станет чешуйчатой, иссушенной и может даже лопнуть. Плодовые тела будут неприглядными, и качество их, естественно, неудовлетворительным.

Для всех растений, в том числе и для грибов, большое значение имеет кислотность среды субстрата, в котором растет мицелий и на котором образуются плодовые тела. Как показали исследования и опыт работы практиков-грибоводов, культура шампиньона лучше всего развивается, если реакция среды питательного субстрата будет слабощелочной или нейтральной (pH = 7,0 ... 7,5). Реакцию среды определяют, используя водную вытяжку с помощью набора лакмусовой бумаги. Поэтому при подготовке шампиньонного субстрата (компоста) и покровной смеси грибоводы должны так подобрать состав компонентов, чтобы и субстрат и компост имели pH = 7,0...7,5. Важно также знать, что в процессе роста мицелия в субстрате и покровной смеси, а также при плодоношении мицелий, выделяя продукты метаболизма, может подкислять среду субстрата и покровной смеси.

Шампиньоны в процессе своего роста и развития предъявляют также определенные требования к воздушно-газовому режиму. В процессе выращивания культуры шампиньона существуют следующие периоды:

- прорастание мицелия в компост в этот период (культивационное помещение закрыто, вентиляция не работает, свежий воздух не требуется);
- прорастание мицелия в покровную смесь (вентиляция не требуется, свежий воздух в камеру не подается);
- начало плодоношения и период плодоношения (в зависимости от интенсивности поступления урожая помещение интенсивно вентилируют, обеспечивая в помещении 2...5-кратный обмен воздуха в час).

Для нормального роста и развития культура шампиньона требует определенного температурного режима как в субстрате, так и в воздухе. Мицелий хорошо прорастает в компосте, покровной смеси, если температура в них находится на уровне 25...28°С. В период плодоношения температура компоста должна быть 16...18°С, а температура воздуха — 15...17°С. При этой температуре идет нормальное плодоношение. При повышении температуры воздуха до 18...20°С плодовые тела растут плохо, качество грибов снижается, плодовые тела поражаются болезнями. При снижении температуры до 14...12°С грибы будут расти медленнее и поступление урожая растянется до 2 мес. Поэтому в процессе выращивания грибов нужно правильно регулировать температурный режим по отдельным

периодам
ны в отли
ют хлоро
нуждаютс
тому свет
шампиньо
где света
только то
ет персона
рой и сбор

Хими
и пищ
плодо
шамп

В насто
(табл.1) и
нов изучен

Состав

Название ве
Азотистые
Белковые
Азот аминоки
Зольные элем
Жиры
Маннит
Трегалоза

Из табл
компонента
тела, являю
ставляющие
32,1%, а та
того, в плод
соединений,
пуриновые
аминокисло
Исследов
присутствую
том числе в
человека —
триптофан,
нилаланин.
ставлена в о
как фосфор,
ний.
Установл
пиньонах со

периодам развития культуры. Шампиньоны в отличие от зеленых растений не имеют хлорофилла и для своего развития не нуждаются в солнечной инсоляции. Поэтому свет им не нужен. Как правило, шампиньоны выращивают в помещении, где света нет. Освещение необходимо только тогда, когда в помещениях работает персонал, осуществляя уход за культурой и сбор урожая.

Химический состав и пищевая ценность плодовых тел шампиньона

В настоящее время химический состав (табл.1) и пищевая ценность шампиньонов изучены достаточно полно.

Таблица 1

Состав плодовых тел шампиньона

Название вещества	Содержание, % (на сухое вещество)
Азотистые	60,3
Белковые	32,1
Азот аминокислот	1,8
Зольные элементы	1,4
Жиры	1,6
Маннит	2,7
Трегалоза	0,1

Из таблицы видно, что основными компонентами, составляющими плодовые тела, являются азотистые вещества, составляющие 60,3%, в том числе белки — 32,1%, а также зольные элементы. Кроме того, в плодовых телах много азотистых соединений, таких, как пептоны, амиды, пуриновые и пиримидиновые основания, аминокислоты.

Исследования показали, что в грибах присутствуют более 20 аминокислот, в том числе все незаменимые для питания человека — метионин, цестеин, цистин, триптофан, треонин, валин, лизин и фенилаланин. Зольная часть грибов представлена в основном такими элементами, как фосфор, калий, сера, кальций и магний.

Установлено также, что в грибах шампиньонах содержатся витамины B_1, B_2, B_6, PP, D, E и провитамин А. Необходимо добавить к этому, что в шампиньонах много ароматических веществ, которых нет ни у каких зеленых растений. Поэтому шампиньоны по своим пищевым достоинствам стоят на первом месте среди овощных культур.

Сравнительная пищевая ценность грибов шампиньонов приведена в табл.2.

Таблица 2

Пищевая ценность шампиньонов в сравнении с другими продуктами

Продукты	Содержание веществ, %			Калорийность, ккал
	белки	жиры	углеводы	
Шампиньоны — грибной порошок	45,0	3,8	20,9	192
Белый гриб — грибной порошок	42,5	12,2	19,4	227
Шампиньоны свежие	6,4	0,54	3,0	27,4
Горошек зеленый	4,7	0,30	10,4	65
Морковь	0,6	0,20	5,7	27
Капуста белокочанная	1,1	0,15	4,1	19
Помидоры	0,4	—	2,2	14
Картофель	1,1	0,1	14	65
Хлеб пшеничный	8,0	0,4	45	220
Говядина	16,0	3,3	—	95
Яйцо куриное	12,0	11,5	0,5	190
Масло сливочное	1,0	82,0	—	710

Посадочный материал шампиньонов

Начав заниматься искусственным выращиванием шампиньонов, первоначально грибоводы в качестве посадочного материала использовали дикорастущую грибницу. Позднее стали применять грибницу, которую получали на грядах компоста. В местах гряд с наиболее активно разросшимся мицелием отбирали куски компоста, подсушивали и хранили их до следующего срока посадки. Однако такая грибница постепенно снижала урожайность, поскольку при подобном способе заготовки вместе с нею из года в год «передавались» вредители и болезни грибов. Поэтому практика грибоводства требова-

ла более совершенного способа производства посадочного материала (грибницы — мицелия).

Впервые стерильную грибницу из спор шампиньона получили во Франции в Институте Пастера в конце прошлого века, затем в странах, где выращивали грибы, появились лаборатории по производству коммерческого мицелия. Были разработаны способы производства компостного и зернового посадочного материала — мицелия. В России культура шампиньона появилась в 30-х годах прошлого столетия, и грибоводство в стране развивалось по пути, пройденному всеми странами, то есть от более простых способов выращивания мицелия и грибов к более сложным, современным и эффективным. Большая роль в развитии отечественного грибоводства и, в частности, в организации производства посадочного материала, принадлежит Е.Н.Клюшниковой с ее сотрудниками, разработавшими и освоившими методы получения стерильной грибницы в нашей стране на биолого-почвенном факультете МГУ.

Производство компостного мицелия

Несмотря на многие десятилетия, прошедшие с начала освоения метода производства компостного мицелия, суть процесса сохранилась до нашего времени практически без существенных изменений. В настоящее время в нашей стране принята следующая технология производства компостного мицелия.

Вначале делают компост для выращи-ания мицелия. Компост готовят из соло-ы озимой ржи или пшеницы в смеси с онским навозом в соотношении 2:1 (по массе) в буртах. За время ферментации в буртах компост регулярно увлажняют, поливая его водой, вносят мел и алебастр для создания необходимой реакции среды. Время ферментации компоста в буртах 20 ...22 дня. За это время компост 3...4 раза тщательно перемешивают — перебивают. После ферментации в бурте компост должен иметь однородный состав, влажность 70 ...72%, реакцию среды pH = 7,6...7,8 и содержание общего азота 1,4...1,8% (на сухое вещество). Затем компост промывают водой в ваннах, отмывая нежелательные примеси и удаляя избыток аммиачного азота. После промывки компост партиями поступает на пресс, где из компоста удаляют излишнюю влагу, набранную им при промывке в ваннах. После пресса компост направляем в дробилку — измельчитель, где он измельчается и увлажняется водой.

Компост, готовый для работы, после дробилки должен иметь влажность 63...65% (по массе), реакцию среды pH = 7,0...7,1 и содержание общего азота 1,2...1,4% (на сухое вещество).

Размельченный компост помещают (набивают) в 2-литровые банки и тщательно уплотняют. В каждую банку должно входить 750...800 г компоста. По центру банки в компосте специальным сверлом делают инокуляционный канал диаметром 30 мм. Закрывают банки на обычном закаточном станке металлическими крышками, используемыми для консервирования. В крышках, также по центру, до закатывания проделывают отверстия диаметром 27 мм, которые затыкают ватными пробками. Пробки вместе с крышками закрывают плотной бумагой, которая удерживается на банках резинками. Подготовленные таким образом банки с компостом стерилизуют в автоклавах. Процесс стерилизации банок с компостом проходит при температуре 150°С и давлении 3 атм в автоклавах в течение 3 ч. После стерилизации банки с компостом охлаждают и перевозят в стерильное помещение, где проводят инокуляцию компоста — введение в компост промежуточной культуры, приготовленной на зерне.

Зерновую промежуточную культуру дозами 35...40 г специальными ложками через отверстие в крышке засыпают в инокуляционный канал. Проинокулированные (зараженные) промежуточной средой банки устанавливают в термостатные камеры. Период заражения всего объема компоста в банке составляет от 30 до 45 сут. В этот период в компосте температуру воздуха в камере поддерживают на уровне 24±1°С, а относительную влажность 60...65%. После того как весь объем компоста зарастет мицелием, банки перемещают в холодильные камеры, где держат до момента реализации их потребителям. Хранят мицелий в холодильных камерах при температуре 0...2°С. Срок хранения компостного мицелия в банках (в холодильных камерах) 10...12 мес. без потери урожайных качеств.

При перевозке потребителями компостный мицелий при температуре от 10 до 20°С хорошо сохраняется до 1 мес. Перегрев мицелия выше 20°С, а также его замораживание при перевозках могут в оп-

ю влагу, на-
ваннах. По-
ем в дробил-
измельчается

аботы, после
ажность 63...
ды pH = 7,0...
ста 1,2...1,4%

помещают
анки и тща-
банку долж-
ста. По цент-
льным свер-
й канал диа-
нки на обыч-
аллическими
для консер-
е по центру,
от отверстия
тыкают ват-
сте с крыш-
магой, кото-
резинками.
зом банки с
автоклавах.
с компостом
0°С и давле-
ение 3 ч. По-
мпостом ох-
льное поме-
яцию компо-
межуточной
зерне.
ю культуру
ми ложками
засыпают в
оинокулиро-
межуточной
в термостат-
ия всего объ-
ляет от 30 до
сте темпера-
ерживают на
льную влаж-
к весь объем
банки пере-
еры, где де-
их потреби-
холодильных
...2°С. Срок
лия в банках
...12 мес. без

лями компо-
туре от 10 до
1 мес. Пере-
также его за-
к могут в оп-

определенной мере снижать его урожайные качества. Поэтому при перевозках и хранении мицелия нужно стараться соблюдать требования температурного режима. Лучший температурный режим при хранении и перевозках мицелия — 0...2°С.

Производство зернового мицелия

Процесс производства зернового мицелия существенно отличается от процесса производства компостного мицелия. Весь цикл производства зернового мицелия начинается с того, что зерно (рожь, пшеница, сорго), предназначенное для выращивания мицелия, тщательно очищают от инородных примесей, мусора и поврежденных зерновок. Очищенное зерно поступает на линию бланшировки, где в течение 45...50 мин зерно обрабатывается в горячей воде при температуре 95...100°С. После запаривания на линии бланшировки зерно должно иметь влажность 53... 55% (по массе). В зерно вносят мел и гипс для создания нейтральной реакции среды, при которой мицелий растет быстрее. Доза мела и гипса — 5% от массы зерна. Подготовленное таким образом зерно засыпается в стеклянные банки емкостью 3,7 л. Норма насыпки зерна в банку составляет 1600 г, или $^3/_4$ объема банки. Банки с зерном плотно закрывают крышками с фильтрами и стерилизуют в автоклаве в течение 2,5 ч при температуре 150°С и давлении 1,5 атм. Простерилизованные банки с зерном охлаждают до 22...25°С и перевозят в боксы для инокуляции их промежуточной культурой мицелия.

В стерильных условиях проводят инокуляцию зерна в банках. Во время инокуляции крышку с фильтром снимают с банки, в банку вносят 50...60 г промежуточной культуры и банку снова закрывают крышкой. Затем банки встряхивают, для того чтобы промежуточная культура равномерно перемешалась с зерном в банке. Проинокулированные банки устанавливают в стерильные камеры для зарастания. Период зарастания зерна в банке составляет 14 дней. Температура в термостатных камерах при выращивании мицелия должна быть на уровне 24±1°С. После 7 дней проращивания мицелия на зерне проводят встряхивание банок, чтобы зарастание зерна в банках было равномерным.

После того как зерно в банках полностью зарастет, проводят перетаривание мицелия из банок в полиэтиленовые пакеты. Последние имеют перфорацию, чтобы мицелий мог дышать. В каждый полиэтиленовый пакет вместимостью 2 л входит 1200 г зернового мицелия. Полиэтиленовые пакеты с мицелием укладывают на поддоны и ставят в холодильные камеры, где мицелий при температуре 0...2°С дорастает и хранится до реализации потребителям. Полный цикл производства зернового мицелия от подготовки зерна до реализации мицелия составляет 2 мес. Наблюдения и проведенные опыты показали, что зерновой мицелий можно хранить при температуре 0...2°С до 6 мес. без потерь им урожайных качеств. При перевозке зернового мицелия нужно стремиться к тому, чтобы мицелий не перегревался, не замерзал и не задохнулся, так как он более чувствителен к неблагоприятным факторам, чем компостный мицелий. Для наиболее полного представления особенностей производства посадочного материала грибов шампиньонов следует добавить, что это достаточно сложный процесс. Если подготовительные операции с компостом и зерном идут в нестерильных условиях, то после стерилизации компоста и зерна в банках все операции выполняются только в стерильных условиях и требуют высокой квалификации и больших навыков персонала.

К вышеизложенному необходимо добавить, что мы только коротко изложили основные операции по производству коммерческого мицелия и не затрагивали более сложные аспекты работы с коллекцией маточных культур, поскольку для их выполнения требуется более серьезная специальная подготовка и высокий уро-

вень квалификации. В заключение повторим, что зерновой мицелий готовится на зерне ржи, пшеницы и сорго. Для производства компостного мицелия можно составлять компосты не только из соломы и конского навоза, но также из соломы и бройлерного помета, соломы с добавками соевой муки или солодовых ростков.

Как зерновой, так и компостный мицелий обеспечивает получение стабильных урожаев грибов в том случае, если все другие факторы роста и развития грибов отвечают требованиям культуры.

Начинающим грибоводам мы рекомендуем использовать в работе **компостный мицелий** (рис.2), так как он лучше переносит нарушения режима хранения при перевозках, более устойчив в случае недостаточно высокого качества компоста, а также не повреждается мышевидными грызунами. После того как грибовод-любитель приобретет опыт практической работы, можно и нужно работать с зерновым мицелием, поскольку с ним работать физически легче и он дает более высокие урожаи грибов.

В практике современного грибоводства применяется также мицелий, выращенный на минеральной основе, но объемы его производства и практического использования незначительны, поскольку он очень чувствителен к неблагоприятным факторам и быстро погибает. В странах с развитой отраслью грибоводства кроме фабрик по производству мицелия имеются научные центры, которые ведут работы по селекции новых штаммов шампиньонов, введению новых видов грибов в культуру и производству маточной культуры. Селекционные центры оснащены самым современным оборудованием и работают них специалисты высшей квалифика- ии. При этом такие центры работают, как правило, на базе предприятий по производству мицелия.

Основными задачами селекционеров-грибоводов в настоящее время являются:

получение штаммов шампиньонов, обеспечивающих получение 30...35 кг грибов с 1 м^2 полезной площади за 5...6 недель плодоношения;

разработка штаммов, устойчивых к вирусным заболеваниям и повышенным температурам;

селекция штаммов, пригодных для механизированного сбора урожая;

создание штаммов грибов с высокими товарными качествами.

В настоящее время единственным производителем и поставщиком посадочного материала культивируемых грибов в нашей стране является завод по производству мицелия совхоза «Заречье» Одинцовского района Московской области.

Завод производит и поставляет всем желающим посадочный материал шампиньонов и вешенки обыкновенной. Завод располагает большой коллекцей маточных культур грибов, в составе которой 50 штаммов шампиньона, 15 штаммов вешенки обыкновенной, а также штаммы кольцевика и опенка зимнего.

Все штаммы обладают высокой потенциальной урожайностью и хорошими пищевыми и товарными качествами. Коммерческий мицелий шампиньонов обеспечивает получение урожая грибов до 20...25 кг с 1 м^2 площади за один оборот.

Рис.2. Компостный (в банке) и зерновой мицелий

Компосты для выращивания шампиньонов

Общие сведения

Основное отличие грибов от зеленых растений заключается в том, что они не имеют в своем составе хлорофилла и потому могут поглощать из питательного субстракта только готовые питательные вещества, которые были заложены в него в процессе приготовления, а также накопились в результате деятельности различных микроорганизмов.

На протяжении всей истории развития отрасли грибоводства вплоть до последнего времени идеальным исходным материалом для приготовления шампиньонного

субстрата (компоста) являлся и является соломистый конский навоз. Ценность соломистого конского навоза, так широко используемого для приготовления шампиньонных компостов, определяется несколькими положительными факторами:

- относительно высоким содержанием азота, фосфора, калия, кальция и их благоприятным соотношением для питания шампиньонов;
- как и другие виды навоза, конский навоз является полным органическим удобрением, в его состав входят многие необходимые микроэлементы: бор, марганец, цинк, кобальт, никель, медь, молибден и др.;
- наряду с высоким содержанием зольных элементов конский навоз содержит большое количество органических веществ — до 25% (по массе);
- важное качество конского навоза — способность к самосогреванию, что объясняется тем, что конский навоз является благоприятной средой для развития термофильной и мезофильной микрофлоры, лучистых грибков и миксобактерий.

Под активным воздействием термофильной и мезофильной микрофлоры осуществляется интенсивное разложение органических и минеральных веществ конского навоза. В результате этого происходит обогащение навоза зольными элементами и соединениями азота, большая часть которых представлена в виде белковых соединений. Сопоставив состав и свойства конского навоза, а также физиологические особенности питания шампиньонов, понимаем преимущество его в качестве исходного материала для приготовления шампиньонных компостов.

Многолетний опыт работы грибоводов позволил к настоящему времени довольно хорошо отработать и изучить технологию приготовления шампиньонных компостов как с конским навозом, так и без него. В зависимости от наличия исходных материалов можно составлять рецепты компостов самого различного состава и получать компосты, обеспечивающие высокие урожаи грибов.

При подготовке шампиньонного компоста следует учитывать следующие требования:

- при составлении рецепта компоста нужно так рассчитать и подобрать дозы исходных материалов, чтобы масса компостируемых материалов имела оптимальное содержание основных элементов питания грибов: азота — 1,6...1,8%, фосфора — 1,0, калия — 1,5% (по массе на сухое вещество).
- влажность компостируемой массы (в зависимости от состава компоста) должна быть на уровне 70...72% (по массе).

В этом случае процесс ферментации компоста проходит в оптимальные сроки при наиболее благоприятной температуре 60...65°С. В процессе ферментации компостируемая масса накапливает весь перечень необходимых питательных веществ для селективного развития шампиньонов. Учитывая практический опыт, отметим, что для подготовки компоста хорошего качества достаточно в компостируемой массе лишь правильно отрегулировать содержание общего азота. Ведь для того, чтобы хорошо шла ферментация компоста, соотношение остальных элементов не является определяющими. Болгарским грибоводом Цветаной Ранчевой предложен простой способ определения содержания азота в компостах для выращивания шампиньонов (табл.3.).

Таблица 3

Расчет компонентов для приготовления шампиньонного компоста

Исходный материал	Масса,кг	Влажность, %	Масса, кг	Содержание азота		
				%	кг	% к сумме
Солома пшеничная	1000	15	850	0,5	4,25	—
Бройлерный помет	1500	50	750	4,0	28,0	
Навоз конский с подстилкой	2000	50	1000	1,5	15,0	
ИТОГО	4500		2600		47,25	1,8

Таким образом, составив компост из 3 компонентов: соломы, бройлерного помета и конского навоза в соотношении 1:1,5:2,0 (по массе), мы получили исходную компостируемую массу, в которой содержится примерно 1,8% азота от массы сухого вещества. Такие расчеты дают результаты, практически близкие к реальному содержанию азота в компосте. Необходимо только по справочнику или по результатам агрохимических анализов правильно определить содержание влаги и азота в исходных материалах.

Для приготовления шампиньонных компостов чаще всего используют солому озимой ржи или пшеницы. Для проведения расчетов принято считать влажность

соломы на уровне 15% (по массе), а содержание общего азота равным 0,5% от массы сухого вещества.

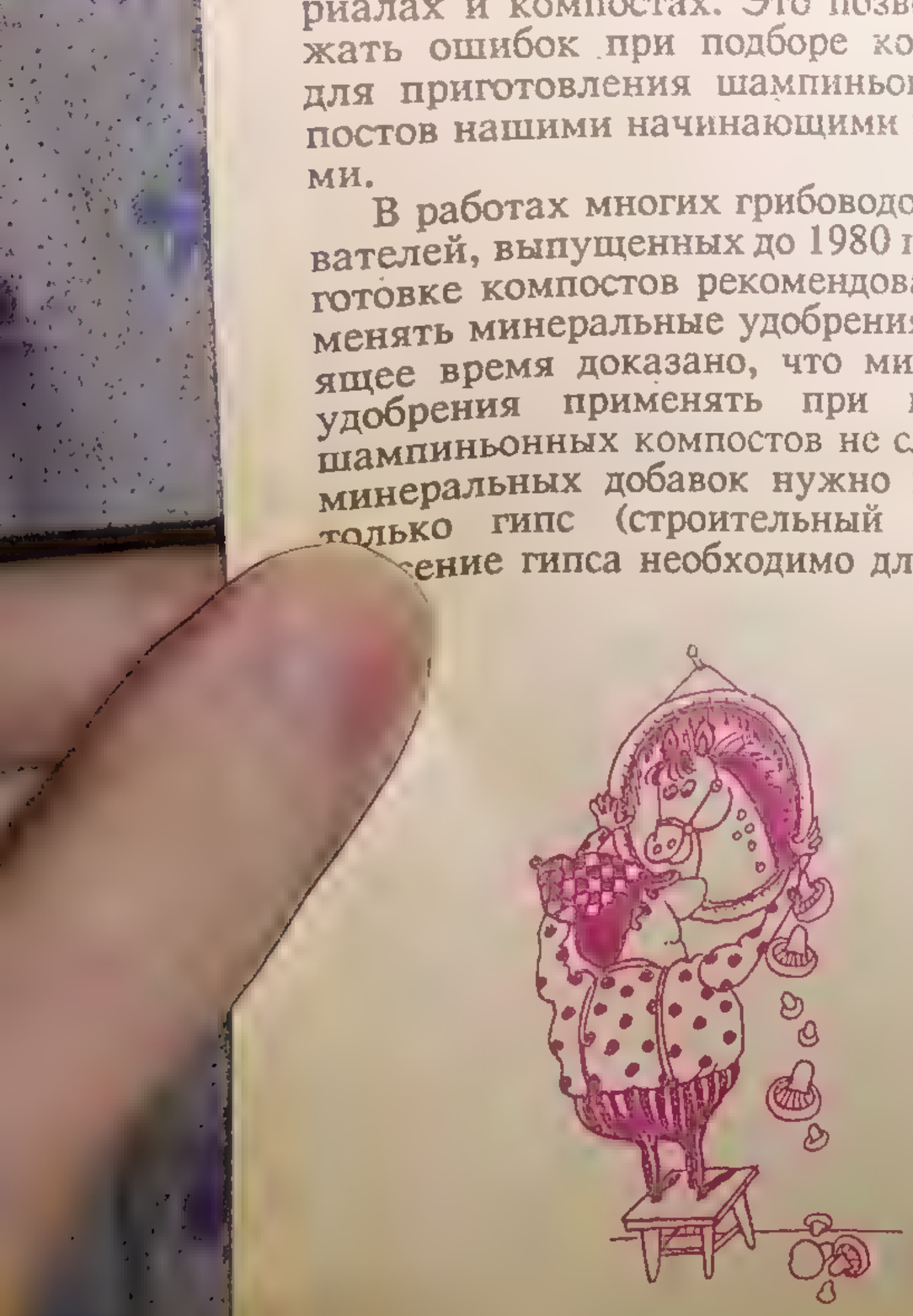
В других исходных материалах: конском навозе, бройлерном помете, навозе крупного рогатого скота, помете кроликов и овец содержание влаги и общего азота необходимо определять в агрохимических лабораториях, поскольку содержание влаги и общего азота в них может существенно изменяться в зависимости от рационов кормления, условий содержания и времени года.

А теперь, зная содержание азота в компонентах компоста и требуемое содержание азота в компосте (1,8% от сухого вещества), нетрудно подсчитать и состав компоста.

Если нет возможности провести агрохимические анализы, то в крайнем случае используйте справочные данные по агрохимическому составу того или иного исходного материала. При написании рецептов и составов компостов в настоящей работе мы будем давать средние показатели основных элементов в исходных материалах и компостах. Это позволит избежать ошибок при подборе компонентов для приготовления шампиньонных компостов нашими начинающими грибоводами.

В работах многих грибоводов-исследователей, выпущенных до 1980 г., при подготовке компостов рекомендовалось применять минеральные удобрения. В настоящее время доказано, что минеральные удобрения применять при подготовке шампиньонных компостов не следует. Из минеральных добавок нужно применять только гипс (строительный алебастр). Внесение гипса необходимо для улучшения физических свойств компоста, связывания аммиачной формы азота, нейтрализации кислых продуктов, образующихся при ферментации компоста, создания буферной среды питательного раствора компоста и обеспечения питания кальцием шампиньонов.

Наряду с агрохимическими показателями качество шампиньонного компоста определяется структурой, равномерным распределением соломистых частиц и других компонентов компоста по всему объему. Готовый шампиньонный компост должен быть рыхлым и обладать хорошей воздухопроницаемостью. В этом случае компост обеспечит максимальный урожай грибов.



Как это делается в «Заречье»

Независимо от рецепта компоста технология подготовки шампиньонного компоста включает три основные стадии:

смешивание всех составляющих компонентов компоста и их увлажнение;

спонтанная ферментация компоста в буртах;

термическая обработка.

Для полного представления о современной технологии производства компоста и грибов на шампиньонных комплексах коротко опишем опыт работы шампиньонницы совхоза «Заречье» Одинцовского района Московской области. С незначительными изменениями эта технология применяется практически по всей стране.

Шампиньонный комплекс совхоза «Заречье» работает на синтетических шампиньонных компостах, то есть компостах, приготовленных без конского навоза.

Состав синтетического компоста, кг:

пшеничная солома	1000
бройлерный помет	750 ...800
гипс (алебастр)	60
вода	4500 ...5000

Солома равномерным слоем высотой до 1,5 м раскладывается на площадке и в течение 3 дней замачивается водой с помощью системы орошения. На 4-й день солома прикатывается колесным трактором и на ее поверхность равномерным слоем наносится бройлерный помет. На 5-й день смесь соломы и бройлерного помета формируется в рыхлую кучу, в которой происходит разогрев смеси для приготов-

ления компоста. В рыхлой куче смесь выдерживается 3 дня. Затем из предварительно замоченной и разогревшейся массы формируют стандартные бурты для ферментации компоста с помощью машин. Ширина стандартного бурта, формируемого машиной, составляет 1,8 м, высота — 1,8...2,0 м. Длина бурта произвольная. (Один погонный метр стандартного бурта дает 1 т готового компоста).

На 4-й день после формирования бурта проводят первую перебивку (перемешивание), при которой в бурт выносят алебастр, а перебиваемую массу увлажняют водой. Задача перебивки — тщательное и равномерное перемешивание всех компонентов компоста, а также равномерное увлажнение массы. Вторую и третью перебивки проводят на 8-й и 12-й дни. На 13...14-й день после формирования и проведения 3 перебивок компост бывает готов для дальнейшей работы. Влажность свежего компоста, как правило, 72...74%, а содержание общего азота — 1,7...1,8% от массы сухого вещества. Затем свежий компост загружают в тоннели пастеризации, паром разогревают компост до 60°С и в течение 10...12 ч, чем уничтожают возбудителей болезней и вредителей. Затем в течение 6...8 сут проводят кондиционирование компоста, то есть выдерживают его при температуре 52...48°С. В период кондиционирования в камеру подают свежий воздух.

За время пастеризации и кондиционирования компост освобождается от вредителей и болезней шампиньонов, аммиачной формы азота. В компосте накапливаются питательные вещества в формах, приемлемых для усвоения шампиньонами. После термической обработки компост охлаждают до 26...28°С и высевают в него мицелий. Норма высева мицелия составляет 400 г зернового мицелия на 100 кг пастеризованного субстрата. Компост, засеянный мицелием, с помощью машин загружают на стеллажи. Норма закладки компоста 90...100 кг на 1 м² стеллажа. После загрузки поверхность компоста укрывают газетной бумагой. Мицелий проращивают в компосте 2 недели. В период проращивания мицелия температура компоста должна быть 26...28°С, относительная влажность воздуха 90...95%.

После прорастания мицелия газетную бумагу снимают и на поверхность компоста насыпают покровную смесь. (О покровной смеси подробно будет рассказано ниже, в разделе «Покровная смесь для выращивания шампиньонов».) Мицелий в покровную смесь прорастает в течение двух недель. Температуру компоста в это время держат 24...26°С, относительную влажность воздуха — 85...90%. После первой недели проращивания покровную смесь аккуратно рыхлят. При начале плодообразования в камеру следует подавать свежий воздух. Период плодоношения длится 6...7 недель. Во время плодоношения температура воздуха должна быть 15...16°С, а его относительная влажность 80...90%. За период плодоношения (35...40 дней) получают 18...20 кг грибов и более с 1 м².

Всего за год в камере удается провести 5...6 закладок (оборотов) и получить 100...120 кг грибов с 1 м² полезной площади.

Таким образом, кратко можно представить существующую промышленную технологию выращивания шампиньонов. Для грибоводов-любителей, членов кооперативов, а также подсобных хозяйств в настоящей работе мы приведем более доступную технологию выращивания грибов, несколько рецептов и составов компостов, опишем технологию их приготовления.

Что делать начинающему грибоводу?

Прежде всего каждый начинающий грибовод должен подобрать площадку для приготовления компоста. Желательно, чтобы площадка имела твердое покрытие или была плотно утрамбована. Если компост предполагается готовить на грунтовой площадке, то под бурт компоста желательно подстелить полиэтиленовую пленку. Это позволит, во-первых, предохранить компост от загрязнения почвой, а во-вторых, сократит потери питательных веществ из бурта во время его подготовки.

Желательно также, чтобы площадка при приготовлении компоста располагалась на ровном месте и имела постоянный или временный навес. Последний нужен для того, чтобы компост не пересыхал сверху в солнечную погоду и не переувлажнялся от дождей. В крайнем случае при подготовке компоста бурт можно просто накрывать сверху полиэтиленовой пленкой. Но накрывают только верх бурта, боковые и торцевые стороны бурта должны «дышать», и потому их закрывать не следует.

На открытой площадке в средней полосе компосты готовят с апреля по ноябрь, то есть когда температура воздуха днем не ниже 10...12°С.

В областях с более мягким климатом период приготовления компоста на открытых площадках увеличивается на 1... 2 мес., в областях с более холодным климатом этот период соответственно сокращается на 1...2 мес. Каждый грибовод должен знать, что очень важно, чтобы бурт разогрелся в начале его подготовки хотя бы до 45...50°С. В дальнейшем бурт сам разогревается и ферментируется при температуре до 60...65 и даже 70°С и снижение температуры ему не страшно.

При выборе площадки нужно иметь в виду следующие обстоятельства. Ширина площадки минимально 3,5...4,0 м, поскольку ширина бурта должна быть 1,8... 2,0 м и еще нужно место для выполнения работ. Длина площадки определяется объемом компоста, который готовится для выращивания грибов. Проведем некоторые расчеты. На 1 м² полезной площади выращивания грибов в ящиках, контейнерах или на стеллажах нужно 100...110 кг готового компоста. Для того чтобы получить столько компоста, требуется заложить на ферментацию массу объемом 150 кг. В процессе ферментации масса угорает, и в конце приготовления получается 100...110 кг готового компоста. Кроме того, нужно знать, что бурт шириной 1,8...2,0 м дает выход около 900...1000 кг готового компоста с 1 пог. м.

Важно также учитывать, что нормально процессы ферментации компоста идут в буртах массой не менее 2500...3000 кг. В буртах с меньшей массой трудно подготовить хороший компост, поскольку он будет плохо согреваться, начнет пересыхать и т.д.

Учитывая изложенное, необходимо планировать сразу приготовление компоста для 20...25 м² площади выращивания. Если такой площадью под плантации один грибовод не располагает, то следует скооперироваться нескольким грибоводам и готовить компост совместно.

Как показывает практика работы грибоводов-любителей, лучше всего идут дела там, где грибоводы объединяются в группы 3...5 человек. Тогда все расходы, связанные с приобретением, транспортировкой материалов для приготовления компоста и покровной смеси, будут гораздо меньше. Коллективно физически легче также готовить компост и покровную смесь. При этом следует иметь в виду, что формирование бурта, перебивки бурта, закладка компоста в помещения для выращивания грибов не должны растягиваться на 1...2 дня. Все работы должны выполняться в один рабочий день за 6...8 ч. Поэтому опять же при подготовке компоста и покровной смеси лучше работать группой.

При приготовлении шампиньонных компостов в настоящее время применяют очень широкий круг различных отходов сельскохозяйственного производства. Эти отходы условно можно разделить на три группы:

- структурные материалы, составляющие основу компоста и являющиеся источниками углеродного питания грибов: озимая солома ржи и пшеницы, измельченные стержни початков кукурузы после обмолота зерна, измельченные, подсохшие стебли кукурузы, солома рапса и гороха, тростниковые отходы, льняная костра и древесная кора;
- материалы органического происхождения — конский навоз, навоз крупного рогатого скота с подстилкой, бройлерный помет, помет кроликов и овец, являющиеся источниками обогащения компоста микрофлорой и азотного питания грибов;
- материалы органического происхождения, служащие источником углеводного и азотного питания грибов, — солодовые ростки, соевая мука и соевый шрот, хлопчатниковый шрот, отходы зерна, гороховая и костная мука, отходы спиртовой промышленности, животная мука и пивная дробина.

На основе комбинаций этих материалов и готовят шампиньонные компосты. Как указывалось ранее, простым в подготовке и подходящим для работы является шампиньонный компост, приготовленный с конским навозом. Поэтому начинающим грибоводам рекомендуем работать с простым компостом, рецепт которого приведен ниже.

Компоненты натурального шампиньонного компоста, кг:

Солома озимая	1000
Навоз конский	2000
Сухой птичий помет	300
Алебастр	60
Вода	3000

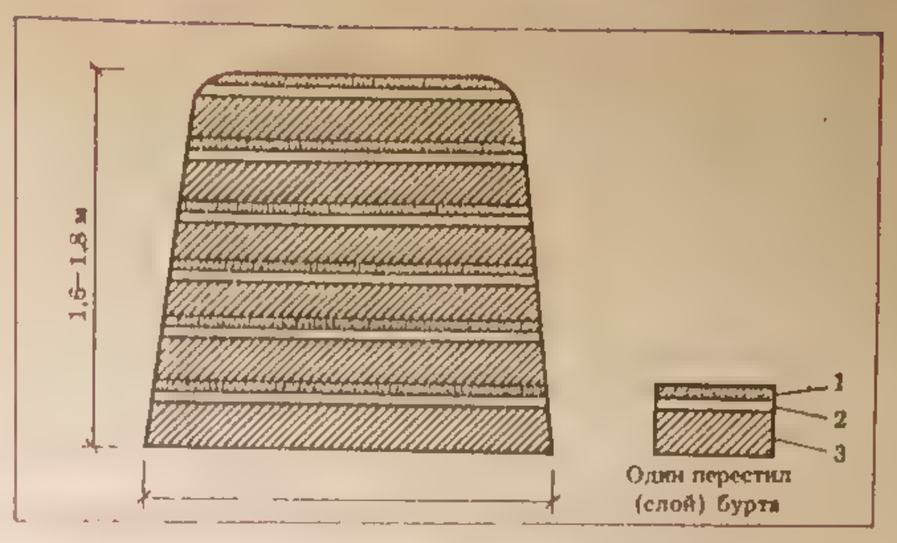
Из указанного количества материалов после ферментации получится около 4000 кг готового свежего пастеризованного компоста. Поскольку до 30% массы компоста угорит в процессе ферментации, грибоводы должны просчитать, сколько нужно

будет им исходных материалов, чтобы приготовить компост на всю площадь, которую они желают использовать.

Технология приготовления компоста заключается в выполнении следующих операций.

На подготовленную площадку вначале ровным слоем высотой до 30 см, шириной до 1,6...1,8 м и длиной до 3 м укладывают солому. Солома равномерно растряхивается по всей площади. На поверхность соломы раскладывается ровным слоем конский навоз. В свою очередь, по поверхности разложенного конского навоза распределяют сухой птичий помет. Затем уложенные материалы увлажняют водой из шланга и уплотняют. Полив нужно вести осторожно, чтобы не было оттока раствора из-под бурта. Затем операцию повторяют. Снова раскладывают слой соломы, конский навоз, рассыпают сухой птичий помет, поливают водой и уплотняют. Таким образом формируют бурт, делая 5...6 слоев, состоящих из соломы, навоза, птичьего помета (рис.3). Чтобы правильно рассчитать расход материалов, необходимо солому, конский навоз и птичий помет разделить на глаз на 5...6 примерно равных частей. Бурт должен иметь ровные стенки и поверхность. При его оправке следует все упавшие частицы соломы, навоза, помета уложить на верх бурта. Вокруг бурта у его основания лучше сделать валик из алебастра, чтобы не было потерь питательного раствора из бурта. Сформированный бурт при необходимости укройте сверху пленкой. В первые 5 дней бурт осторожно поливают сверху из шланга 2...3 раза в день (утром и вечером), подавая за 1 полив 90...100 л воды. На 6-й день проводят первую перебивку. Перед перебивкой по поверхности бурта рассыпают ровным слоем 20...25 кг алебастра. Затем вилами начинают с одного торца бурта компостируемую массу перекладывать на 1...1,5 м назад. При перекладке необходимо тщательно растрясти и перемешать всю массу, стараясь уложить внутрь бурта те части компоста, которые находились ближе к поверхности. При перебивке равномерно вносят алебастр, рассыпая его на торцевую часть бурта, и понемногу увлажняют компост, укладываемый в новый бурт (особенно тщательно увлажняют сухие части компоста).

После перебивки бурт должен иметь ровные стенки, быть оправленным, причесанным и равномерно перемешанным. В бурт на глубину 50...60 см желательно установить термометр со шкалой до



Р и с .3. Схема формирования бурта компоста:
1 — слой бройлерного помета; 2 — слой навоза;
3 — слой соломы

100°С. По термометру легко будет определять, как разогревается бурт, то есть как интенсивно идет в нем процесс ферментации. После первой перебивки в течение 5 дней снова проводят поливы бурта водой 2 раза в день (утром и вечером), давая 40...50 л воды в один полив.

На 11-й день после закладки проводят вторую перебивку, при этом компостируемая масса должна быть уложена на прежнее место, где бурт лежал до первой перебивки. Компостную массу берут вилами с торца бурта, перемешивают, перетряхивают и укладывают в новый бурт. Причем бывшие верхние слои укладывают в середину, сухие места увлажняют водой. Бурт после перебивки оправляют, приводят в порядок. Во вторую перебивку в бурт ничего не добавляют, кроме воды (ее дают небольшими дозами, чтобы она не стекала с бурта). После второй перебивки бурт постоянно увлажняют 2 раза в день (утром и вечером), поливая его сверху. Норма полива 40...50 л за один прием.

На 16...17-й день проводят третью перебивку. Последовательность работ та же, что и при первой перебивке. В бурт ничего не добавляют, только поливают его водой. При проведении третьей перебивки также тщательно перемешивают, растрясают и аккуратно укладывают компостируемую массу. Поливать необходимо только сухие места. В третью перебивку влажность компоста должна быть на уровне 68...70%.

На 21...22-й день проводят четвертую перебивку. В бурт ничего не добавляют (даже воду). После проведения четвертой перебивки бурт выдерживают 2..3 дня и затем закладывают в помещение для выращивания грибов. Весь цикл приготовления компоста длится до 23...24 дней. Готовый компост должен быть рыхлым,

иметь темно-коричневый цвет, при сжатии в ладони не должен слипаться в комок и выделять раствор. Влажность готового компоста, приготовленного по такому рецепту и такой технологии, должна быть 66 ... 68%, содержание общего азота — 1,7...1,8% от массы сухого вещества.

Также хорошие результаты получают многие грибоводы при выращивании грибов на полусинтетических компостах, то есть компостах, в которых конский навоз составляет примерно 1/3 часть от общей массы компоста.

Состав полусинтетического компоста, кг:

Солома озимая	1000
Навоз конский (соломистый)	1000
Сухой птичий помет	300
Гипс	60
Вода	4000

В табл.4 приведена последовательность операций при приготовлении полусинтетического компоста.

Таблица 4

Последовательность операций при приготовлении полусинтетического компоста

Дни подготовки	Выполненные операции	Вносимые материалы и добавки
1-й	Формирование бурта	Солома — 1000 кг, конский навоз — 1000 кг, сухой птичий помет — 300 кг, полив водой
6-й	1-я перебивка	Гипс — 60 кг, полив водой
11-й	2-я перебивка	Полив водой
16(17)-й	3-я перебивка	Полив водой
20(21)-й	4-я перебивка	Полив нежелателен
23(24)-й	Компост готов для закладки в камеру выращивания	

Обычно схему приготовления компоста представляют в виде ряда чисел, обозначающих время проведения той или иной операции. Так, схема приготовления полусинтетического компоста будет такая: 0—6—11—16—21, где 0 обозначает день формирования бурта, а остальные цифры — дни перебивок. Читатели, по-видимому, уже обратили внимание на то, что при подготовке полусинтетического компоста мы проводили 4 перебивки и время его ферментации увеличили до 23...24 дней.

Дело в том, что начинающие грибоводы не имеют возможности проводить термическую обработку компоста. Поэтому мы увеличиваем сроки ферментации компоста в бурте.

За такой срок ферментации компост хорошо перерабатывается и становится пригодным для выращивания грибов без термической обработки. Если есть возможность проводить термическую обработку, то тогда после третьей перебивки на 13...14-й день компост закладывают в камеру пастеризации, не делая четвертой перебивки. Компост, прошедший ферментацию в течение 23...24 дней, можно закладывать в помещение для выращивания грибов. Норма закладки — 100...110 кг на 1 м^2 полезной площади. После закладки компоста в помещение он должен 2...3 дня остывать и освобождаться от аммиачной формы азота. Помещение в это время следует проветривать. Температуру компоста контролируют срочными термометрами. Когда компост остывает до 26 .28°С и в помещении не будет ощущаться запаха аммиака, приступают к посадке мицелия.

Полусинтетический компост обеспечивает получение урожая до 12...15 кг с 1 м^2 площади за 6...7 недель плодоношения.

Если у грибовода нет возможности приобрести для приготовления компоста конский навоз, то подойдет и соломистый навоз крупного рогатого скота, состав которого приведен ниже.

Состав компоста с использованием соломистого навоза крупного рогатого скота, кг:

Солома озимых	1000
Бройлерный помет	1000
Навоз соломистый	2000
Алебастр	120
Вода	2000...2500

Исходные материалы послойно укладывают в бурт на площадке для компостирования. Послойно укладывают солому, навоз и бройлерный помет. Каждый слой аккуратно, небольшими дозами поливают. Бурт после закладки оправляют, очесывают и накрывают сверху полиэтиленовой пленкой.

Компост с навозом от крупного рогатого скота готовят так же, как и полусинтетический компост с конским навозом.

Вместе с тем имейте в виду, что такой навоз имеет меньшую микробиологическую активность и бурт в начальной стадии будет разогреваться медленнее. Поэтому срок приготовления компоста нужно увеличить до 25...28 дней.

Схема подготовки компоста в этом случае будет примерно такой:

0 — 7 — 14 — 20 — 25.

Гипс вносят в бурт при первой перебивке. После проведения четвертой перебивки бурт выдерживают 1...2 дня и затем закладывают в помещение для выращивания. Если будут выполнены правильно все операции по подготовке компоста, то он обеспечит получение 10...12 кг грибов с 1 м^2 площади за один культурооборот.

В регионах, где выращивается на зерно кукуруза, шампиньонные компосты можно готовить с использованием измельченных стержней початков.

Состав компоста с использованием измельченных стержней початков кукурузы, кг:

Солома озимых	1000
Стержни початков	1000
Бройлерный помет	1200
Алебастр	120
Вода	3500...4000

Все компоненты послойно укладываются в бурт: солома, стержни початков и бройлерный помет. В бурте делают 5...6 слоев. Каждый слой уплотняют и поливают водой. Гипс вносят в первую перебивку. Между перебивками бурт увлажняют водой 2 раза в день.

Бурт готовится 22...24 дня. Схема приготовления компоста:

0 — 6 — 11 — 17 — 22.

После четвертой перебивки бурт выдерживают 1...2 дня, а затем закладывают в помещение для выращивания грибов. Компост обеспечивает получение урожая до 10...12 кг с 1 м^2 за один оборот.

В районах, где развито овцеводство, для компоста используют и овечий помет.

Состав компоста с овечьим пометом, кг:

Солома озимых	1000
Овечий помет	400-500
Бройлерный помет	600
Гипс	60
Вода	3500...4000

Технология работы с компостом точно такая же, как при подготовке других видов компоста.

Схема приготовления компоста:

0 — 6 — 11 — 17 — 22.

На 23...24-й день компост бывает готов. Компост обеспечивает получение урожая на уровне 10...12 кг с 1 м^2 за оборот.

Практический интерес представляет также компост с соломой люцерны.

Состав компоста с соломой люцерны, кг:

Солома люцерны	1000
Измельченные стержни початков кукурузы	1000
Бройлерный помет	1000
Гипс	90
Вода	4500...5000

Все компоненты компоста равномерно по слоям укладывают в бурт. Слои уплотняют и увлажняют водой. Гипс вносят в первую перебивку. Между перебивками бурт поливают водой каждый день два раза.

Схема приготовления компоста:

0 — 6 — 12 — 18 — 24.

После проведения четвертой перебивки бурт выдерживают 1...2 дня и закладывают в помещение для выращивания грибов.

При подготовке компоста начинающие грибоводы должны знать:

время ферментации компоста в бурте может быть увеличено или сокращено на 1...2 дня, это зависит от качества компонентов компоста и условий подготовки;

для улучшения качества в компост добавляют в третью перебивку солодовые ростки (из расчета 10 кг солодовых ростков на 1 т компостируемой массы);

компост после четвертой перебивки должен иметь влажность 68...70%, содержание общего азота 1,6...1,8% от массы сухого вещества, быть рыхлым и иметь приятный запах;

выход готового компоста составляет около 70% от первоначально заложенной на компостирование массы;

если грибовод сомневается в готовности компоста, то компост в бурте лучше передержать на 1...3 дня, чем заложить в камеру недозревшим.

В табл. 5 и 6 приводятся составы исходных материалов, которые используются для приготовления компоста.

Состав соломы сельскохозяйственных культур, пригодных для подготовки компоста, % (по массе)

Таблица 5

Вид культуры	Влага	Зола	Азот общий	Фосфор	Калий	Кальций
Овсяная солома	15	4,86	0,5	0,3	1,0	0,3
Овсяная ость	15	3,93	0,5	0,2	1,0	0,13
Просо	15	3,8	0,4	0,2	1,59	0,13
Сорго	15	3,82	0,8	0,35	0,57	0,66
Гречиха	15	5,25	0,8	0,61	2,42	0,95
Горох	15	3,91	1,4	0,35	0,50	1,82
Сои	15	3,23	1,2	0,31	0,50	1,46
Вика	15	4,43	1,4	0,27	0,63	1,56
Хлопок:						
стебли	15	4,50	1,46	0,20	1,31	1,0
коробочки	15	8,33	2,54	0,32	3,43	1,6

Из табл. 5 видно, что солома перечисленных культур имеет вполне подходящий состав для компоста, применяемого при [illegible]. Желательно, чтобы солома была свежей — урожая текущего года, [illegible] и инородных примесей (камней, почвы и др.). При [illegible] используют и один вид соломы, и применяют комбинацию из двух видов.

При [illegible] виду, что влажность соломы [illegible] составляет от 15 до 20 %.

помету, при этом срок их хранения не более 4...6 недель.

Теперь, подготовив площадку, инвентарь для работы и завезя необходимые материалы, приступайте к подготовке компоста для выращивания грибов. Напоминаем нашим коллегам, если выращивание грибов планируется в больших объемах, то подготовку компоста лучше механизировать. Для приготовления компоста можно использовать грейферные погрузчики ПГ-0,2, ПГ-0,8 на колесном ходу и разбрасыватели органических удобрений

Состав [illegible] (по массе)

Таблица 6

Виды навоза	Влага	Органические вещества	Азот общий	Фосфор	Калий
Конский навоз	71,3	21,8	0,6	0,3	0,5
Навоз крупного рогатого скота	77,5	20,0	0,4	0,3	0,4
Овечий помет	65,5	32,5	0,8	0,4	0,2
Бройлерный помет	45	25	3.0	0,9	1,5
Сухой птичий помет	15	30	5,0	1,1	2,0

Учтите, что в табл.6 приведен состав свежего навоза крупного рогатого скота с соломистой подстилкой. Если в качестве подстилки использовались опилки или навоз уже успел полежать, его состав, конечно, будет не таким. Причем для приготовления шампиньонного компоста лучше подходит свежий навоз на соломенной подстилке. Опять же навоз должен быть чистым, без примеси почвы, со сроком хранения не более 3...4 недель.

Подобные требования предъявляются и к бройлерному, и к сушеному птичьему

РОУ или РПТМ. Применение этих механизмов при закладке и перебивках компоста дает возможность снизить затраты ручного труда и получить компост хорошего качества.

Если же есть возможность приобрести готовый шампиньонный компост, то эту возможность также нужно обязательно использовать, поскольку правильно приготовленный компост — это основа получения высокого урожая грибов.

Таблица 5

	Калий
	0,3
	0,13
	0,13
	0,66
	0,95
	1,82
	1,46
	1,56
	1,0
	1,6

их хранения не бо-

в площадку, инвен-
завезя необходимые
айте к подготовке
вания грибов. Напо-
там, если выращива-
тся в больших объе-
лучше меха-
ления компоста
ферные погруз-
колесном ходу и
нических удобрений

Таблица 6

	Калий
	0,5
	0,4
	0,2
	1,5
	2,0

менение этих меха-
и перебивках ком-
сть снизить затраты
чить компост хоро-

ожность приобрести
ый компост, то эту
нужно обязательно
ку правильно приго-
– это основа получе-
гриб ов.

Покровная смесь для выращивания шампиньонов

Практикой грибоводства установлено, что без насыпки покровной смеси на компост, заросший мицелием, плодоношение не наступает совсем или же образуются отдельные плодовые тела неправильной формы. Для того чтобы стимулировать плодообразование и получить полновесный урожай грибов, нужно на поверхность компоста после 2...3 недель прорастания мицелия насыпать покровную смесь.

В настоящее время в качестве покровной смеси в специализированных комплексах используют смесь, состоящую из хорошо разложившегося переходного торфа — 4 части (по объему) и доломитового шлама — 1 часть.

На шампиньонных комплексах смесь готовят с помощью машин в специально оборудованных помещениях. Готовую покровную смесь хранят 3...5 дней, причем смесь обязательно закрывается брезентом или полиэтиленовой пленкой, защищающей смесь от засорения пылью, семенами сорных растений, возбудителями болезней и вредителями грибов. При необходимости покровную смесь дезинфицируют 0,2%-ным раствором формалина.

Покровная смесь при выращивании грибов выполняет следующие функции:

- защищает компост от заражения вредителями и болезнями;
- регулирует газообмен между компостом и воздухом культивационной камеры;
- сохраняет микроклимат в компосте, предохраняет его от высыхания;
- стимулирует переход мицелия от вегетативного роста к плодообразованию;
- является источником влаги для формирования урожая.

В связи с вышеизложенным покровная смесь должна иметь мелкокомковатую, водопрочную структуру, высокую влагоемкость, быть свободной от источников возбудителей болезней и вредителей, иметь кислотность pH = 7,2...7,5.

Вначале грибоводы использовали в качестве покровной смеси перегной, дерновую землю, кирпичную и известковую крошку. Однако смесь из этих материалов не отвечала своему назначению и не обеспечивала высокие урожаи. Плодовые тела в этом случае часто поражались вредителями и болезнями.

Смесь, полученная из торфа и доломитового шламма, в большей мере отвечает требованиям технологии выращивания грибов и физиологии их питания.

В настоящее время на шампиньонных комплексах, в подсобных хозяйствах при выращивании грибов любителями широко применяются следующие составы покровной смеси, части (по объему):

- низинный торф — 4 и доломитовый шлам — 1;
- переходный торф — 3 и доломитовый шлам — 2;
- низинный торф — 1, верховой торф — 1 и доломитовый шлам — 1;
- перегнойная земля — 3 и доломитовый шлам — 2;
- древесные опилки лиственных пород — 3 и доломитовый шлам — 2.

На 1 м^2 компоста требуется около 30 кг покровной смеси. На практике это означает, что на 1 м^2 компоста с заросшим мицелием требуется 3 ведра смеси. При подготовке смеси используют 10-литровые ведра, которыми удается точно отмерить необходимое количество торфа и доломитового шлама, а затем с достаточной точностью насыпать готовую покровную смесь на компост.

Технология приготовления смеси несложна. В зависимости от объема приготовляемой смеси выбирают площадку или помещение, где придется выполнить все работы. Площадку тщательно прометают и увлажняют. Покровную смесь лучше всего готовить на полиэтиленовой пленке. Сначала насыпают торф, а затем в него добавляют нейтрализующую добавку — доломитовый или известняковый шлам. Смесь тщательно перемешивают лопатами и удаляют ненужные примеси. Затем второй раз смесь перемешивают и тщательно увлажняют. Если объем смеси небольшой, то увлажняют смесь, поливая ее из садовой лейки. Если объем смеси значительный, то для увлажнения ее поливают из шланга с насадкой.

Увлажненную покровную смесь накрывают брезентом или полиэтиленовой пленкой и выдерживают 3...5 дней, после чего смесь готова для насыпки на компост.

Основное внимание при подготовке смеси следует обращать на содержание влаги в ней. Так, при сжатии ее в ладонях

из нее должна капать влага. Но смесь не должна слипаться и мазаться.

Выше указывалось, что реакция среды покровной смеси должна быть слабощелочной — pH=7,2...7,5. При выращивании грибов не следует пугаться, если смесь будет иметь pH=7,5...8,0, так как грибы хорошо плодоносят и при такой реакции среды покровной смеси.

Культивационные помещения для выращивания шампиньонов

Для выращивания шампиньонов используется весьма широкий круг помещений, как расположенных на поверхности земли, так и заглубленных в почву, а также подземные выработки, штольни и шахты. Все эти помещения обязаны отвечать требованиям шампиньонов к условиям роста и развития. Поэтому, начиная заниматься выращиванием шампиньонов, каждый человек (специалист) должен выбрать самый экономичный и реальный путь, позволяющий решить поставленную задачу. Зная основные требования шампиньонов к условиям микроклимата по отдельным периодам роста и развития, зная климатические условия края или области, следует выбрать также помещения, где удалось бы вырастить и получить максимальное число урожаев.

Начиная знакомить наших читателей грибоводством, мы в первую очередь познакомим их с нормальным современным комплексом для выращивания грибов в течение круглого года.

В состав специализированного шампиньонного комплекса входят два цеха:

- выращивания грибов;
- приготовления компоста и покровной смеси.

В свою очередь, цех выращивания грибов включает в себя:

тоннели пастеризации компоста и проращивания мицелия в массе объемом на 30...50 т компоста каждый;

культивационные камеры размером от 200 до 400 м^2 для выращивания грибов;

помещения для инженерного и бытового обслуживания работы цеха.

Как уже говорилось, в зависимости от уровня достигнутой технологии в шампиньонных комплексах получают от 15 до 22 кг грибов с 1 м^2 полезной площади за один культурооборот. Последний в зависимости от принятой технологии длится от 60 до 90 дней. Поэтому в культивационных камерах удается проводить от 4 до 6 культурооборотов, то есть получать 4...6 урожаев грибов в год. Таким образом, урожайность грибов в шампиньонных комплексах достигает 100...120 кг в год с 1 м^2 полезной площади. В странах с развитой отраслью грибоводства получают даже до 200 кг грибов с 1 м^2 полезной площади. Поэтому специалисты хозяйств и кооперативы должны решить, на каком уровне начинать работу по выращиванию грибов.

Более простым и не требующим особых капитальных вложений является способ выращивания грибов в приспособленных помещениях. Примером таких помещений являются стеклянные и пленочные теплицы. Как правило, теплицы освобождаются от основной выращиваемой в них продукции в августе. Поэтому эти теплицы рационально использовать для выращивания шампиньонов с сентября по декабрь. При организации выращивания грибов в теплицах работы планируют следующим образом.

С 1 по 31 августа готовят компост. Поскольку в теплицах нет возможности проводить пастеризацию, то компост выдерживают 24...26 дней и за это время проводят четыре-пять перебивок. Пока формируется компост, подготавливают теплицу, то есть удаляют из нее все растительные остатки, а в конце обрабатывают помещение 0,2%-ным раствором формалина.

В теплицах часто выращивают грибы прямо на грядах (рис.4, 5). В этом случае грунт покрывают пленкой и уже на пленку укладывают компост в гряды. Ширина плоской гряды 1,2 м, высота 40 см. Расход компоста около 120...130 кг на 1 м^2 грядки. Между грядами оставляют место для проходов. После того как сделаны гряды, помещение подметают и наводят в нем порядок. В компост на глубину 15 см устанавливают срочные термометры в 2...3

Рис. 4. Форма грядок при выращивании шампиньонов в теплицах: а — плоская грядка; б — трехгребневая грядка

Рис.5. Схе
грядка; 2 –
ной рабочи

точках.
тывает и
быток ам
28...30°С
В теп
в полиэт
бивая ту
расчетом
компоста
ящиках
мешки
цу, в дву
ливают т
1...2
лия в ко
мицелия
проводят
дый меш
мицелия
При
рекомен
мицелий
мешках
вой мице
Необ
реклады
тый пол
ют рука
норме) н
ми с ко
компост
лотняют
специали
ящиках
вают газ
водят п
проходы
пост тер
туры в
лия.
После
теплицу

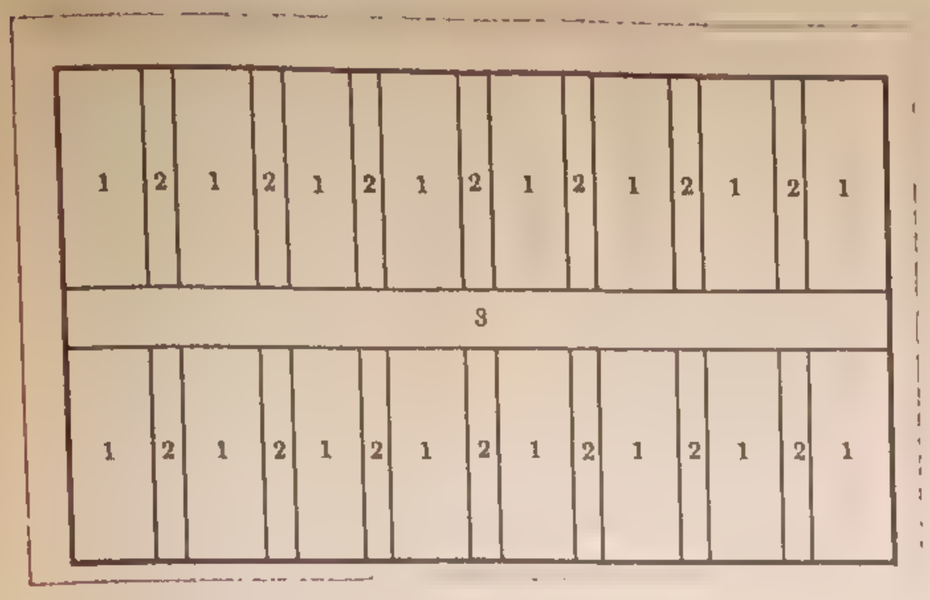


Рис.5. Схема расположения грядок в теплице: 1 — грядка; 2 — проход между грядками; 3 — основной рабочий проход

ром формалина (против грибных мушек и комариков). Время проращивания мицелия в компост составляет 2 недели. За это время мицелий охватывает до 80% всей массы компоста. При проращивании мицелия температура компоста поддерживается на уровне 25...26°С, относительная влажность воздуха — на уровне 80...90%. Если температура компоста повысится, то теплицу следует провентилировать, открывая для этого форточки. Если же температура компоста снизится, придется подогревать компост, включив отопление теплицы или установив там нагреватель.

Во время проращивания мицелия в компост в теплице ежедневно контролируют температуру компоста и увлажняют воздух, проводя легкий полив из шланга с сеткой гряд и проходов. После 2 недель проращивания мицелия снимают газетную бумагу и проводят насыпку покровной смеси. На 1 м^2 компоста идет 30 кг покровной смеси, то есть около 3 ведер. В ящики или мешки покровную смесь насыпают по 5...6 кг в каждый. Покровную смесь равномерно распределяют по всей поверхности компоста и тщательно выравнивают. Толщина слоя покровной смеси около 4 см. После выравнивания покровную смесь увлажняют, поливают из садовой лейки или шлангом с сеткой (на 1 м^2 требуется 1,5...2 л воды). Время проращивания мицелия в покровную смесь в зависимости от условий составляет от 16 до 20 дней.

В период проращивания мицелия в покровную смесь следите, чтобы температура компоста поддерживалась на уровне 23...25°С, а относительная влажность воздуха составляла 80...90%. В этот период покровную смесь нужно периодически увлажнять, поливая из лейки, причем увлажняют также пол и стены помещения. За время проращивания мицелия в покровную смесь помещение лучше 1...2 ра-

точках. В течение 2...3 дней компост остывает и проветривается (удаляется избыток аммиака). Компост охлаждается до 28...30°С.

В теплицах можно выращивать грибы в полиэтиленовых мешках и ящиках, набивая туда до 15...20 кг компоста с таким расчетом, чтобы в мешках толщина слоя компоста составляла около 40 см, а в ящиках — около 30 см. Заполненные мешки (ящики) устанавливают в теплицу, в двух-трех местах в компост устанавливают термометры.

1...2 сентября проводится посев мицелия в компост. Норма высева — 400...450 г мицелия на 1 м^2. Если высев мицелия проводят в мешки или ящики, то на каждый мешок или ящик требуется 80...100 г мицелия.

При выращивании грибов на грядах рекомендуем использовать компостный мицелий, а при выращивании грибов в мешках и ящиках можно высевать зерновой мицелий.

Необходимый для посева мицелий перекладывают из пакетов или банок в чистый полиэтиленовый тазик и размельчают руками. Затем мицелий насыпают (по норме) на компост и перемешивают руками с компостом на глубину 15 см. Затем компост тщательно выравнивают и уплотняют. На грядах компост уплотняют специальными трамбовками, в мешках и ящиках — руками. Затем компост накрывают газетной бумагой, в помещении наводят порядок, тщательно подметают проходы. Не забудьте установить в компост термометры для контроля температуры в нем в период разрастания мицелия.

После проведения посадки мицелия теплицу обрабатывают 0,2%-ным раство-

за обработать соответствующими препаратами против вредителей соломы или возбудителей болезней.

Повторяем, основное внимание при прорастании мицелия в покровную смесь необходимо обратить на температурный режим и влажность смеси. Оптимальная температура компоста в это время, как уже говорилось, 23...25°С. И если температура понизится, необходимо подогреть воздух в помещении. Для поддержания в покровной смеси требуемого режима влажности ее 2 раза в день поливают (по 0,5...1,0 л на 1 м^2).

Внимание! Стремясь поддержать покровную смесь во влажном состоянии, учтите, что поливная вода ни в коем случае не должна попасть в компост, так как избыток влаги приведет к загниванию компоста и мицелия.

На третьей неделе прорастания мицелия в покровную смесь температуру воздуха в теплице начинают постоянно снижать до 15...17°С, так как в это время идет массовое образование плодовых тел. Как правило, плодоношение наступает в конце третьей или в начале четвертой недели после насыпки покровной смеси. В отдельных случаях плодоношение наступает на 3...4 дня раньше.

Собирают плодовые тела, когда они достигнут максимальных размеров, но еще не раскрылись. Период плодоношения грибов в теплицах может длиться 7...8 недель, то есть с октября по ноябрь.

В начале декабря проводят очистку теплицы от компоста и готовят ее к посадке основной культуры. При желании в теплицах проводят еще один культурооборот. В этом случае придется рассчитать всю работу так, чтобы плодоношение грибов пришлось на март и апрель. В более поздние сроки грибы будут плохо плодоносить из-за того, что солнце нагреет воздух в теплице и покровная смесь и грибы начнут пересыхать. Теплицы в период плодоношения придется затенять темной пленкой или плотно забеливать.

В качестве помещения для выращивания шампиньонов часто используют наземные деревянные или кирпичные здания, сараи. Конечно, помещение следует отремонтировать, чтобы не было дыр в крыше, стенах, окнах. Помещение обязательно вычистите и побелите известью. Если оно имеет большие площадь и объем, предусмотрите принудительную вентиляцию и в одном из торцов помещения установите вентилятор с наружным забором воздуха. Под потолком подвесьте перфорированный полиэтиленовый рукав, следя за тем, чтобы отверстия в рукаве располагались таким образом, чтобы воздушные потоки из отверстий рукава не попадали на гряды с растущими грибами, а обходили их. Кроме того, в помещение подведите воду для полива.

Заметим, что в капитальном помещении целесообразно выращивать грибы в полиэтиленовых мешках и ящиках. В этом случае более эффективно используется объем здания. Ящики и мешки можно устанавливать в помещении в 2...3 яруса на специально изготовленные для этого полки. Если помещение предназначается для постоянного выращивания грибов, то для компоста лучше изготовить 3-ярусные стеллажи или 3-ярусные контейнеры (рис.6).

Все технологические операции при выращивании грибов в помещении выполняются в той же последовательности, что и при выращивании их в теплицах. Расход компоста, мицелия и покровной смеси в

Рис.6. Трехъярусный контейнер для выращивания шампиньонов

тех же пределах. При выращивании грибов в зданиях придется больше уделять внимания вентиляции помещения (особенно во время периода плодоношения). Вентиляция должна обеспечивать 3...4-кратный обмен воздуха в помещении в 1 ч. Если помещение отапливается, в нем удается получать 4 урожая грибов, если же отопления нет, 2...3 урожая.

Большой интерес для грибоводов представляют подземные сооружения: подвалы, бункеры, бомбоубежища, заброшенные штольни и др. В отличие от теплиц и зданий эти помещения больше отвечают условиям роста и развития культуры шампиньона (рис.7). Действительно, в подземных помещениях держатся постоянные температура (от 12 до 16°С) и относительная влажность воздуха (80...90%). Поэтому для выращивания грибов остается только сделать освещение и подвести воду для полива.

Перед началом выращивания определяют, в каких ящиках или мешках будет проводиться выращивание грибов с тем, чтобы эти емкости было легко занести в помещение, которое перед выращиванием грибов, естественно, тщательно убирают, моют, белят известью, просушивают. Для мешков или ящиков делают полки в 2...3 яруса. В помещении стараются установить возможно больше ящиков, оставляя свободное пространство только для прохода.

При выращивании грибов в подземных сооружениях существует одна особенность. Приготовив компост, его набивают в ящики или мешки. Затем компост охлаждают и проводят посев мицелия (зернового и компостного). Все это делается наверху. Затем наверху же в помещении с температурой 26...28°С проводят прорастание мицелия в компост. Через 2 недели проращивания мицелия в компост в ящики или мешки насыпают покровную смесь и ставят их для выращивания грибов на постоянное место — в бункер или подвал.

Если же нет возможности проводить проращивание мицелия в компост наверху, то этот процесс можно проводить и под землей. Но в этом случае в подвал или бункер придется на период проращивания мицелия в компост и покровную смесь подавать в помещение подогретый воздух или установить там нагреватели. Все остальные операции по уходу за шампиньонами остаются теми же, что и при выращивании грибов в других видах помещений.

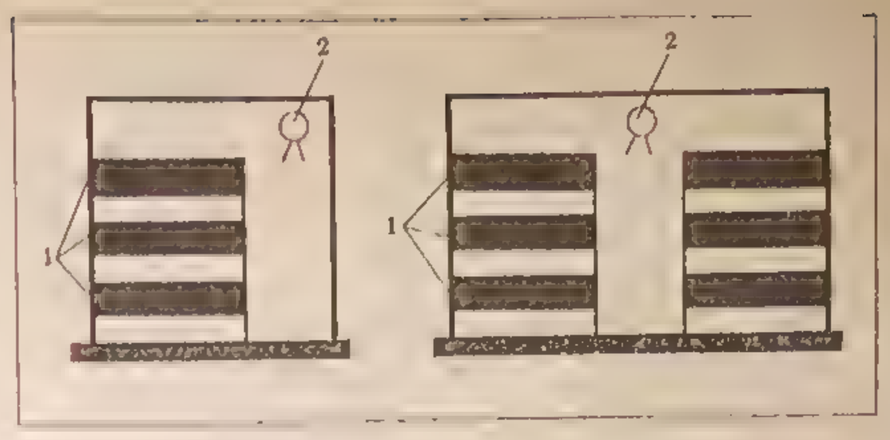


Рис.7. Варианты размещения стеллажей, контейнеров, ящиков при выращивании шампиньонов в подвальном помещении: 1 — стеллажи; 2 — вентиляционный рукав

Конечно, не каждый грибовод имеет возможность начать выращивать грибы в больших объемах в теплице, сарае или подвале, поскольку потребуются значительные свободные площади для этих сооружений, а также определенные затраты времени и средств на все работы, связанные с выращиванием грибов. По-видимому, более правильно любому грибоводу как в хозяйстве, так и на дачном участке начинать выращивание шампиньонов в небольших объемах.

На первом этапе главная задача начинающего грибовода — знакомство с основными технологическими операциями при подготовке компоста и покровной смеси, а также с самой технологией выращивания грибов. Это позволит без значительных затрат на начальном этапе освоить особенности выращивания культуры, а также дает возможность определить более оптимальные сроки для выполнения всех работ.

Сначала выращивание грибов рекомендуем проводить в овоще- и картофелехранилищах, подвальных помещениях. Любителям-грибоводам советуем использовать для выращивания грибов парники. Хорошо, когда парник располагается на участке таким образом, чтобы по возможности на него меньше падало прямых солнечных лучей в дневное время. Парник лучше устроить под защитой какого-либо строения, в тени плодовых деревьев или кустарников. В этом случае парник не придется защищать от перегрева. Парник заглубляют на 50...60 см (рис.8). Ширина парника — 120...140 см (она выбирается с таким расчетом, чтобы без особой тесноты проводить все операции по уходу за культурой). Длина парника произвольная и зависит от имеющейся площади и желания грибовода. Компост в парник закладывают слоем толщиной 35...40 см, то есть 120...130 кг на 1 м^2 площади. Норма

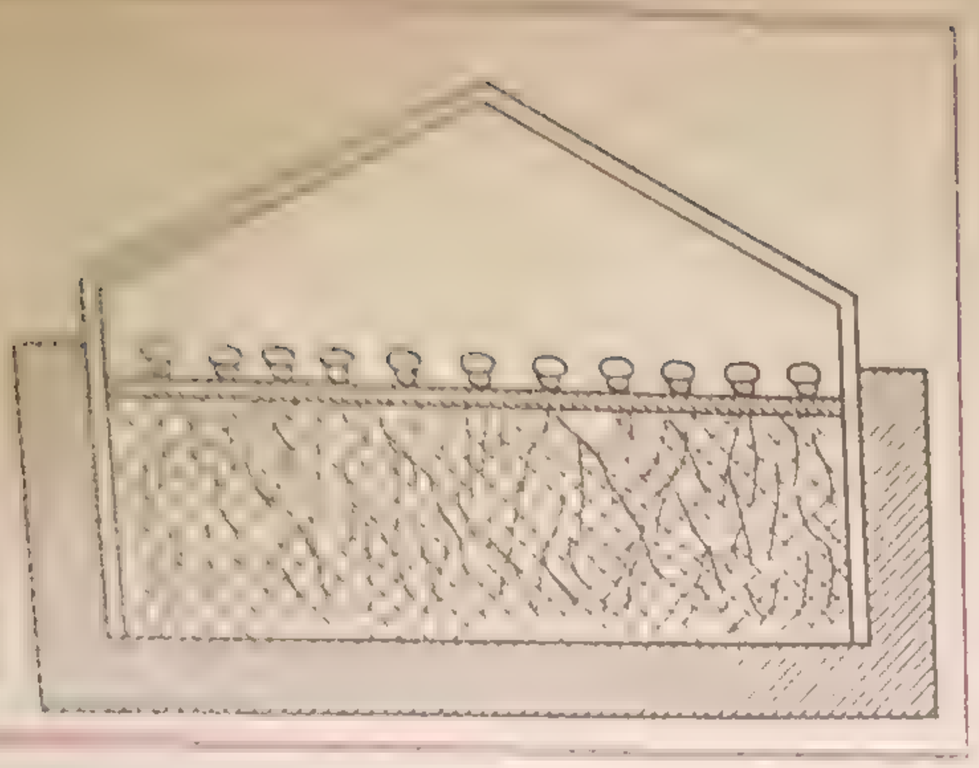


Рис.8. Выращивание шампиньонов в парнике

высева (посадки) мицелия 400...450 г/м^2. При проращивании мицелия в компост и покровную смесь парник укрывают полиэтиленовой пленкой. Для утепления на парник накидывают брезент, обкладывают соломенными матами или другими утеплителями. В период плодоношения парник вентилируют, открывая торцевые двери. Парник необходимо защищать от дождевой влаги.

В зависимости от климата грибы в парниках выращивают в июле, августе, сентябре. Обычно принимают такой график работы, чтобы период плодоношения в средней полосе приходился на август — сентябрь. В местностях с более теплым климатом время плодоношения планируют на сентябрь и октябрь. Самое основное требование в этих случаях, чтобы температура в парнике в период плодоношения поддерживалась на уровне 15...17°С.

Отдельные грибоводы-любители совмещают выращивание грибов в парниках с возделыванием основной культуры — огурцов. В этих случаях сначала загружают компост, проращивают 2...3 недели мицелий, насыпают покровную смесь, проращивают 2 недели мицелий в покровную смесь. Затем в парнике высаживают рассаду огурцов. Но в этих случаях основное внимание при уходе обращают на рост огурцов, а грибы — побочный продукт.

В открытом грунте шампиньоны в нашей стране пока еще не выращивают. По крайней мере в литературе таких данных нет. Хотя в природных условиях шампиньоны часто встречаются на лугах, где выпасался скот, на местах складирования различных видов навоза (после 4...5 лет его хранения) и т.д. Рост шампиньонов в этих местах объясняется тем, что скот посдаст плодовые тела шампиньонов. Попадая в благоприятные условия, споры прорастают, мицелий разрастается и в отдельные годы шампиньоны обильно плодоносят. По вкусовым качествам дикорастущие шампиньоны не уступают грибам, выращенным в культуре.

Посев и проращивание мицелия в компост и покровную смесь

В этом разделе подробнее расскажем о посеве и проращивании мицелия. Грибоводам поставляется посадочный материал двух видов:

зерновой мицелий в полиэтиленовых перфорированных пакетах вместимостью 2 л (масса мицелия 1200 г);

компостный мицелий в стеклянных 2-литровых банках (масса мицелия 750 г).

Один пакет зернового мицелия стоит 6 руб. 58 коп. (1991 г.), его хватает на 2 м^2 площади посева. Одна банка компостного мицелия стоит 2 руб. 58 коп. (1991 г.), ее хватает на 1,5...2 м^2. Приобретенный мицелий в пакетах и банках хранят при температуре 0...+2°С в холодильных камерах. Пакеты и банки раскладывают на полках или поддонах так, чтобы они «дышали», и хранят до дня посадки. За 12...20 ч до посадки мицелий из холодильных камер вносят в культивационное помещение, где будет проводиться посадка, для того чтобы он согрелся до температуры окружающего воздуха.

Перед посадкой зерновой или компостный мицелий из емкостей выкладывают в чистые полиэтиленовые тазики. Мицелий в тазиках осторожно размельчают до комочков размером 1...1,5 см и затем по норме насыпают его на поверхность компоста. Норма посева мицелия 400...450 г/м^2 или на 90...100 кг компоста. Если норму посева увеличивать до 500...600 г/м^2, это позволит получить более ранний и высокий урожай. Уменьшать же норму посева нежелательно, так как чаще всего это приводит к снижению урожая грибов.

Мицелий высевают в компост, когда он остынет до температуры 26...28°С и в помещении не будет запаха аммиака. Ми-

целий руками аккуратно перемешивают с компостом до глубины 15...20 см таким образом, чтобы он равномерно распределился в этом слое компоста. После посева компост аккуратно выравнивают и уплотняют руками или специальными деревянными трамбовками. После посева мицелия поверхность компоста должна быть ровной, как стол, а компост должен хорошо уплотниться. Выровненный, уплотненный после посева мицелия компост укрывают газетной бумагой. Культивационное помещение тщательно убирают и проводят легкий увлажнительный полив по поверхности бумаги, стенам и полу культивационной камеры.

Такова последовательность работ при выращивании грибов и в приспособленных помещениях, и в примитивных шампиньонницах. В специализированных шампиньонницах посев мицелия при загрузке компоста на стеллажи или в ящики проводят специальными машинами. Выравнивание и уплотнение компоста осуществляют также с помощью специальных машин. После того как в помещении навели чистоту и порядок, в нем устанавливают термометры для контроля температуры компоста и воздуха. Если термометров не хватает, то контролируют только температуру компоста. Термометры устанавливают в компост на глубину 10...15 см. Не забудьте, что температура компоста в период разрастания мицелия — 26...28°С. Повышение температуры до 30°С и более обычно приводит к гибели мицелия, при температуре ниже 22...20°С мицелий растет медленнее. Во время проращивания мицелия в компост требуется, чтобы относительная влажность воздуха была на уровне 80...90%. Влажность воздуха в культивационных помещениях контролируют специальными приборами — психрометрами и гигрографами. Проще, конечно, работать со стеклянными психрометрами.

Если режим температуры и влажности в процессе проращивания мицелия в компост будет близок к требуемому, то, как правило, за 12...16 дней мицелий практически полностью охватывает массу компоста и выходит на его поверхность. В процессе проращивания мицелия в компост необходимо периодически увлажнять помещение. Бумагу, покрывающую компост, увлажняют очень осторожно, а если компост имел при посадке нормальную влажность — то и вообще увлажнять бумагу не нужно. Дело в том, что при избытке влаги на бумаге сверху и особенно с нижней стороны, прилегающей к компосту, быстро развиваются зеленые плесени. Поэтому бумага должна быть влажной, но в меру. Если плесеней на бумаге много, то ее лучше снять и сжечь.

В процессе проращивания мицелия в компост помещение практически не вентилируют, так как в этот период небольшой избыток CO_2 в воздухе культивационного помещения стимулирует вегетативный рост мицелия. Помещение проветривают и вентилируют также в тех случаях, когда следует снизить температуру компоста или подсушить помещение. Отметим, что высокая температура и избыток влаги способствуют развитию болезней шампиньонов.

Во время проращивания мицелия в компост грибовод обязательно должен контролировать интенсивность разрастания мицелия. Через каждые 3 дня в разных точках культивационного помещения проводят осмотр компоста с мицелием, поднимая компост руками. После осмотра компост укладывают на место и уплотняют опять же руками.

Считается нормальным, когда к сроку насыпки покровной смеси компост зарастет на 70...80% своего объема и мицелий выйдет на поверхность. Прежде чем провести насыпку смеси, с компоста снимают покрывающую бумагу, убирают отдельные очаги плесени и единичные экземпляры серого навозника.

Покровную смесь насыпают на поверхность компоста ровным слоем толщиной 4...5 см. Как уже говорилось, покровную смесь тщательно разравнивают руками и удаляют из нее нежелательные примеси, остатки древесной растительности, камни. После того как покровную смесь выровняли, не поленитесь опять навести порядок в культивационном помещении, хорошо промести пол, промыть его. Затем полейте покровную смесь (от 1 до 3...4 л воды на 1 м^2 площади). Полив проводите

из лейки или через шланг с сеткой. Температура поливной воды от 14 до 25°С. Напор воды при поливе должен быть минимальным, иначе покровная смесь размоется. При поливе следите, чтобы поливная вода не просачивалась через покровную смесь и не попадала на компост с мицелием. То есть норму полива выбирают таким образом, чтобы покровная смесь могла впитать в себя всю влагу и удерживать ее. После полива в компост снова устанавливают термометры для контроля температуры.

При насыпке строго выдерживают толщину слоя покровной смеси по всей площади насыпки. Для этого на плоских грядах и стеллажах обычно укладывают поперек или вдоль гряд рейки толщиной 5 см, ориентируясь на толщину которой, легко распределить покровную смесь по поверхности компоста.

При насыпке покровной смеси в полиэтиленовые мешки и ящики толщину насыпки покровного слоя определяют просто указательным пальцем. Выравнивая покровную смесь руками, периодически протыкают пальцем покровный слой, определяют его толщину. Важно, чтобы покровная смесь при насыпке была однородной и не имела больших комков.

Если покровную смесь насыпать неравномерно и оставить в ней большие комки, то вода при поливах станет проникать в компост, в результате чего начало плодообразования и плодоношения будет недружным и неровным. Поэтому еще раз обращаем внимание грибоводов на качественное выполнение работ при насыпке покровной смеси. В специализированных шампиньонных комплексах насыпку покровной смеси и ее выравнивание проводят с помощью специальных машин.

Время проращивания мицелия в покровную смесь колеблется от 12 до 18 дней. В период проращивания мицелия в покровную смесь температура компоста 24...26°С, температура воздуха — 22...24°С, а относительная его влажность 85...95%. В процессе проращивания мицелия в покровную смесь культивационное помещение периодически увлажняют. На 7...8-й день после насыпки покровной смеси проводят ее рыхление, которое необходимо, чтобы улучшить аэрацию покровного слоя и создать нормальные условия для газообмена компоста с воздухом культивационного помещения. Кроме того, рыхление способствует более равномерному плодообразованию и плодоношению по всей площади плантации. В период проращивания мицелия проводят 1...2 профилактические обработки 0,2%-ным раствором формалина против мух и мушек.

Большое значение для дружного плодообразования и плодоношения имеет правильный режим вентиляции. Как только на поверхность покровной смеси после проведения рыхления снова выйдет мицелий, начинают вентилировать помещение, обеспечивая в помещении 1...2-кратный обмен воздуха в 1 ч, причем потоки воздуха должны быть слабыми, практически неощущаемыми. С этого времени начинается переход культуры к периоду плодоношения. По мере образования плодовых тел и их роста подачу свежего воздуха увеличивают и постепенно снижают его температуру до 14...16°С. За 4...5 дней камеру переводят на оптимальный режим плодоношения.

Уход за шампиньонами в период плодоношения

В зависимости от условий плодообразование (массовое завязывание зачатков плодовых тел) начинается, как правило, на 16...20-й день после насыпки покровной смеси. Чтобы плодообразование было дружным, с первым появлением отдельных завязей плодовых тел температуру в культивационном помещении снижают постепенно за 4...5 дней до 14...16°С.

Помещение обязательно вентилируют. Вначале вентиляция обеспечивает 1...2-кратный объем воздуха в 1 ч, затем 3...4-кратный обмен. В помещениях, где нет принудительной системы вентиляции, просто открывают двери, окна, проемы и оставляют их открытыми до тех пор, пока температура воздуха не снизится до уровня 14...16°С. В отдельных случаях помещение лучше вентилировать и проветривать с вечера и до утра. Ночной воздух, как правило, прохладнее дневного.

С наступлением периода плодоношения грибовод должен особо внимательно следить за влажностью покровной смеси и влажностью воздуха. Покровную смесь осторожно поливают водой, температура

которой 14...20°С. Покровную смесь поливают раз в сутки из расчета 1...1,5 л/м^2.

Сбор урожая начинают, как только плодовые тела шампиньонов достигают максимальных размеров, но до того, как произойдет раскрытие шляпок грибов. Как правило, урожай начинает поступать на 20...25-й день после насыпки покровной смеси. Чтобы снять плодовое тело гриба, нужно вначале повернуть гриб вокруг его оси, а затем уже отделить от покровной смеси. У сорванного гриба ножом аккуратно обрезают кончик ножки. В начале плодоношения грибы собирают каждый день, затем через день. Период плодоношения длится до 8...10 недель, но, как правило, основная масса урожая поступает в первые 6 недель плодоношения. А чтобы получить планируемый урожай в период плодоношения, требуется тщательно выполнять все операции по уходу за грибами:

- строго контролировать температуру и держать ее на уровне 14...16°С;
- поддерживать относительную влажность воздуха на уровне 85...95% или близком к этим значениям;
- регулярно собирать плодовые тела, не допуская их раскрытия;

после сбора нормальных здоровых плодовых тел с поверхности покровной смеси удалить поврежденные или заболевшие плодовые тела, очистить поверхность покровной смеси от остатков плодовых тел, присыпать свежей покровной смесью ямки, образовавшиеся после сбора грибов, тщательно убрать помещение, полить покровную смесь и увлажнить культивационное помещение.

Тщательное выполнение всех работ по уходу за культурой в период плодоношения, как правило, позволяет получать грибы хорошего качества вплоть до последнего сбора. После сбора урожая отплодоносивший субстрат удаляют, помещение убирают, дезинфицируют и, если это необходимо, готовят к закладке нового оборота. (Отплодоносивший субстрат можно в дальнейшем использовать как полноценное органическое удобрение для выращивания овощных культур и цветов на садовом участке.)

Начинающие грибоводы должны знать, что общий объем урожая, который получают за один оборот, определяется основными факторами:

- нормой закладки компоста на 1 м^2 полезной площади (на 1 м^2 площади в зависимости от условий выращивания закладывают от 80 до 150 кг компоста), причем чем больше масса компоста, тем выше урожай;
- качеством покровной смеси, готового компоста и посадочного материала;
- тщательным соблюдением требований технологии выращивания шампиньонов и условий микроклимата в периоды роста и развития грибов.

Сбор урожая — самая необременительная и доставляющая удовлетворение работа. Собранные грибы аккуратно укладывают в тару, стараясь не повредить их. При сборе и перевозках грибы не желательно перекладывать из одной тары в другую, так как ткани плодовых тел очень нежны и легко повреждаются.

Существует более 300 рецептов блюд с шампиньонами, из которых умелые хозяйки готовят холодные закуски, салаты, а также первые и вторые блюда. Считаем необходимым сообщить нашим читателям, что грибы шампиньоны в нашей стране являются деликатесным продуктом, и в зависимости от времени года и складывающихся условий цены на них бывают достаточно высокими. Поэтому труд и затраты, вложенные грибоводом в процессе выращивания грибов, очень хорошо окупаются.

Вредители и болезни шампиньонов

При выращивании шампиньонов, как и любых других овощных культур защищенного грунта, серьезное внимание необходимо уделять проведению профилактических и защитных мероприятий, предотвращающих заболевания, повреждения плодовых тел и потери урожая.

Ведь создавая оптимальные условия для роста и развития грибов, мы непроизвольно создаем благоприятную среду для интенсивного развития и их конкурентов, болезней, вредителей. При этом следует отметить, что конкуренты, болезни и вредители, как правило, менее требовательны к окружающим условиям, имеют более короткий цикл развития и потому размножаются в культивационных камерах и сооружениях исключительно быстро, если не проводить надлежащих мер. Значимость профилактических и защитных мероприятий при выращивании гри-

бов определяется еще и тем, что плодовые тела, мицелий, компост и покровная смесь, культивационные камеры и помещения — благоприятная среда для развития очень широкого круга вредителей и болезней.

В случае интенсивного развития отдельных видов болезней потери достигают 60...70% от общего урожая. При отдельных заболеваниях плодовые тела повреждаются таким образом, что становятся полностью непригодными для употребления в пищу.

В процессе выращивания грибов их плодовые тела могут иметь нарушения и отклонения от нормального строения и окраски вследствие нарушения физиологических процессов питания и условий микроклимата.

К числу наиболее опасных вредителей грибов относятся грибные мухи, мушки и комарики, нематоды и клещи.

Наиболее опасные заболевания грибов — мокрая гниль (микогон), сухая гниль (вертициллиум), а также вирусные и бактериальные заболевания. Более подробно описание болезней и вредителей дано в табл.7.

Таблица 7

Вид вредителя или болезни	Источник инфекции или вредителя	Вид поражения или проявления болезни
1	2	3
Грибные мухи, мушки и комарики	Мухи, мушки, комарики и их личинки заносятся в культивационные помещения с компостом, покровной смесью или воздушными потоками через систему вентиляции	Повреждают мицелий и плодовые тела, которые в дальнейшем загнивают и отмирают
Клещи: маленький, соломенный, белый, красный.	Все виды клещей заносятся с компостом и покровной смесью, могут быть в культивационном помещении при плохой дезинфекции	Повреждают мицелий и плодовые тела, активные переносчики болезней шампиньона
Ногохвостки и мокрицы	Заносятся с компостом и покровной смесью, при подготовке компоста на грунтовых площадках	Повреждают мицелий и плодовые тела, после чего они чернеют и отмирают
Нематоды	Плохо подготовленный компост из некачественной старой соломы, зараженная покровная смесь	Повреждают мицелий, мицелий на поверхности и покровной смеси образует тонкую пленку, которая, разлагаясь, дурно пахнет. При активном размножении нематоды плодовые тела практически не образуют
Бактерии: бактериальная пятнистость и мумификация	Плохо подготовленные покровная смесь и компост. Переносчики — нематоды и клещи	Поражается мицелий, плодовые тела. Плодовые тела покрываются ржавыми пятнами, они деформируются, рост их замедляется, затем они отмирают
Плесени паразиты: микогон — мокрая гниль	Самое опасное заболевание. Источник — зараженная покровная смесь, грязный инвентарь, спецодежда	Поражается мицелий и плодовые тела, которые образуют бесформенную массу, выделяющую неприятно пахнущую жидкость
Вертициллиум — сухая гниль	Источник заражения — плохо приготовленная покровная смесь, грязный инвентарь, спецодежда	Плодовые тела деформируются, шляпка маленькая, ножка длинная, кожица грибов лопается и отслаивается
Дактилиум — паутинистая плесень	Плохо приготовленная покровная смесь, грязный инвентарь, спецодежда	Поражается мицелий и плодовые тела, они покрываются белым пушком, затем чернеют и отмирают
Трюфельная болезнь	Плохо приготовленный компост, покровная смесь, грязный инвентарь и спецодежда	Поражает мицелий и плодовые тела, которые образуются под покровной смесью и сильно деформируются
Плесени: оливковая плесень	Развивается в компосте при избытке влаги и аммиачной формы азота, плохой аэрации бурта в процессе подготовки	На механических частицах компоста, соломинках образуется зеленый налет. Тормозится рост мицелия, компост сыреет и начинает разлагаться
Белая гипсовая плесень	Плохо приготовленный, недоработанный компост. Хорошо развивается в компосте, на покровной смеси при повышенных концентрациях аммиака и щелочной реакции покровной смеси	В компосте, на поверхности компоста до насыпки покровной смеси белые и плесневые пятна. Мицелий плохо растет, плодоношение тормозится, плодовые тела имеют ненормальное строение

Продолжение табл. 7

1	2	3
Коричневая гипсовая плесень	Плохо приготовленный недозревший компост, имеющий повышенную влажность и избыток аммиака	На поверхности компоста и покровной смеси разрастаются белые пятна плесени, которые по мере роста краснеют и образуют корку. Мицелий в этих местах практически не растет, грибы не завязываются
Вирусы: болезнь ла-фране	Зараженный посадочный материал, рабочий инвентарь и спецодежда	Зараженный мицелий, плодоношение задерживается, плодовые тела имеют длинную ножку, небольшую шляпку, растут искривленными. (Гвоздеобразные плодовые тела с открытыми шляпками), окраска плодовых тел ржавая и коричнево-темная
Конкуренты: чернильный гриб — серый навозник	Плохо приготовленный, недоработанный, недозревший компост, реже покровная смесь, засоренная спорами серого навозника	Серый навозник быстро прорастает в компост и покровную смесь, тормозит рост мицелия, затем, созревая, ножка и шляпка гриба разлагаются, ухудшают компост и покровную смесь. Тормозят и плодообразование, снижают общий урожай

Меры и средства борьбы с вредителями и болезнями шампиньонов

Для защиты грибов от вредителей и болезней на специализированных шампиньонных комплексах в настоящее время разработана и успешно применяется система профилактических и защитных мероприятий. Имеются препараты, оборудование и машины для проведения обработок. Решены в определенной степени вопросы защиты грибов при выращивании их и в приспособленных помещениях. Чтобы правильно выбрать сроки проведения профилактических обработок, средства и препараты, вначале необходимо научиться различать и определять виды вредителей и болезней, которые поражают плодовые тела и мицелий.

В наше время уже хорошо изучены основные виды конкурентов, вредителей и болезней грибов, а также паразитических микроорганизмов, развивающихся в компосте и покровной смеси.

Наиболее распространенные вредители и болезни шампиньонов обычно подразделяют на следующие основные группы:

вредители: грибные мухи, мушки и комарики, ногохвостки, клещи, нематоды, мокрицы и мышевидные грызуны;

бактериальные болезни: бактериальная пятнистость и мумификация плодовых тел;

вирусные заболевания;

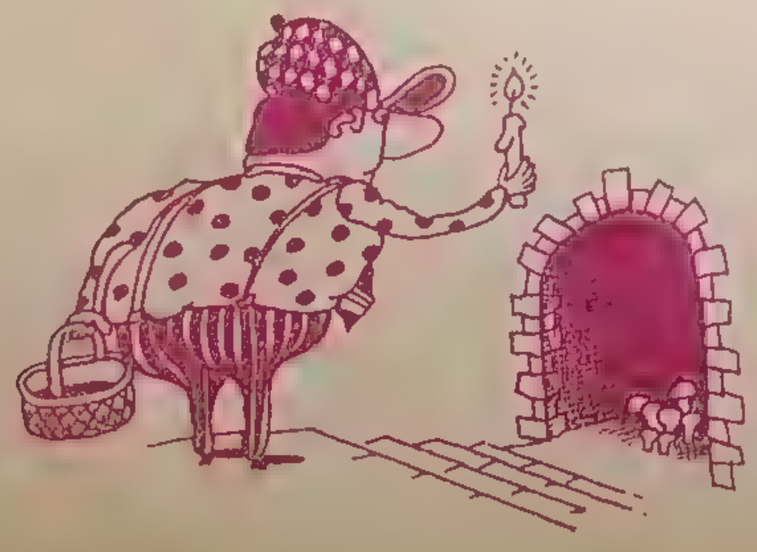
грибные болезни: плесени, разрастающиеся в компосте либо в покровной смеси, а также плесени, разрастающиеся и в компосте, и в покровной смеси.

Несмотря на большой перечень имеющихся вредителей и болезней шампиньонов, грибоводы в целом справляются с ними как в специализированных шампиньонных комплексах, так и в шампиньонницах подсобных хозяйств, кооперативов и любителей-грибоводов. Грамотно выполняя все операции по подготовке компоста и покровной смеси, соблюдая требования технологии выращивания шампиньонов,

принимая соответствующие меры санитарии и гигиены, удается практически полностью исключить потери урожая от вредителей и болезней, что подтверждается многолетней практической работой многих хозяйств и любителей грибоводов.

Большое значение при этом имеет квалификация грибоводов, а также их дисциплинированность и точное исполнение всех необходимых операций. Приготовление компоста и покровной смеси, посев мицелия, соблюдение режима микроклимата в периоды роста и развития культуры должны по возможности более полно отвечать условиям развития шампиньонов. Любые отклонения в работе, нечистоплотность, небрежность при выполнении тех или иных операций обязательно повлияют отрицательно на конечный результат всей работы.

Из табл.7 видно, что основная масса вредителей и болезней грибов заносится в культивационные помещения с компостом и покровной смесью. Поэтому, начиная готовить компост, грибовод должен обязательно брать солому озимой ржи или пшеницы только хорошего качества: урожая текущего года, хорошо вызревшую, без сорняков и частиц почвы. Если солома влажная, имеет много посторонних примесей, то подготовить компост хорошего качества практически невозможно. В готовом компосте, подготовленном из некачественной соломы, обязательно будут присутствовать споры плесневых и грибных заболеваний, а также различные виды нематод. Аналогичные требования предъявляются и к другим компонентам, которые используются при составлении компоста. В процессе подготовки компоста необходимо следить, чтобы бурт не загрязнялся почвой и другими нежелательными примесями.



Торф для приготовления покровной смеси должен быть по возможности свежим, чистым, не иметь посторонних включений. Особенно опасны для грибов минеральные удобрения, машинное масло и почва. Доломитовый или известковый шлам также должен быть без посторонних примесей.

Приготавливая покровную смесь, следует тщательно соблюдать ее чистоту, стараясь предохранять от засорений и заражения. Составленную покровную смесь следует укрывать полиэтиленовой пленкой или брезентом. Только в этом случае смесь не будет пересыхать и загрязняться. В практической работе бывают ситуации, когда, несмотря на все принятые меры, грибовод бывает не уверен в том, что компост и покровная смесь хорошего качества и не заражены. В этих случаях, конечно, желательно компост пропастеризовать, а покровную смесь прогреть паром... Опытным путем было установлено, что при температуре 55...60°С все основные вредители, споры и другие источники заболеваний погибают. В табл. 8 мы приводим экспозицию и значение температур, при которых можно обрабатывать паром компост и покровную смесь с целью их дезинфекции.

Таблица 8

Время прогревания компоста и покровной смеси с целью уничтожения вредителей и болезней, ч

Вид болезни или вредители	Температура 55°С	60°С
Белая гипсовая плесень	4	2
Мокрая гниль	4	2
Сухая гниль	4	2
Паутинистая плесень	4	2
Бактериальная пятнистость	4	2
Нематоды	5	3
Личинки, мухи, мушки, комарики, клещи	5	3
Плесени: белая гипсовая	16	6
коричневая гипсовая	16	4
оливковая	16	6
зеленая	16	6
Ложная трюфель	6	3

Из табл. 8 ясно, что, пропаривая компост и покровную смесь при температуре 60°С, можно в течение 2...6 ч практически полностью уничтожить основных вредителей и главные болезни грибов. В тех случаях, когда нет возможности покровную смесь обработать паром, для дезинфекции используют формалин. Готовят 2%-ный раствор формалина, обрабатывают им покровную смесь и укрывают полиэтиленовой пленкой или брезентом. Покровную смесь выдерживают под пленкой 1...2 дня, причем обработку смеси формалином проводят за 2...3 дня до насыпки на компост с проросшим мицелием.

Большое значение в профилактике заболеваний и вредителей грибов имеет правильная подготовка помещения для выращивания грибов. Помещение тщательно вычищается и дезинфицируется 2%-ным раствором формалина. Там, где это нужно, помещение белят. Помещение должно быть относительно герметичным, чтобы не было щелей, отверстий, через которые в него может заноситься инфекция и проникать летающие вредители. Посадку мицелия, насыпку покровной смеси, уход за культурой и сбор грибов грибовод обязан выполнять в чистых перчатках, спецодежде и обуви. Рабочий инвентарь каждый раз перед выполнением работ необходимо мыть, а иногда и дезинфицировать 2%-ным раствором формалина или хлорной извести. В табл. 9 приводятся в сокращенном виде основные мероприятия, входящие в систему защиты грибов для грибоводов всех уровней.

В табл.9 приведены препараты, их дозы и сроки применения, которые позволяют защитить грибы практически от всех

Таблица 9

Препараты, сроки и дозы их применения для защиты грибов

Вид болезни или вредителя	Препарат	Сроки, концентрация применяемого препарата, норма расхода
Личинки, мухи, клещи	Базудин	При перебивках компоста норма 0,5 кг 2%-ного дуста на 1 т компоста. Обработка камер перед насыпкой покровной смеси 3 кг 2%-ного дуста на 100 м^2
Мухи, мушки, личинки, клещи	ДДВФ	Камеры обрабатываются аэрозолем перед насыпкой покровной смеси. Норма расхода 5...10 мл препарата на 2 л воды на 100 м^2 площади
Мухи, клещи, личинки	Диазинон	Обработка аэрозолем после посадки мицелия (бумаги) после насыпки покровной смеси. Норма расхода 100 г препарата на 10 л воды на 100 м^3
Мухи, мушки, личинки, клещи	Хлорофос	Периодическое опрыскивание буртов компоста, обработка площадки. Норма расхода 50 л 0,30%-ного раствора на 100 м^2
Клещи	Тедион	Опыливание или опрыскивание камер после посадки мицелия и насыпки покровной смеси. Норма расхода 100 г препарата на 100 м^2
Плесени, бактерии, нематоды	Формальдегид (формалин)	Дезинфекция покровной смеси за 4...5 дней до насыпки ее на компост. Обработка камер после посадки мицелия и после насыпки покровной смеси, дезинфекция инвентаря, оборудования шампиньонницы. Применяется 2%-ный раствор формалина
Мокрая и сухая гнили, паутинистая болезнь	Беномин (фундазол)	Обработка камер после насыпки покровной земли (по покровному слою). Норма расхода 150 г на 100 л воды на 100 м^2
Мокрая и сухая гниль, паутинистая болезнь, зеленая плесень	БМК (дерозал, карбендозин)	Обработка камер после насыпки покровной земли (по покровному слою). Норма расхода 100 г препарата на 100 л воды на 100 м^2
Сухая гниль	Даконил	Обработка покровной земли через 10 дней после ее насыпки на компост. Норма расхода 200 г на 100 л воды на 100 м^2
Мокрая и сухая гнили	Дитан-45 (манкоцеб)	Опыливание покровной смеси в камерах на 3-й и 4-й день после насыпки на компост. Норма расхода 100 г на 100 м^2
Мокрая и сухая гнили, паутинистая болезнь	Тиофанат (топсин-м)	Опрыскивание покровной смеси после насыпки на компост. Норма расхода 200 г на 100 л воды, на 100 м^2
Гнили	Цинеб	Опыливание покровной смеси сразу после ее насыпки на компост. Норма расхода на 100 м^2

болезней и вредителей. Но мы считаем, что лучше выращивать грибы с минимальным использованием средств защиты. Нужно стремиться к тому, чтобы правильно выполнять все технологические операции, своевременно проводить профилактические мероприятия при подготовке компоста, хорошо подготовить помещение для выращивания грибов, продезинфицировать его.

Хотелось бы напомнить всем грибоводам, что при наступлении плодоношения, в период плодоношения и во время сбора урожая никакие обработки химическими препаратами в помещении выращивания грибов проводить нельзя! Лучше получить урожай несколько меньшего уровня, но с хорошим качеством продукции. В период плодоношения для ликвидации очагов болезней, таких, как мокрая и сухая гнили, паутинистая болезнь, можно использовать обычную поваренную соль (NaCl), присыпая ею появившиеся очаги болезни. Соль консервирует очаг и не дает ему распространяться на другие участки. Кстати, участки, где появляется белая или коричневая гипсовка, также присыпают солью или любым минеральным удобрением.

При нормальных условиях в камерах плодоношения, приспособленных помещениях, теплицах, подвалах, подземных выработках в первый месяц плодоношения болезней и вредителей практически не бывает. Как правило, болезни и вредители появляются на 5...6 неделе плодоношения, то есть в конце культурооборота, когда уже 85...90% урожая получено. Чтобы в период плодоношения вредители и болезни медленнее развивались, температуру воздуха в помещении поддерживают в пределах 15...16°С. При повышении температуры воздуха в камере грибы к тому же теряют свой товарный вид и качество.

Ко всему изложенному следует добавить, что, как правило, летние месяцы — самые сложные для работы грибоводов. Ведь в эти месяцы для приготовления компоста идет старая солома (после 9 — 12 месяцев хранения), и естественно, ее качество бывает несколько хуже, чем свежей соломы. Поэтому приходится более тщательно работать с компостом и уничтожать вредителей и болезни еще в процессе подготовки компоста, а бурт и площадку, на которой он готовится, обрабатывать 1...2 раза против мух и мушек одним из препаратов, указанных в табл.9. Кроме того, если завезенный конский навоз, бройлерный помет и другие виды навоза и помета будут храниться 2...3 недели, то их также следует обработать 1 раз препаратами против мух и мушек.

Эти профилактические мероприятия просто необходимы, поскольку летом в условиях теплой погоды вредители и болезни развиваются быстрее и обязательно сохранятся в компосте.

При подготовке покровной смеси также очень тщательно контролируйте чистоту торфа и доломитового шлама. Летом на торфе и в торфе могут быть и сорняки, и болезни. Подготовив покровную смесь, ее обязательно обработайте формалином и накройте пленкой или брезентом. При температуре 15...18°С и выше формалин хорошо испаряется и эффективно работает против вредителей.

Заканчивая этот раздел, напоминаем нашим читателям, что грибы шампиньоны — культура очень требовательная к условиям питания, микроклимата и чистоты. Вместе с тем грибы очень отзывчивы на хороший правильный уход и дают тогда максимальную отдачу.

Если при выращивании овощей в открытом грунте с 1 м² площади в год получают продукцию на сумму 10...15 руб., а в защищенном грунте — на сумму 60...70 руб., то при выращивании грибов с 1 м² в приспособленных помещениях в год вырабатывают продукции на 100...120 руб., в шампиньонницах подсобных хозяйств — на 190...200 руб., в специализированных шампиньонницах — на сумму до 300 руб. и более.

СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА АВТОМОБИЛЕМ

(Ремонт кузова)

Введение

В автомобиле несложно заменить лампочку, шину, карданный вал, коробку передач или двигатель. Замена любых агрегатов на автомобиле оставляет его все тем же автомобилем. Сложнее заменить кузов, так как подобная замена меняет и сам автомобиль. Долговечность кузова определяет обычно и срок жизни автомобиля.

Советы по приобретению автомобиля были опубликованы в «Сделай сам», № 10, 1989 год. В этом же материале даются советы, как поддержать внешний вид автомобиля и сохранить кузов как можно дольше.

Сразу заметим, что если автолюбитель сохраняет кузов, то тем самым он сохраняет и свои деньги. Ведь кузов наиболее дорогостоящая часть автомобиля (почти половина его стоимости). Отметим, что срок службы автомобиля в основном зависит от коррозионной стойкости металлических изделий и элементов, и в первую очередь опять того же кузова. Обычно через три-четыре года эксплуатации легкового автомобиля на кузове появляются коррозионные очаги, а через пять-шесть лет начинается разрушение несущих элементов конструкции под действием коррозии.

Однако опыт автолюбителей подсказывает, что если своевременно провозить антикоррозионные работы, то кузов автомобиля может служить намного дольше указанных сроков. Пример тому — бегающие по дорогам страны «Победы» и «Москвичи» 50-х гг., «Запорожцы» и «Жигули» 70-х гг., вызывающие своим первозданным видом зависть у владельцев современных «Лад» и «Спутников».

Правильный уход за кузовом — залог успеха его долговечности.

Мойка кузова

Мойка и чистка кузова — операции простые, однако их выполнять нужно и последовательно, и правильно.

Каждый автомобилист знает, насколько дорога и хлопотна перекраска кузова автомобиля и как в связи с этим важно заботиться о сохранности его лакокрасочного покрова. Поэтому автолюбителям рекомендуется мыть кузов сразу после поездки, не особенно откладывая это дело на потом. Среди попавших частичек на кузов могут оказаться такие, которые постепенно диффундируют в лакокрасочный слой и невозвратимо портят его.

Если все же приходится мыть автомобиль, покрытый уже засохшей грязью, ее прежде всего необходимо размочить, а затем смыть струей воды. Ни в коем случае недопустимо удалять грязь оттиранием или соскабливанием.

И здесь следует сказать, что помывка автомобиля, покрытого толстым слоем грязи, с помощью механической мойки

отнюдь не щадящая процедура, так как жесткие волосяные щетки, хотя и смачиваются непрерывно струями воды, все же достаточно грубо обходятся с лакокрасочными покрытиями. Особенно это заметно на выштамповках — на них остаются темные полосы. Поэтому лучше самостоятельно помыть автомобиль, хоть это и хлопотно, зато надежно и окупится с лихвой. Для проведения таких операций автомобиль должен иметь большую губку (или кусок поролона), замшу, бачок или шланг для воды, немного препарата для мойки, пылесос (желательно с питанием от сети), щетку, баллончик пятновыводителя.

Бытует мнение, что лучше всего мыть автомобиль в ясную солнечную погоду, так как на солнце быстрее высыхает поверхность и лучше блестит краска. Это абсолютно неверно: капли воды на поверхности кузова часто уподабливаются увеличительному стеклу, с помощью которого солнце прожигает краску. Если на кузове автомобиля есть светлые и темные участки, то это явно говорит о том, что его мыли на солнце. В ветреную погоду тоже не следует мыть автомобиль на открытом месте, так как моющее вещество может остаться на поверхности и разрушить краску.

Прохладная погода, серое небо, тень — вот самые подходящие условия для мойки автомобиля. Если есть моющая камера, разумеется, лучше всего мыть автомобиль именно там.

Прежде чем удалять загрязнения с поверхности, необходимо смочить кузов струей воды или выжать на него большую губку. Начинать мыть нужно с крыши.

Загрязнения, которые неизбежно накапливаются на автомобиле во время поездок, состоят из четырех слоев, которые взаимно проникают друг в друга, способствуя разрушению краски кузова. Первый слой (внешний), состоящий из силикатных частиц и органических примесей, легко удаляется струей воды. Однако лежащий под ним второй слой удалить водой невозможно, и поэтому в воду добавляют шампунь. Шампунь хорошо растворяет пленку второго слоя, состоящую из остатков отработавших газов, частичек асфальта, остатков насекомых и жирных веществ, попавших на поверхность кузова. Третий слой — окислы самой краски, а также полирующие и консервирующие остатки от предыдущей обработки кузова. Четвертый слой — частички разрушенного лакокрасочного покрытия. Отметим, что третий и четвертый слои можно удалить только с помощью химических или полирующих составов, содержащих абразивы.

Существует мнение, что мойка автомобиля химическими средствами ускоряет появление очагов коррозии. Это заблуждение. На самом деле специальные средства, добавки к моющей воде не только хорошо отмывают поверхность лакокрасочного покрытия, но еще и удаляют кислотные продукты, вызывающие коррозию, тем самым способствуя увеличению долговечности кузова автомобиля.

Применять щелочные моющие средства, стиральные порошки или растворители для мойки автомобиля нельзя!

Основным компонентом, входящим в состав автошампуней, являются поверхностно-активные вещества, в присутствии которых жировые, масляные и другие органические соединения образуют с водой эмульсии, которые легко смываются струей воды. Выпускаемые промышленностью автошампуни никоим образом не влияют на лакокрасочное покрытие или резину и не вызывают коррозии неокрашенных или покрытых хромом поверхностей. Однако следует знать, что свежевыкрашенный автомобиль даже и в заводских условиях боится применения автошампуней. Дело в том, что покрытие нового кузова автомобиля достаточно нежное, а твердость и стойкость эмалевой краски после сушки будут возрастать еще в течение 2...3 месяцев в зависимости от ее состава и температуры воздуха. Поэтому новое покрытие и требует осторожного обращения. Если и мыть его, то только под струей воды мягкой кисточкой или щеткой.

При мойке автомобиля воды жалеть не нужно, так как при ее недостатке загрязняющие частицы остаются на поверхности.

Мыть автомобиль лучше всего из шланга, чтобы все время из него текла вода. Если нет возможности подсоединиться к водопроводу, то следует изготовить самому простое приспособление: просверлить в ведре или канистре отвер-

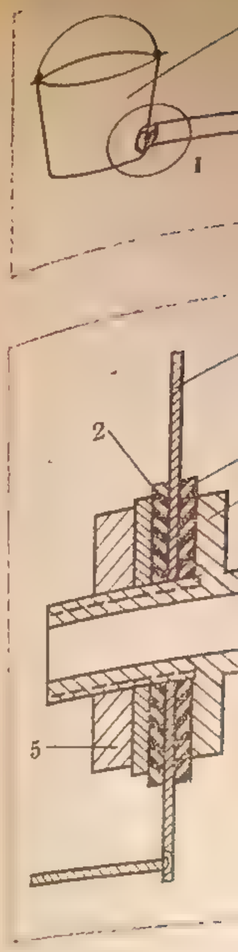
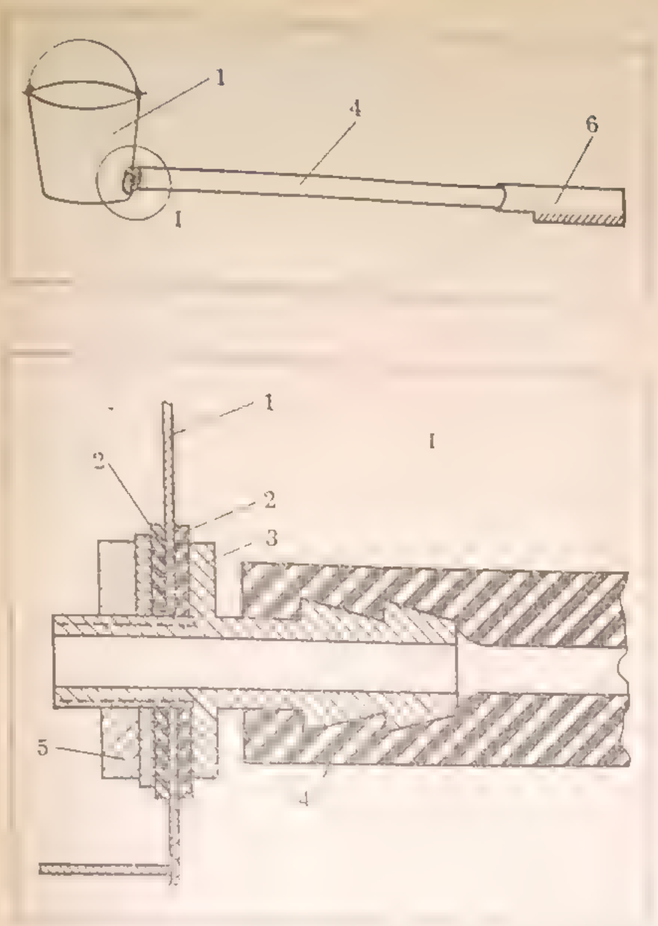


Рис.1. Приспо
1 — ведро; 2 —
шланг; 5 — гайка

стие и встави
рый надеть г

Название
Лак-Клин
Автошампунь с розионным эффе
Автошампунь ко рованный
Автошампунь АШ
Автошампунь с щим эффектом



Р и с .1. Приспособление для мойки автомобиля: 1 — ведро; 2 — прокладки; 3 — штуцер; 4 — шланг; 5 — гайка; 6 — щетка

стие и вставить в него штуцер, на который надеть гибкий шланг (рис.1). Некоторые автолюбители к окончанию шланга прикрепляют волосяную щетку с отверстиями, тем самым создавая ручную мойку. В результате расход воды уменьшается, качество же помывки улучшается.

Для приготовления моющего раствора в емкость наливают воду и в ней, согласно рекомендациям завода-изготовителя, растворяют необходимое количество автошампуня. На кузов легкового автомобиля достаточно подготовить 6...8 л такой жидкости. После мытья шампунем необходимо несколько раз промыть автомобиль большим количеством воды. Раньше после мойки водой поверхность протирали замшей. Сейчас рекомендуют использовать замшу только при протирке стекол, а также после мойки, предшествующей покрытию кузова полирующими составами или автобальзамом. В табл.1 приведены препараты, используемые для мойки автомобилей.

А вообще-то мыть машину слишком часто не следует. Если она просто запылилась, то лучше смахнуть пыль щеткой или тряпкой. При наличии восковой пленки на поверхности кузова это вреда не принесет. Некоторые автолюбители небольшую грязь всегда стирают тряпкой, и за многолетнюю эксплуатацию одной и той же машины отрицательных последствий не замечали. А с хромированных де-

Таблица 1

Название	Поверхность, предназначенная для мойки	Форма выпуска	Примечание
Лак-Клин	Лакокрасочные покрытия	Порошок в полимерных флаконах (масса нетто 300 г); 40 г порошка на 10 л воды	После мытья ополоснуть несильной струей воды, чтобы не разрушить образовавшуюся защитную пленку
Автошампунь с антикоррозионным эффектом	То же	В полимерных флаконах (объем 500 см^3); разводится водой 1:200	Входящие в состав шампуня специальные добавки устраняют коррозионное действие воды на металл, что особенно важно при наличии поврежденного лакокрасочного покрытия
Автошампунь концентрированный	Лакокрасочные покрытия и обивка	В полимерных флаконах (масса нетто 1000 г), разводится водой 1:200	—
Автошампунь АШ-74	Лакокрасочные покрытия и шины	В полимерных «подушечках» (масса нетто 50 г) и флаконах (масса нетто 450 г); разводится водой 1:200	—
Автошампунь с осушающим эффектом	Лакокрасочные покрытия	В полимерных флаконах (объемом 250 и 500 см^3); 20...30 см^3 на 5 л воды	После мытья вода скатывается с лакокрасочной поверхности

талей следует стирать грязь смело, так как твердость хрома очень велика.

Кроме шампуней, к моющим средствам относится автосредство для мытья порогов, выпускаемое в виде порошка в полимерных банках (масса 500 г). Оно предназначено для промывки закрытых полостей и днища кузова перед антикоррозионной обработкой, а также для мытья деталей и агрегатов.

Если при мойке будут обнаружены места, загрязненные битумом, жировыми смазками или маслом, то для их снятия с поверхности лучше всего воспользоваться «Автоочистителем битумных пятен», выпускаемым в стеклянных бутылках (объемом 500 $см^3$) или в аэрозольных баллончиках (масса 140 г). Эти препараты, хотя и отличаются по составу, одинаково эффективно снимают битумные, смолистые и жировые загрязнения, не оказывая вредного воздействия на лакокрасочное покрытие. Средство наносят мягкой ветошью или распыляют из аэрозольного баллона и ждут несколько минут, пока не произойдет размягчение загрязнения. Затем чистой тканью поверхность вытирают насухо. Учтите, что выпускаемый в аэрозольных баллонах «Автоочиститель следов насекомых» (масса 290 г) также хорошо очищает и пятна от битумного, жирового или смолистого загрязнения, однако в этом случае после нанесения очистителя необходимо протереть загрязненные места мокрой ветошью, а затем промыть эти места струей воды. Расход очистителя составляет от 70 до 90 $г/м^2$.

Наиболее трудно приходится автомобилистам в зимнее время — помыть автомобиль при минусовой температуре без специальных препаратов невозможно, а горячая вода очень быстро разрушает лакокрасочное покрытие. Чтобы облегчить жизнь окрашенной поверхности кузова автомобиля, промышленность освоила выпуск «Быстромоющего средства с силиконом», удаляющего загрязнения с лакокрасочного покрытия и декоративных панелей без применения воды. Оно выпускается в полимерных флаконах или стеклянных бутылках объемом 500 и 1000 $см^3$. Это средство наносят на загрязненную поверхность с помощью губки, через 3...5 мин протирают ветошью, а затем полируют мягкой тканью. При этом на очищенной с помощью средства поверхности образуется защитная пленка, предохраняющая лакокрасочное покрытие от вредных атмосферных воздействий.

Главное в сохранении лакокрасочного покрытия — применение средств автокосметики, без которых кузов потускнеет и покроется волдырями через 3...4 года (косметическое покрытие не допускает проникновения через микротрещины воды к металлу).

Покрывать косметикой лакокрасочное покрытие кузова можно только тогда, когда вода по поверхности свободно растекается, а не собирается в виде отдельных капелек, сигнализирующих о присутствии восковой пленки от предыдущей косметической обработки...

Прежде чем наносить на кузов выбранное косметическое средство, нужно изучить инструкцию: на какую поверхность должно оно наноситься — сухую или мокрую?

Как уже говорилось, лакокрасочное покрытие нового кузова автомобиля достаточно нежное и требует осторожного обращения. Поэтому удаление консервантов с поверхности кузова и декоративных панелей перед началом эксплуатации новых автомобилей рекомендуется производить не ранее чем через 2 мес. Эту операцию лучше всего осуществлять с помощью «Автодеконсерванта», выпускаемого в аэрозольных баллончиках массой 290 г. Через 5...10 мин после нанесения пленку антиконсерванта смачивают водой с помощью губки, а затем хорошо промывают струей воды. Если с первого раза консервант удалить не удастся, то операцию повторяют.

Сохранить до старости

Неотвратимо действие коррозии на кузов автомобиля, стоит ли он в гараже или мчится по дороге. Существует несколько способов защиты металла от атмосферной коррозии: пассивный, заключающийся в том, чтобы изолировать металл от контакта с атмосферным воздействием воздуха; активный, при котором защитное средство образует на поверхности металла устойчивый против атмосферной коррозии слой: преобразующий, который переводит уже успевший окислиться слой металла в грунт, устойчивый против воздействия кислорода, воды и солей, покрывающих дорогу.

К пассивным средствам защиты относятся также различные мастики для защиты днища кузова. От лакокрасочных покрытий мастики отличаются тем, что готовятся на битумной основе, а иногда на каучуковой или смоляной. Кроме того, в них добавляют графит, волокнистые вещества, масла. Мастику наносят на днище кузова автомобиля толстым слоем. Это обеспечивает устойчивость покрытия к механическим воздействиям летящих из-под колес камней и, что не менее важно, снижает шум из-за амортизирующего эффекта мастики. Однако следует знать, что мастика в щели не попадает, и поэтому до ее нанесения щели необходимо обработать каким-либо антикоррозионным составом, например «Мовилем», НГМ-МЛ.

Наибольшее распространение получили мастики «Автоантикор эпоксидный для днища», «Автоантикор для днища резинобитумный», «Антикор битумный для днища», «Мастика битумная антикоррозионная», «Мастика специальная автомобильная МСА-2». Наиболее прочное покрытие обеспечивается первой мастикой («Автоантикор эпоксидный для днища»), однако ее нанесение связано с большими трудозатратами. В то же время применение МСА-2 легче, но не дает такого эффекта — защитные свойства ее в 1,5...2 раза слабее.

Опыт эксплуатации показал, что вопреки ранее распространенному мнению о невозможности применения эпоксидных и битумных мастик для ремонта современных диплазольных покрытий они вполне пригодны. Однако при ремонте дефектные участки необходимо полностью очистить до металла, загрунтовать «Автогрунтом» или ГФ-200, ГФ-021, или «Автогрунтом цинконаполненным» и только затем осуществить покрытие мастикой вперехлест.

Нанесение мастики на заводское покрытие является хорошей защитой кузова от неизбежной коррозии в процессе эксплуатации автомобиля. Заметим, что эти покрытия не заменяют, а дополняют друг друга. Однако следует знать, что пассивная защита будет бесполезной, если под слоем мастики останется влажная грязь: вода и растворенные в ней соли будут творить свое черное дело при видимом наружном благополучии — электрохимическая коррозия станет разъедать металл под ее слоем препарата. Покрытия, применяемые для защиты основания кузова, очень эластичны даже при минусовых температурах, они практически не впитывают влагу, но подвержены эрозии, и поэтому их периодически необходимо обновлять. Это намного дешевле и доступнее, чем окраска, тем более что лакокрасочные покрытия, хотя и обладают большей устойчивостью против эрозии, имеют плохую эластичность, из-за чего быстрее повреждаются от вибрации.

Из активных препаратов защиты от коррозии известен чудодейственный «Мовиль», созданный учеными городов Москвы и Вильнюса, от первых букв городов и получивший свое название.

У «Мовиля» был предшественник — Тектил-309 AW (141 В), выпускаемый шведской фирмой «Вальволин Ойл», который применялся ВАЗом для защиты внутренних полостей кузовов автомобилей. И все же «Мовиль» не только не уступает своему знаменитому предшественнику, а даже во многом его превосходит.

«Мовиль» хорош тем, что, изолируя поверхность металла от воздуха и влаги, благодаря содержащемуся в нем ингибитору коррозии ведет также активную химическую борьбу с начавшимся ржавлением. Кроме того, он содержит добавки, придающие ему свойства текучести, а также способность вытеснить остатки влаги с окрашенных и неокрашенных поверхностей.

«Мовиль» — прекрасное средство для защиты внутренних полостей кузова. Оно даже иногда используется и для защиты днища автомобиля, при этом снимать предыдущую изоляцию мастики или покрытие не обязательно. Кстати, эту операцию рекомендуют производить, когда автомобиль ставят на консервацию. Если «Мовиль» наносится на поверхность, обработанную битумной мастикой, то он уплотняет ее снаружи и проникает в поврежденные места, надежно консервируя металл. Однако следует учесть, что с синтетическими мастиками «Мовиль» несов-

местим, особенно новыми, которые он может разрыхлить и отслоить от поверхности металла. И еще, при работе с «Мовилем» не допускайте его попадания на резиновые тормозные шланги и защитные чехлы — он быстро их приводит в негодность.

Из других защитных средств, выполняющих ту же функцию, следует отметить графитовую жидкость «Глобо», консервационные масла К-17, НГ-208, НГ-216-Б, концентрированный раствор нитрита натрия с добавлением 5...15% глицерина. Однако практика показала, что они во многом уступают «Мовилю».

Если же автолюбитель опоздал и своевременно не обработал внутренние полости или днище кузова, а коррозия уже началась, то следует обработать эти места преобразователями ржавчины в грунт. Обычно преобразователи, например «Омега-1», готовят на основе ортофосфорной кислоты, обладающей высокой чистящей способностью, преобразующей ржавчину в твердый грунт, по которому можно наносить краску или мастику без какой-либо дополнительной обработки. Однако учтите, что следы оставшегося препарата «Омега-1», не прореагировавшего с ржавчиной, требуется тщательно удалить, иначе они спровоцируют коррозию дальше.

Несколько слов о новом средстве «Феран», изготавливаемом на основе лака специального состава (лак пропитывает ржавчину, та теряет активность, становясь подобием пигмента в краске). Кроме того, «Феран» содержит набор ингибиторов коррозии, по действию подобных тем, что имеются в «Мовиле». Следовательно, при нанесении «Ферана» образуется слой, химически защищающий поверхность металла. И самое главное, при применении «Ферана» не надо никакой предварительной подготовки и последующего удаления остатков препарата. Если же место, обработанное «Фераном», подвергается бомбардировке песком и камнями, вылетающими из-под колес, нужно дополнительно сверху нанести слой мастики опять же без какой-либо подготовки.

Во время эксплуатации автомобиля зимой, когда дороги посыпают солью, или в период зимней консервации для предохранения от коррозии деталей кузова, покрытых хромом, применяют лак «Антикор». Нанесенный на поверхность хромированных деталей лак образует блестящую пленку, защищающую металлическое покрытие от атмосферного влияния и не ухудшающую внешний вид хромированных деталей. Хромированные поверхности перед покрытием этим лаком предварительно очищают мягкой ветошью с зубным порошком или мелом. Ветошь, на которую наносят зубной порошок или мел, предварительно слегка смачивают скипидаром или спиртом. Известен еще один препарат «Хромофикс», почти не уменьшающий блеск хрома, но предотвращающий коррозию.

Автолюбителю следует знать, что срок службы резиновых уплотнителей удается существенно продлить, если в течение года покрывать их специальной черной пастой «Суодис», которую наносят тонким слоем при помощи поролонового тампона, а затем сушат в течение суток. Нанесенная паста восстанавливает цвет резиновых деталей, придает им первоначальный блеск. При отсутствии пасты рекомендуется протирать резиновые уплотнения мягкой ветошью, смоченной глицерином.

При безгаражном хранении автомобиля не рекомендуется применять чехлы из промокаемой ткани. Намокший чехол вызывает набухание лакокрасочного покрытия, на котором через некоторое время образуются светлые пятна, а затем появляется и коррозия. Зимой мокрая ткань примерзает к кузову автомобиля и снятие промерзшего чехла иногда приводит к отслоению лакокрасочного покрова, в результате чего приходится перекрашивать автомобиль. При безгаражном хранении рекомендуется применять чехлы из непромокаемой ткани или пленки, а также устанавливать между кузовом и тентом подпорки, чтобы создать воздушную прослойку.

Очистители

Для очистки стекла после длительной поездки необходимо применять специальные чистящие препараты. Дело в том, что на наружной стороне стекла, особенно на ветровом, оседают пыль, дым, копоть, уличная грязь, масла, жиры, остатки насекомых, смолы, причем химические загрязнения весьма прочно удерживаются на стекле. Их невозможно отмыть водой или обычными химическими средствами. Для этого понадобятся специальные составы с растворителями, поверхностно-активными веществами (ПАВ) и другими активными добавками.

Для очистки стекол служат жидкость НИИСС-4, «Автоочиститель-2 стекол», с помощью которых удается достаточно хорошо очистить поверхность стекла вручную или добавляя в омыватель. Препарат перед употреблением разбавляют водой в соотношении 1:5 (по объему). Если температура воздуха ниже 5°С, то в бачок омывателя заливают препарат без добавления воды. Нельзя применять сходный по названию «Автоочиститель стекол» (ТУ6-15-461-79), предназначенный для оконных стекол.

Неплохие результаты дает применение средства «Нитхинол», которое наносится на поверхность стекла тампоном из ваты или мягкой ветоши и затем протирается ветошью или сухой бумагой.

В последнее время внимание автолюбителей привлек аэрозольный баллончик «Секунда 75», с помощью которого легко очищаются стекла как снаружи, так и изнутри (в последнем случае с помощью «Секунды 75» счищается со стекла налет от сигаретного дыма).

Во время зимней эксплуатации автомобиля рекомендуется применять «Авторазмораживатель» в аэрозольной упаковке. Он предназначен для удаления льда и инея со стекол автомобиля, предотвращения их обледенения (для этого размораживатель наносят на стекло тонким равномерным слоем), а также для размораживания замков. При необходимости пленку размораживателя удаляют влажной тканью или ветошью. Для очистки обледеневшего стекла препарат наносят на поверхность стекла, предварительно удалив с него слой снега и рыхлого льда. Оттаявшее стекло протирают сухой ветошью. Расход препарата 30...40 г/м^2, масса упаковки — 175 г.

Если на стекле появились мелкие потертости и царапины, то расстраиваться не стоит. Возьмите пемзу, размельчите ее до порошкового состояния и просейте через мелкую сетку. В порошок добавьте воду и перемешайте смесь до получения густой суспензии. Изготовив простое приспособление (рис. 2) и закрепив его в патроне электродрели, наносят на войлочный или фетровый диск суспензию полирующего порошка. Включив дрель, вращающийся диск аккуратно прижимают к поверхности стекла и обрабатывают им поврежденный участок стекла. Возможные царапины заполировывают затем полиритом (смесь окислов редкоземельных металлов с преимущественным содержанием окиси церия CeO_2). Неплохие

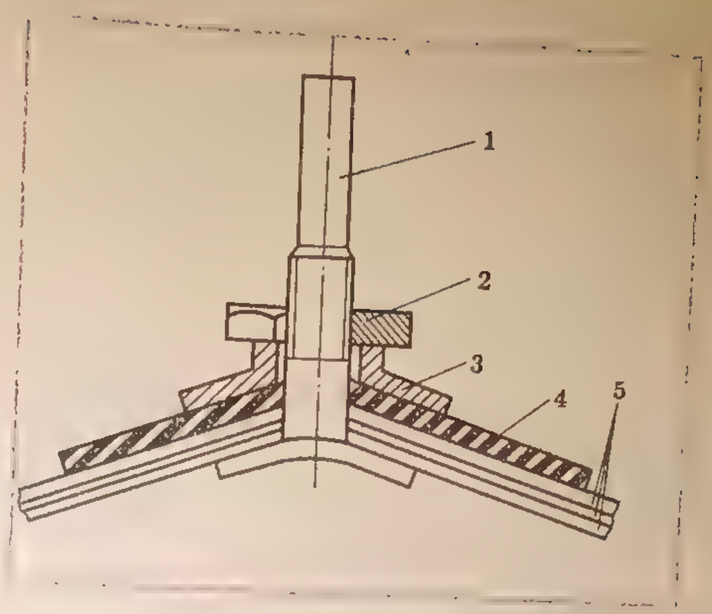


Рис. 2. Приспособление для полировки стекол: 1 — металлический стержень (зажимается в дрель); 2 — гайка; 3 — профильная шайба; 4 — резиновый грибок; 5 — фетровые диски

результаты дает применение и других полирующих составов, но полирит обладает значительно большей полирующей способностью.

Иногда через уплотнитель ветрового стекла в дождливую погоду просачивается вода. Для ликвидации течи применяют водозапорную мастику 51-Г-7 или У20А. Ликвидировать течь, если подобной мастики нет, удается с помощью пластилина или резинового клея. Некоторые автолюбители изготавливают герметизирующую мастику из имеющихся в продаже воска, сосновой канифоли и касторового масла. Воск и канифоль, взятые в равных частях (по массе), расплавляют и хорошо перемешивают, затем в полученную смесь добавляют касторовое масло (20...30% от объема смеси канифоли и воска). От количества касторового масла зависит вязкость мастики, которая после остывания похожа на твердую смазку.

Для герметизации дефектного места уплотнителя необходимо отогнуть его деревянной или пластмассовой лопаточкой и в образовавшееся пространство между уплотнителем и стеклом (металлом) заложить полученный герметик. Излишки, выступившие на стекло (металл), хорошо смывают бензином.

Этот герметик не твердеет на морозе и не вытекает из уплотнения при сильном солнцепеке. Применять же в герметике вместо касторового масла минеральные или растительные нельзя. Они портят резиновые уплотнения.

Ремонт металла кузовов, поврежденных коррозией

Повреждения панелей кузовов автомобилей коррозией различны как по характеру (не проводилась защита деталей или их долго эксплуатировали после повреждения), так и по размерам.

Вообще устранение коррозионных повреждений панелей кузова автомобиля должно выполняться как можно быстрее, качественно и, конечно, с наименьшими затратами. Естественно, выбор рационального метода ремонта кузова определяется характером коррозионного повреждения, имеющимися под рукой оснасткой и подручными материалами.

Следует знать, что соединение металлов при ремонте (сварка, пайка, склепывание) приводит к появлению в местах соединений очагов коррозии, и если не принимать соответствующих мер, то ремонт придется повторять через очень короткий срок. Поэтому рекомендуется придерживаться следующих советов:

лучше соединение ремонтируемых талей производить точечной сваркой в щитной среде, которая образуется при именении электропроводных рунтовок или паст, содержащих инк. В случаях, когда таких грунтовок или паст нет, применяют точечную сварку под давлением. Затем места сварки придется обработать: место стыка — «Мовилем» или «Фераном», а снаружи — грунтовкой;

пайку (лужение) прокорродировавших мест желательно производить лишь в исключительных случаях, так как в местах пайки начинается интенсивная коррозия из-за того, что в порах пары олово—сталь остаются частички травленой кислоты (хлористый цинк), применяемой в качестве флюса. Кроме того, как бы тщательно ни промывали место пайки, все равно идет окисление соседних поверхностей, приводящих к ускоренной коррозии стали как в стыке, так и под слоем лакокрасочного покрытия. И еще, соединения пайкой недостаточно прочно удерживают как масляную, так и нитроцеллюлозную шпатлевку, да и окраска с применением горячей сушки не всегда проходит удачно.

Отметим наиболее часто встречающиеся проявления коррозии автомобильного кузова:

коррозия с небольшим числом сквозных очагов, имеющих местный характер;

сквозная коррозия с большим числом очагов, имеющая обширный характер на больших площадях кузова;

коррозионное разрушение несущих элементов основания кузова с появлением трещин;

трещины в соединениях деталей, а также в углах и нишах кузова из-за коррозии швов и мест сварок.

Коррозионное повреждение крыльев, брызговиков и других несиловых элементов проявляется вначале пятнами на краске, затем появляются пузыри, а потом и дыры. В этих случаях автолюбитель может сам без обращения на станцию технического обслуживания устранить дефекты с помощью нехитрой технологии и простых приспособлений. Так, сквозная коррозия локального характера устраняется пайкой либо заполнением дефектных мест эпоксидной или полиэфирной смолой.

Широко применяемый процесс пайки сквозных коррозионных дырок (несмотря на некоторые недостатки) спасал и давал вторую жизнь не одному кузову автомобиля. Одно из наипервейших условий надежности проводимого ремонта — очистка поврежденных мест от лакокрасочного покрытия (механическим или химическим путем). Затем после зачистки края поврежденных мест обязательно хорошо промываются водой, протираются мягкой ветошью и обезжириваются бензином, ацетоном или денатуратом. До нанесения олова на месте пайки металл тщательно обрабатывается травленой соляной кислотой (хлоридом цинка). Если не провести в такой последовательности всю операцию по устранению коррозии вокруг даже ма-

ленькой
чнет пож
Отверс
дуют устр
тали (зап
стороны п
Для ул
ностей пр
отверстия
нель и на
таль. Для
тали луч
ванную ст
этот матер
поем и ле
есть его л
нели. Во в
ную детал
к панели,
но только
припоя.
В места
ются изли
тывания м
Производя
мощью ра
или шлиф
место тщат
шивают и
ную обрабо
ше.
В качест
няют как
нец), так и
пространен
цовые прип
температур
емости ими
также непл
зазоры. Эти
высокой п
стью и проч
рыв. Тем
180...280°С.
приведены в
Из этих
странение и

Марка припоя
ПОС-90
ПОС-61
ПОС-40
ПОС-10
ПОССУ-18-2

ленькой дырочки, то коррозия опять начнет пожирать металл.

Отверстия средних размеров рекомендуют устранять с помощью ремонтной детали (заплатки), припаяв ее с внутренней стороны панели.

Для улучшения адгезионных возможностей припоя необходимо заострить края отверстия, тогда припой затечет под панель и надежно закрепит ремонтную деталь. Для изготовления припаиваемой детали лучше всего использовать оцинкованную сталь или цинковый лист, так как этот материал хорошо соединяется с припоем и легко поддается деформациям, то есть его легко подогнать по кривизне панели. Во время проведения пайки ремонтную деталь необходимо надежно прижать к панели, причем освободить деталь можно только после полного отверждения припоя.

В местах припайки, как правило, остаются излишки припоя, поэтому после остывания металла необходимо его удалить. Производят подобную операцию с помощью рашпиля, шлифовального круга или шлифовальной шкуркой. Затем это место тщательно отмывают водой, просушивают и проводят противокоррозионную обработку, как было рассказано выше.

В качестве припоев при пайке применяют как чистые металлы (олово, свинец), так и их сплавы. Наибольшее распространение получили оловянно-свинцовые припои из-за относительно низких температур плавления, хорошей смачиваемости ими спаиваемых поверхностей, а также неплохой способности заполнять зазоры. Эти припои обладают достаточно высокой противокоррозионной стойкостью и прочностью — 50...80 МПа на разрыв. Температура плавления их 180...280°С. Состав и свойства припоев приведены в табл. 2.

Из этих припоев наибольшее распространение имеют ПОС-40 и ПОС-61 из-за их достаточно высоких противокоррозионных свойств и высокой надежности пайки.

Ремонт пластмассовых панелей кузова синтетическими материалами

Часто автолюбители при ремонте кузовных деталей используют различные виды синтетических материалов (пластмасс). Многие пластмассы представляют собой чистые полимеры (полистирол, полиэтилен, полипропилен и др.), но существуют пластмассы, в состав которых, кроме полимеров, входят и другие компоненты. Для придания пластмассе определенных требуемых свойств в нее добавляют наполнители, пластификаторы, отвердители. Полимеры подразделяют на две большие группы: реактопласты (термореактивные) и термопласты (термопластические).

Реактопласты при нормальной температуре могут находиться в жидком или твердом состоянии. Но при нагреве до определенной температуры или при добавлении отвердителей переходят в вязкотекучее состояние, затвердевают и в последующем сохраняют такое состояние независимо от температуры.

Из реактопластов самое широкое применение у автолюбителей нашли эпоксидные смолы ЭД-5, ЭД-6, ЭД-16, ЭД-20, в меньшей степени — полиэфирные смолы.

Отвердители, как уже говорилось, предназначены для того, чтобы пе-

Таблица 2

Оловянно-свинцовые припои

Марка припоя	Химический состав, % (по массе)			Температура, °С	
	Олово	Сурьма	Свинец	Начало плавления	Полное расплавление
ПОС-90	89...91	0,1...0,15	Остальное	183	220
ПОС-61	60...62	0,5...0,8	— « —	183	196
ПОС-40	39...41	0,5...0,8	— « —	183	238
ПОС-10	9...10	—	— « —	268	299
ПОССУ-18-2	17...18	1,5...2,0	— « —	183	277

ревести полимер (эпоксидную смолу) в необратимое твердое состояние. Известны два вида отвердителей — холодные и горячие. В качестве холодных отвердителей широкое распространение получил полиэтиленполиамин (ПЭПА) и аминофенол (АФ-2). При использовании этих отвердителей эпоксидная смола переходит в твердое состояние при комнатной температуре. Для ускорения процесса отверждения можно осуществить подогрев композиции до температуры 60...70°С.

При ремонте кузовных панелей применяют и эпоксидные композиции, в состав которых, кроме эпоксидной смолы, входят пластификаторы и наполнители. Пластификаторы вводят в смолу для повышения пластических свойств эпоксидного состава, так как при их отсутствии состав растрескивается под действием нагрузок во время движения автомобиля. В качестве пластификатора наиболее часто применяют дибутилфталат ДБФ, а некоторые автолюбители используют также касторовое масло.

Для придания прочности ремонтируемому участку в качестве армирующего вещества используются стеклоткани. Кроме того, в смолу для придания требуемых механических свойств вводят наполнители: стальной или алюминиевый порошок, тальк, асбест, древесные опилки. Известны готовые композиции (К-115, К-153), которые не содержат наполнителей и отвердителей.

Технология ремонта эпоксидными смолами относительно проста и не требует сложной оснастки, почему и получила широкое распространение среди автолюбителей.

При ремонте панелей кузовов автомобиля эпоксидными смолами сначала проводится тщательная очистка поврежденной поверхности (она выполняется так же, как при ремонте пайкой). Желательно удалить с двух сторон панели лакокрасочное покрытие с помощью пескоструйки — это не только обеспечивает качество очистки, но и придает поверхности необходимую шероховатость. Если пескоструйкой воспользоваться не представляет возможности, то операцию по очистке поверхности проводят с помощью электродрели, в патрон которой вставлено приспособление с грубой шлифовальной шкуркой (см. рис. 2), или вручную напильником. Естественно, размеры и формы обрабатываемой поверхности панели кузова определяются площадью повреждения. Не забудьте дополнительно очистить вокруг повреждения участок (полоску) шириной не менее 60 мм.

Затем готовят 3...4 накладки из стеклоткани (в зависимости от ее толщины), соответствующие форме очищенной поверхности, но различные по размерам. Первая накладка должна перекрывать пораженное место, заходя на 20 мм на неповрежденный участок. Вторая накладка перекрывает уже первую на 20 мм (по контуру). Последняя накладка должна по размерам соответствовать всей очищенной площади.

Многие автолюбители, перед тем как наносить смолу и накладывать стеклоткань, слегка осаживают панель вовнутрь (от лицевой стороны). Это делается для того, чтобы во время установки ремонтной накладки она лишь слегка выступала над лицевой поверхностью (рис.3). Очищенную поверхность обезжиривают ацетоном или растворителем, применяемым для разбавления краски (операцию повторяют до тех пор, пока ветошь не будет оставаться совершенно чистой). После этого эпоксидную смолу подогревают в водяной бане до температуры 50...60 °С, вводят в смолу пластификатор и тщательно перемешивают, затем при непрерывном перемешивании вводят также в требуемом количестве наполнитель. Полученный состав охлаждают до комнатной температуры. За 20...40 мин до применения в эпоксидную пасту вводят отвердитель.

Процесс заделывания отверстия начинается с нанесения на обезжиренную поверхность слоя смолы. Затем на этот слой накладывается кусок стеклоткани наименьшего размера, прикатывается роликом (рис. 4) до полного удаления воздушных пузырей из-под накладки. Если воздушный пузырь все-таки остается под стеклотканью, то ее прокалывают шилом и «прибивают» торцевой кистью до пол-

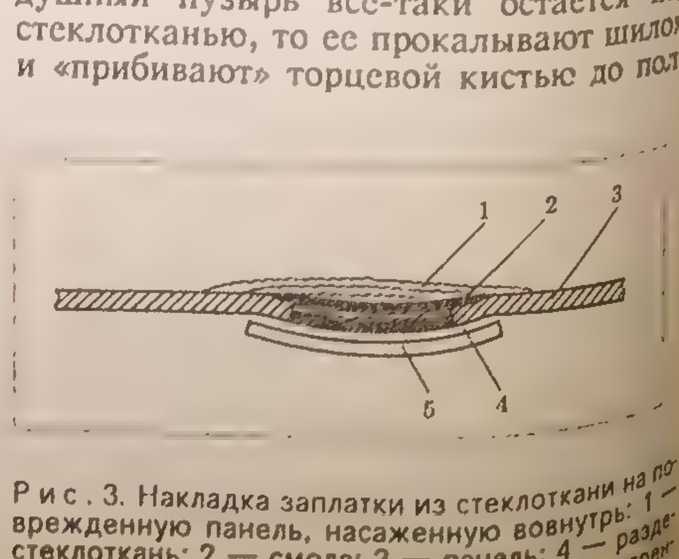


Рис. 3. Накладка заплатки из стеклоткани на поврежденную панель, насаженную вовнутрь: 1 — стеклоткань; 2 — смола; 3 — панель; 4 — разделительный слой; 5 — твердая подкладка внутренней стороны

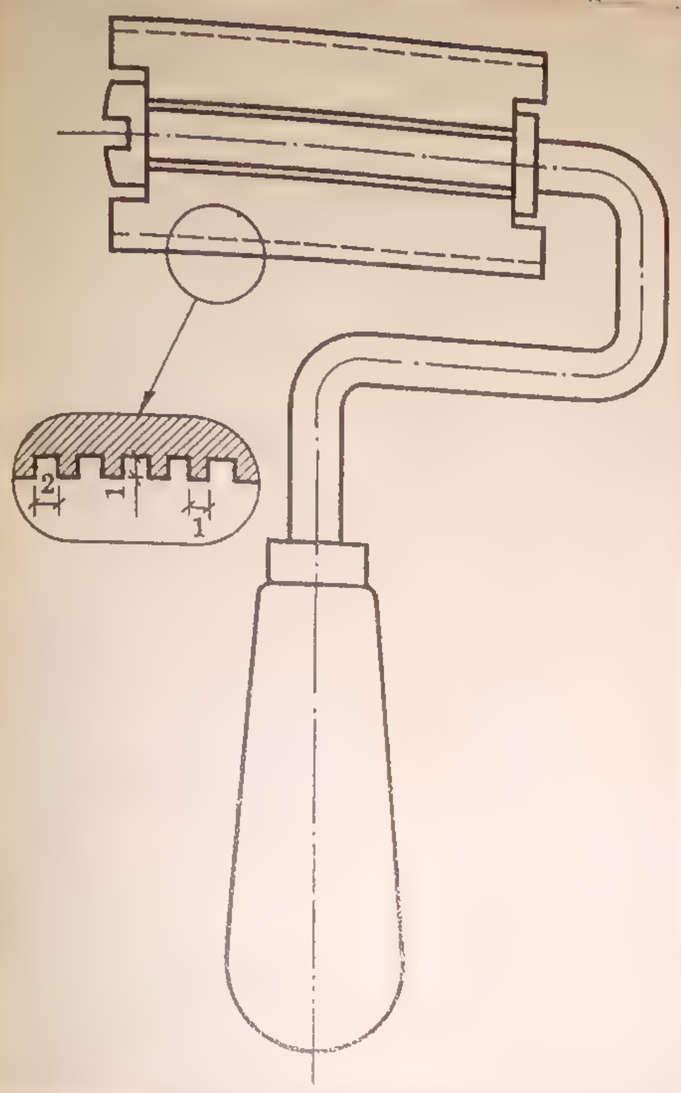


Рис. 4. Ролик для прикатывания стеклоткани

ного прилипания к металлу кузовной панели. Теперь на первый слой стеклоткани накладывают второй, конечно, предварительно нанеся слой смолы на первый, и прикатывают новый слой, а в случае необходимости и «прибивают» кистью. Некоторые автоумельцы предлагают предварительно до наложения на ремонтируемое место стеклоткань пропитать в смоле, окуная ее в посуду с приготовленной массой (см. рис. 3).

Для предотвращения деформации накладки из стеклоткани при ремонте сквозных повреждений больших размеров с внутренней стороны отверстия автолюбители обычно подкладывают твердую подкладку (металл, прессованный картон, фанеру), смазанную раствором полистирола в ацетоне или парафина со скипидаром (используют и «Эдельвакс» для натирки полов). По окончании ремонта подкладка легко отделяется от смолы благодаря нанесенному разделителю. Процесс ремонта скоротечен и не должен превышать 1 ч с момента, когда в смолу введен отвердитель. Поэтому приготавливают смолу в таких количествах, чтобы за это время всю ее выработать без остатка (после этого начинается быстрое отверждение смолы). Некоторые автолюбители достигали удлинения срока отверждения, добавляя в готовую массу через 40...50 мин небольшое количество ацетона. Всю посуду и инструмент по окончании работы нужно сразу же вымыть ацетоном, а кисть и валик положить в посуду с ацетоном и закрыть плотно крышкой до следующего подобного ремонта.

При работе с реактопластами и стеклотканью необходимо пользоваться резиновыми перчатками, респиратором и защитными очками, так как попадание стеклоткани или смолы на открытые участки тела или в глаза может привести к раздражению кожи или даже к экземе. Если все же не убережетесь от смолы, то срочно удалите ее с помощью чистой ветоши, затем тщательно вымойте место, куда она попала, с мылом и смажьте его защитным кремом.

Отверждение смолы, или, как говорят, ее полимеризация, при комнатной температуре происходит в течение 24 ч. По истечении суток отремонтированное место можно обрабатывать напильником, шлифовальным кругом или шкуркой. Время отверждения сократится, если подогреть место, где производился ремонт, до температуры 60...80°С с помощью нагревательных элементов (например, обычных электроламп) мощностью 250...500 Вт.

Окончательную обработку ремонтируемого места проводят с тем, чтобы наружная поверхность пластмассовой накладки совпала с наружной поверхностью панели кузова. Если же образуется углубление, то его устраняют с помощью шпатлевки.

Технология ремонта с применением полиэфирных смол имеет свои особенности по сравнению с использованием эпоксидных смол.

Для составления композиции из полиэфирных смол на основе составов ПН-1

или ПН-1К требуются следующие компоненты, части (по объему):

полиэфирная смола 100

гидроперекись изопропилбензола 3

раствор нефтената кобальта (в виде 8%-ного раствора в стироле) 8

Перед началом работы следует проверить свойства состава, приготовленного по такому рецепту, так как его клеящие способности зависят не только от рецептуры, но и от количества и качества упрочнителя — загустителя (двуокиси кремния, окиси железа, хрома, цинка), добавляемого в смолу, а также от способа соединения и перемешивания смеси, температуры и влажности окружающей среды. Время годности для использования композиции с введенным отвердителем невелико и не превышает 30 мин, поэтому целесообразно готовить небольшие порции состава.

Остальные операции при ремонте аналогичны изложенным выше.

Синтетические клеи при ремонте автомобиля

В арсенале автолюбителя зачастую имеются различные клеи, с помощью которых он производит подклейку отстающих от панелей различных накладок. Наибольшее распространение получили клеи: **«Момент», БФ-2, БФ-6, ВС-10Т, МПФ-1, БК-200, ВС-350, эпоксидные клеи.**

Перед склеиванием поверхности деталей тщательно очищают от загрязнений, обезжиривают растворителями и обязательно придают им некоторую шероховатость. Затем на соединяемые поверхности наносят 2...3 слоя клея толщиной около 0,1 мм. Следует знать, что большинство клеев, кроме эпоксидных, содержит летучие растворители, поэтому после нанесения первого и последующих слоев клей нужно обязательно подсушить. Время выдержки при подсушивании зависит от марки клея и, как правило, приводится в инструкции по применению. Например, при использовании клея «Момент», который часто служит автолюбителям, необходимо после нанесения первого слоя клея выдержать деталь на воздухе в течение 15...20 мин. Для клея ВС-10Т, применяемого для наклейки фрикционных накладок тормозных колодок, необходима выдержка первого слоя 15...20 мин, а второго слоя — в течение 10...15 мин. Если имеется сушильный шкаф или есть возможность контроля температуры в шкафу домашней плиты, то при температуре 60°С подушка клея сокращается до 5 мин.

После подсушивания клея поверхности соединяют, прижимают их так, чтобы удельное давление на соединяемые поверхности было в пределах 0,5...1,0 МПа.

Многие клеи требуют, кроме того, и повышенную температуру при отверждении — 160...180°С. Обычно небольшие детали подогревают в духовом шкафу домашней плиты или с помощью электронагревателей, паяльной лампы и других источников тепла. Охлаждение деталей после склеивания производят медленно.

В заключение необходимо сказать, что работа с синтетическими клеями и составами на основе эпоксидных и полиэфирных смол требует от того, кто с ними работает, да и от тех, кто находится рядом, строгого соблюдения правил техники безопасности. Многие вещества, входящие в состав клеев, токсичны и огнеопасны. К таким веществам относятся также отвердители и пластификаторы для смол. Вредно воздействуют на здоровье и продукты разложения пластмасс при их перегреве. Опасна работа со стеклотканью, так как при обрезке и вырезке из нее выпадают частички, которые могут попасть как в дыхательные пути, так и внедриться в кожный покров.

Поэтому при работе с подобными веществами и материалами необходимо иметь вытяжную вентиляцию или работать на открытом месте. Необходимо также следить за исправным состоянием индивидуальных средств защиты (перчатки, респираторы, защитные очки и т.д.).

Во время работы со смолами и синтетическими материалами умельцы рекомендуют в случае невозможности применения резиновых перчаток биологические перчатки — специальные пасты, которые создают на руках эластичную пленку, предохраняющую кожу от действия бензина, масла, красок и органических растворителей, смол.

Существует много рецептов биологических перчаток. Ниже приводится один из них, % (по объему):

казеин (порошок) 13

аммиак (водный 25%-ный)

глицерин 13

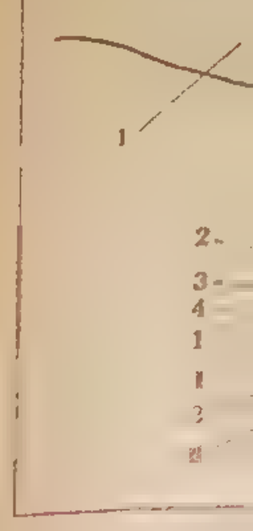


Рис. 5. Из
1 — перча
лист резин
этилен (2 сл

этилов
вода ди
При пр
гических
холодной
чение 10...
и смешива
ми до пол
сухие рук
ложки пас
по коже.
сушки пер
ния работы
с рук рас
смывают т
Извест
чаток и из
этого нуж
вом, сконст
Приспос
сложное по
ет способн
свариваться
рах. Поэто
нихромова
понижающ
не менее 1
сгибают по
крытую пер
Техноло
проста. На

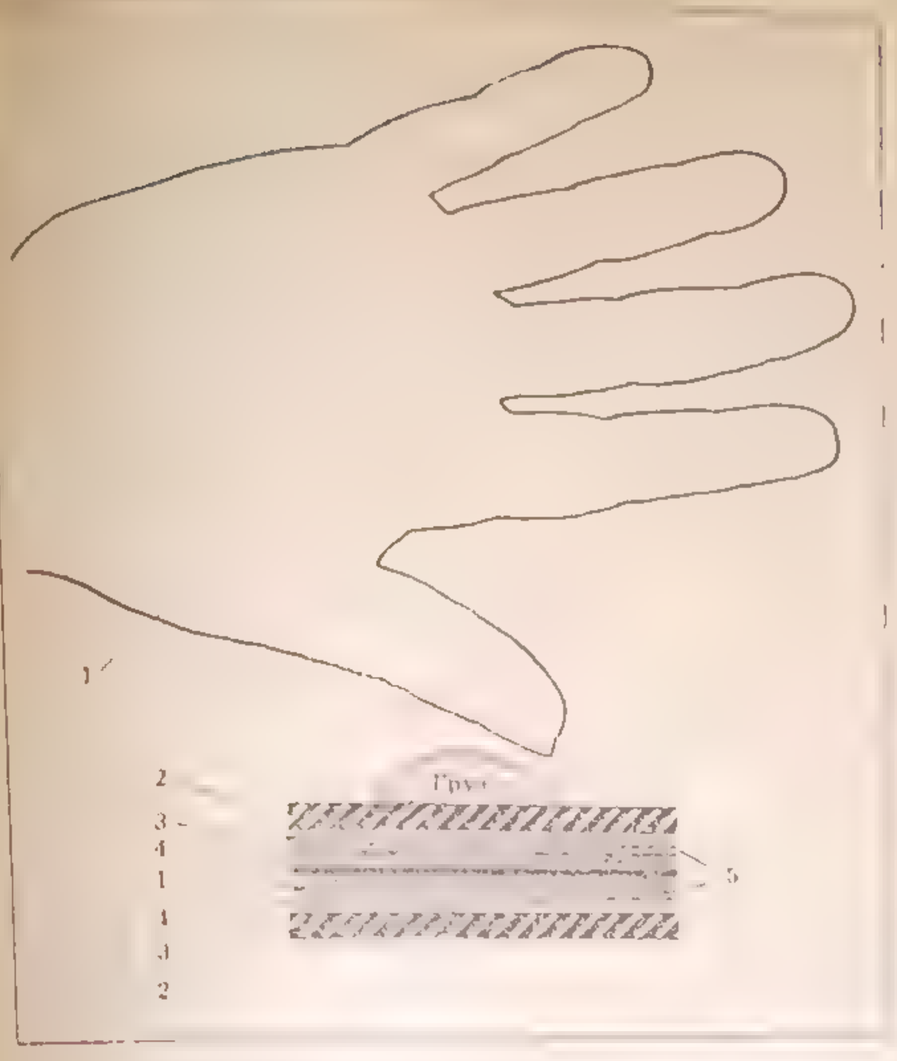


Рис. 5. Изготовление полиэтиленовых перчаток: 1 — перчатки из нихромовой проволоки; 2 — лист резины; 3 — газета (2 слоя); 4 — полиэтилен (2 слоя); 5 — калька

этиловый спирт 36
вода дистиллированная 36

При приготовлении смеси для биологических перчаток казеин замачивают в холодной воде и оставляют набухать в течение 10...12 ч. После этого его отжимают и смешивают с остальными компонентами до полного растворения. На чистые и сухие руки наносят около одной чайной ложки пасты и равномерно распределяют по коже. После нескольких минут подсушки перчатки надеты. После окончания работы краску, масло, смолу удаляют с рук растворителем, а сами перчатки смывают теплой водой с мылом.

Известны способы изготовления перчаток и из полиэтиленовой пленки. Для этого нужно воспользоваться устройством, сконструированным А. Яшиным.

Приспособление (рис. 5), очень несложное по своей конструкции, использует способность полиэтиленовой пленки свариваться при невысоких температурах. Поэтому и детали его недефицитны: нихромовая проволока диаметром 1 мм и понижающий трансформатор мощностью не менее 100 Вт. Нихромовую проволоку сгибают по форме кисти, делая как бы открытую перчатку.

Технология изготовления перчаток проста. На стол кладут лист резины, на нее два листа газетной бумаги, лист кальки, два слоя полиэтиленовой пленки. Затем—нихромовую перчатку, на которую затем укладываются все вышеперечисленные предметы, но в обратном порядке. Сверху устанавливают груз. Подсоединяют концы от нихромовой перчатки к понижающему трансформатору, подают на него напряжение в течение примерно 1 мин. После чего снимают напряжение, отсоединяют перчатку от трансформатора и разбирают приспособление. Две перчатки готовы!

Устранение мелких повреждений панелей кузова

Если во время осмотра кузова автомобиля будет обнаружено, что панель кузова прокорродировала настолько обширно, что не представляется возможным отреставрировать ее по предложенным выше методам пайки или заделки синтетическими материалами, то следует произвести ремонт по нижеописанной технологии. Если же, познакомившись с ней, автолюбитель не решится сам выполнить эту работу, то придется воспользоваться услугами СТО или более квалифицированного умельца.

Ремонт порога. Прокорродировавший порог — частое явление при эксплуатации автомобиля, не прошедшего своевременно операцию по защите от коррозии. Обычно коррозия разъедает поверхность порога так, что его приходится менять почти полностью.

Работу нужно начинать с демонтажа всех деталей, которые могут помешать или быть повреждены во время замены порогов.

Намечают места вырезки порога, конечно, предварительно определив степень его повреждения и способ отделения порога от остальной части кузова.

Вырезка части порога производится ножовкой, просто ножовочным полотном по металлу, зубилом или газовым резаком. Резку рекомендуют начинать с внутренней стороны дверного проема, постепенно продвигаясь наружу. Там, где порог подсоединен к кузову точечной свар-

кой, лучше взять дрель со сверлом, диаметр которого чуть больше диаметра мест сварки, и высверлить ее. Это позволит избежать деформации недемонтируемой панели кузова автомобиля.

По отделенному от кузова порогу изготавливают новый, используя старый как шаблон. Изготавливают порог из той же стали такой же толщины, что и металл старого порога, однако длину его уменьшают на 1 мм по сравнению с размерами того места, куда он будет устанавливаться. Это уменьшение позволяет избежать деформации во время окончательной приварки порога.

Затем производится подгонка порога к вырезанному месту. Эту операцию необходимо выполнить очень тщательно, так как от нее зависит успех качественной приварки порога к кузову. Одновременно выполняются и операции по формированию поперечного сечения порога и уточняется его длина.

После подгонки части порога к подготовленному месту производится предварительная сварка, которая выполняется в нескольких точках таким образом, чтобы в любой момент можно было скорректировать положение к этой части порога или даже отделить ее, если это понадобится. Обычно при предварительной сварке места сварки друг от друга располагают не ближе чем через 100...150 мм.

Закончив прихватку, следует внимательно осмотреть зазоры между привариваемой частью порога и кузовом и добиться их примерного равенства. Кроме того, необходимо проконтролировать совпадения поверхностей по внутренней стороне дверного проема и внешней панели кузова.

Убедившись, что подгонка произведена правильно, приваривают ремонтную деталь к кузову. Выравнивают неровности сварных швов с помощью напильников, а углубления заделывают эпоксидной шпатлевкой.

О методах сварки и необходимом инструменте будет рассказано ниже.

Ремонт крыла. Подобный ремонт выполняют в следующей последовательности.

Если крыло может быть снято с автомобиля, то сначала производят демонтаж накладок, фонарей и других деталей, а затем и самого крыла. Если же крыло отделить от кузова не представляется возможным, то размечают дефектные места с помощью шаблонов, по форме соответствующих дополнительным ремонтным деталям. Некоторые автоумельцы производят разметку с помощью мела, очерчивая необходимую форму выреза, так как это значительно облегчает в последующем подгонку ремонтной детали.

Затем вырезают поврежденную часть крыла с помощью ножовочного полотна по металлу, ручных ножниц, газовой горелки. Выполняя эту операцию, необходимо следить, чтобы края материала крыла не вытягивались, так как несоблюдение этого условия осложнит последующую подгонку ремонтной детали и приведет к изменению формы крыла.

С помощью рихтовочных молотков, поддержек, наковаленок и т.п. производят рихтовку и правку имеющихся на крыле выпуклостей и вмятин. Одновременно с этим проковывают края вырезанной части так, чтобы придать им правильную геометрическую форму.

Затем вырезают из листа картона шаблон размером несколько большим, чем удаленная часть крыла. Прикладывают шаблон к крылу, желательно с внутренней стороны, размечают на нем контуры выреза. Отступив 8...10 мм от контура размеченного выреза, шаблон обрезают. Указанный припуск в 8...10 мм необходим для создания фланца с целью получения ровного стыка при накладке ремонтной детали изнутри.

По шаблону размечают ремонтную деталь на стальном листе, имеющем ту же толщину, что и крыло (желательно, чтобы и марка стали соответствовала материалу, из которого изготовлено само крыло). Ремонтную деталь вырезают по разметке и проковывают фланец.

Устанавливают ремонтную деталь в вырез крыла и производят предварительную приварку ее к крылу. Предварительную приварку осуществляют в нескольких точках с помощью газовой горелки или переносного электросварочного аппарата.

Производят корректировку установленной ремонтной детали в вырезанном отверстии крыла.

Окончательное соединение ремонтной детали с кузовом производят с помощью газовой или контактной сварки. Для предотвращения деформации свариваемых деталей рекомендуют положить мокрый асбест на расстоянии 20...30 мм от места сварки.

Ремонт сложных элементов кузова, таких, как, например, стойка двери, панели ветрового стекла, балки жесткости и т.п., производится усилительными накладками. Такой ремонт позволяет восстанавливать жесткость сложных элементов кузова. Осуществляя такой ремонт, следует прислушаться к советам знающих специалистов.

Они рекомендуют при выявлении места, требующего усилительной накладки, разметить его так, чтобы накладка получилась в виде прямоугольника, квадрата, треугольника, даже если повреждение имеет неправильную форму.

После разметки приступают к очистке поврежденного места от лакокрасочного покрытия (и коррозии) с помощью скребков, напильников, проволочных щеток, закрепленных в патроне дрели. Лакокрасочное покрытие удаляют и с помощью смывки или пламенем паяльной лампы или газовой горелки. Очищают поверхность с запасом, предусматривая вокруг ремонтируемого места очищенный участок шириной 15...20 мм.

Далее изготавливают усилительную накладку из стального листа толщиной в 2...4 раза больше, чем основной металл ремонтируемого элемента кузова. Как было сказано, форма накладки делается простой, однако ее необходимо подогнать с наименьшим зазором к профилю элемента кузова.

Устанавливают накладку на ремонтируемый участок и слегка прихватывают к кузову с помощью газовой сварки или электросварки. С помощью специального инструмента (рис. 6—8) производят рихтовку ремонтируемой части, ликвидируя деформации, появившиеся во время приварки накладки. Проковывают и зачищают швы с помощью напильника, впадины заполняют эпоксидной шпатлевкой.

Устранение трещин и разрывов в панелях кузова автомобиля обычно производят с помощью газовой сварки. Лучших же результатов добиваются при применении электродуговой сварки в среде углекислого газа, так как при этом и качество, и производительность сварки значительно выше.

Газовой сваркой устраняют трещины и разрывы на панелях, изготовленных из листовой стали толщиной 0,5...2,5 мм. С целью предотвращения распространения трещины по длине в процессе сварки концы трещины засверливают. Затем выполняют сварку горелками ГСМ-53 или ГС-53 с наконечниками № 1 для листов толщиной 0,5...1,5 мм и наконечником № 2 для листов толщиной 1,0...2,5 мм при предельном давлении кислорода 0,1...0,4 МПа. Для

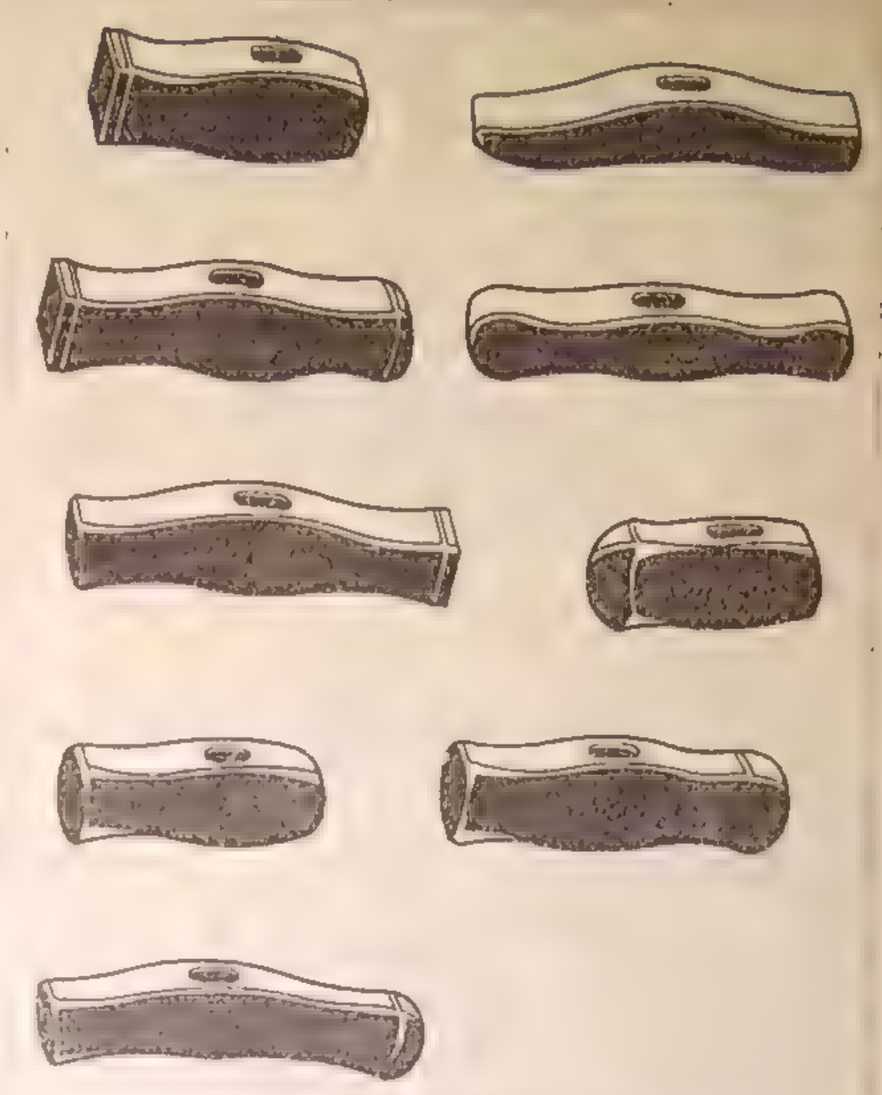


Рис. 6. Рихтовочные молотки

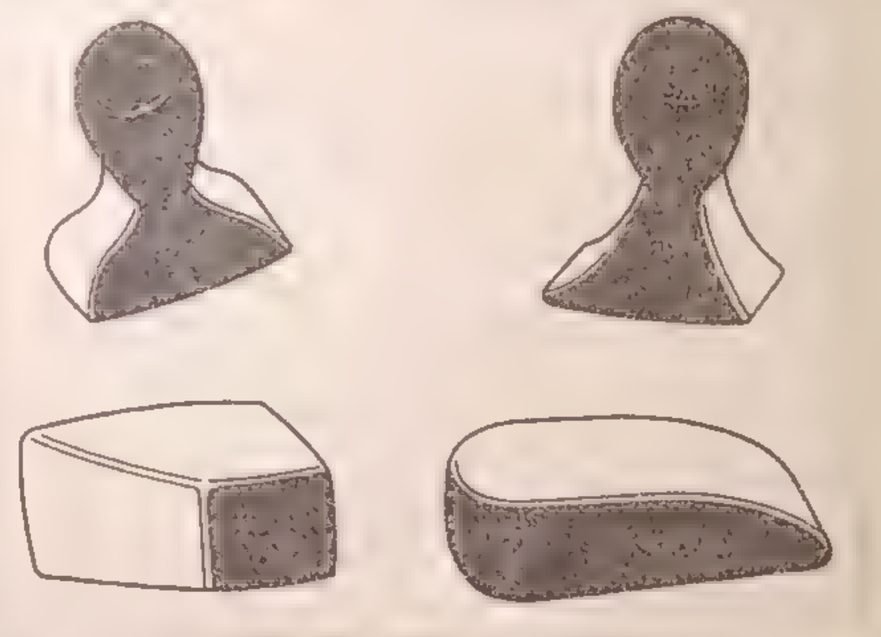


Рис. 7. Поддержки

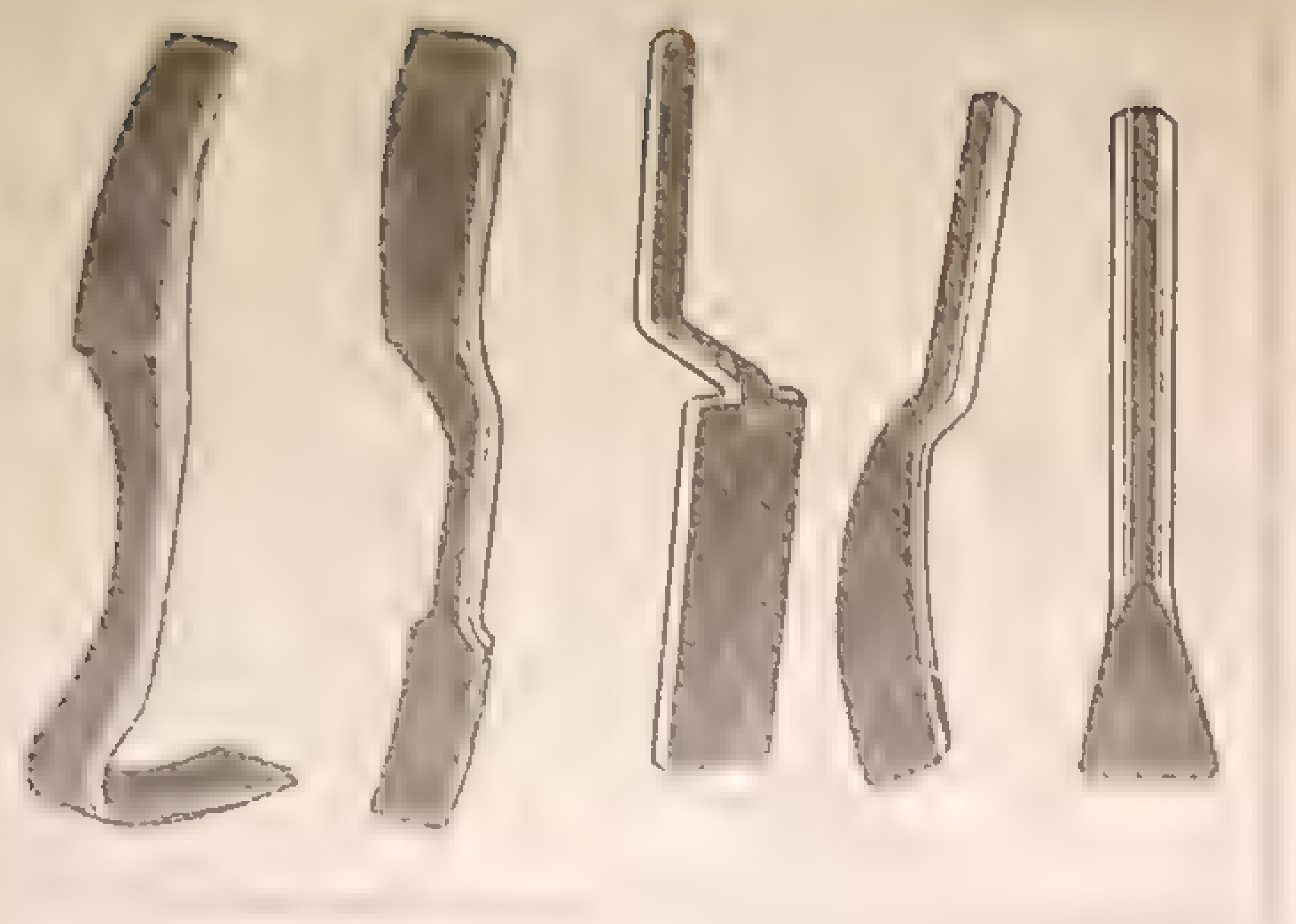


Рис. 8. Рихтовочный инструмент

сварки применяется проволока марки Св. 08 или Св. 10 диаметром 0,5 h + 1 мм, где h — толщина свариваемого листового материала панели. Для предотвращения коробления при нагреве сварку производят вначале в отдельных точках, расстояние между которыми колеблется от 10 до 30 мм. Затем проваривают отдельными участками сплошным швом в направлении от конца трещины к середине.

После сварки шов проковывают с помощью рихтовочного инструмента (рис. 6 — 8), неровности снимают напильником и заполняют впадины шпатлевкой.

[illegible]

Многие автолюбители знают не только о существовании такого процесса, как сварка, но и умеют ею пользоваться.

При ремонте автомобильного кузова с помощью газовой сварки необходимо работать с нейтральным пламенем горелки. Такое пламя образуется при смешивании кислорода и ацетилена в соотношении 1,1:1. Нейтральное пламя отличается четким, коротким зеленовато-голубым внутренним слабо светящимся конусом. Оранжевое пламя, образующееся при избытке ацетилена, нежелательно, так как при этом сварочный шов получается твердым и хрупким и трудно поддается проковке. Для создания оптимального режима сварки конец внутреннего зеленовато-голубого конуса пламени располагают на расстоянии 2...5 мм от свариваемой поверхности. Нагретый пламенем металл расплавляется, и в месте сварки образуется сварочная ванна. По большей части в ванну вводят присадочный материал, который получается от расплавления в том же пламени сварочной проволоки. Газовое пламя, помимо высокотемпературного нагрева металла, обеспечивает также защиту расплавленного металла от окисления. Для сварки элементов кузова автомобиля, имеющих толщину металла до 4 мм, применяется левое движение горелки (рис. 9). Газовые горелки и наконечники выбирают в зависимости от толщины свариваемого металла.

Наконечником № 1 горелку оснащают при толщине свариваемого материала до 1,5 мм, при этом расход ацетилена составляет 135 л/ч; наконечником № 2 — при толщине 3 мм расход ацетилена 250 л/ч; № 3 — при толщине 4 мм расход ацетилена 400 л/ч; № 4 — при толщине от 4 до 7 мм расход ацетилена 700 л/ч.

Следует знать и использовать на практике возможности ацетиленкислородного пламени, которое в зависимости от соотношения в поступающих в горелку газов может быть нормальным, или нейтральным (об этом уже говорилось), окислительным или науглероживающим. Так, окислительное пламя, как правило, применяют при сварке латуни. В этом случае поддерживают соотношение кислорода и ацетилена в пределах 1,3:1, при этом пламя имеет бледную окраску, выглядит укороченным с нечетким очертанием заостренного ядра.

Для сварки чугуна, наоборот, необходимо соотношение кислорода и ацетилена

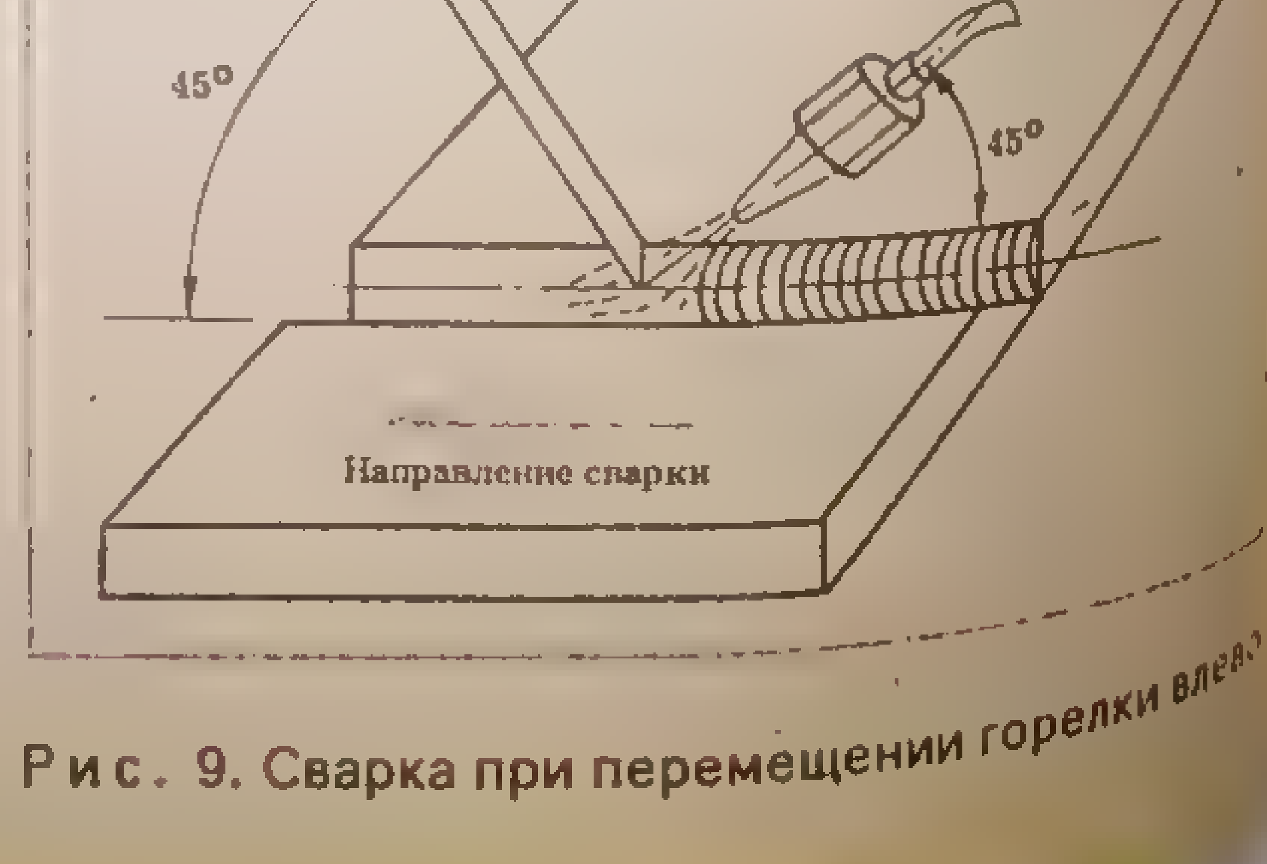


Рис. 9. Сварка при перемещении горелки влево

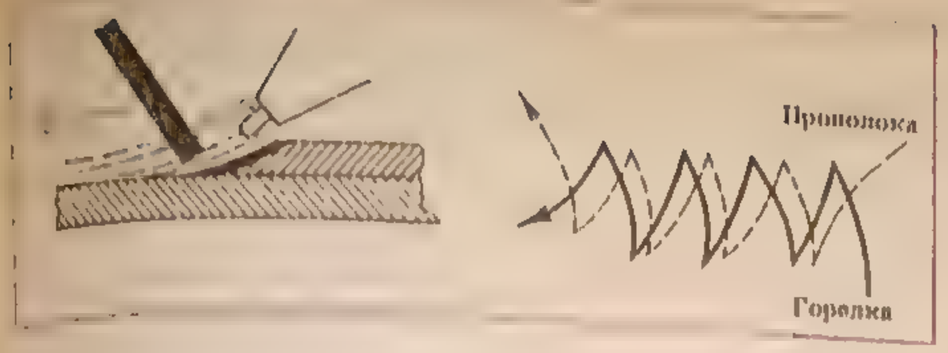


Рис. 10. Траектория движения проволоки (прутка) и горелки

в пределах 1:1 и менее. Такое пламя желтоватой окраски имеет расплывчатое ядро, на конце которого виден зеленый венчик. Увеличенное содержание ацетилена в таком пламени способствует науглероживанию свариваемого металла.

Как уже отмечалось, при сварке элементов кузова автомобиля применяют **левый способ** перемещения горелки. Этот способ применяют из-за надежного формирования шва, так как пламя не препятствует наблюдению за переносом присадочного материала в ванну свариваемых металлов. Траектория движения горелки и прутка присадочного металла зигзагообразная, встречно пересекающаяся (рис.10).

При правом способе горелку перемещают слева направо, а присадочным прутком следуют за горелкой. Пламя направлено на уже готовый шов, благодаря чему обеспечивается его медленное остывание и более высокое качество. Однако сварочная ванна перекрыта пламенем горелки, что затрудняет наблюдение за созданием шва. Этим способом производят сварку деталей, имеющих толщину металла более 5 мм.

Наиболее простой является сварка горизонтальных швов в нижнем положении. Вертикальные швы при толщине металла до 3 мм выполняют, ведя сварку сверху вниз левым способом. Горелку при этом располагают под углом 45...60° к шву, а присадочный пруток (проволоку) — под углом 90°. При толщине металла более 3...4 мм сварку вертикальных швов ведут снизу вверх правым способом (рис.11) с зигзагообразным движением горелки и сварочного прутка, а при горизонтальном шве на боковой поверхности применяют сварку сквозным (двойным) валиком (рис.12). В последнем случае элементы собирают с зазором, равным половине толщины металла. Сварку рекомендуют начинать проплавлением зазора, нижнюю часть которого заплавляют (используя присадочный пруток) на всю

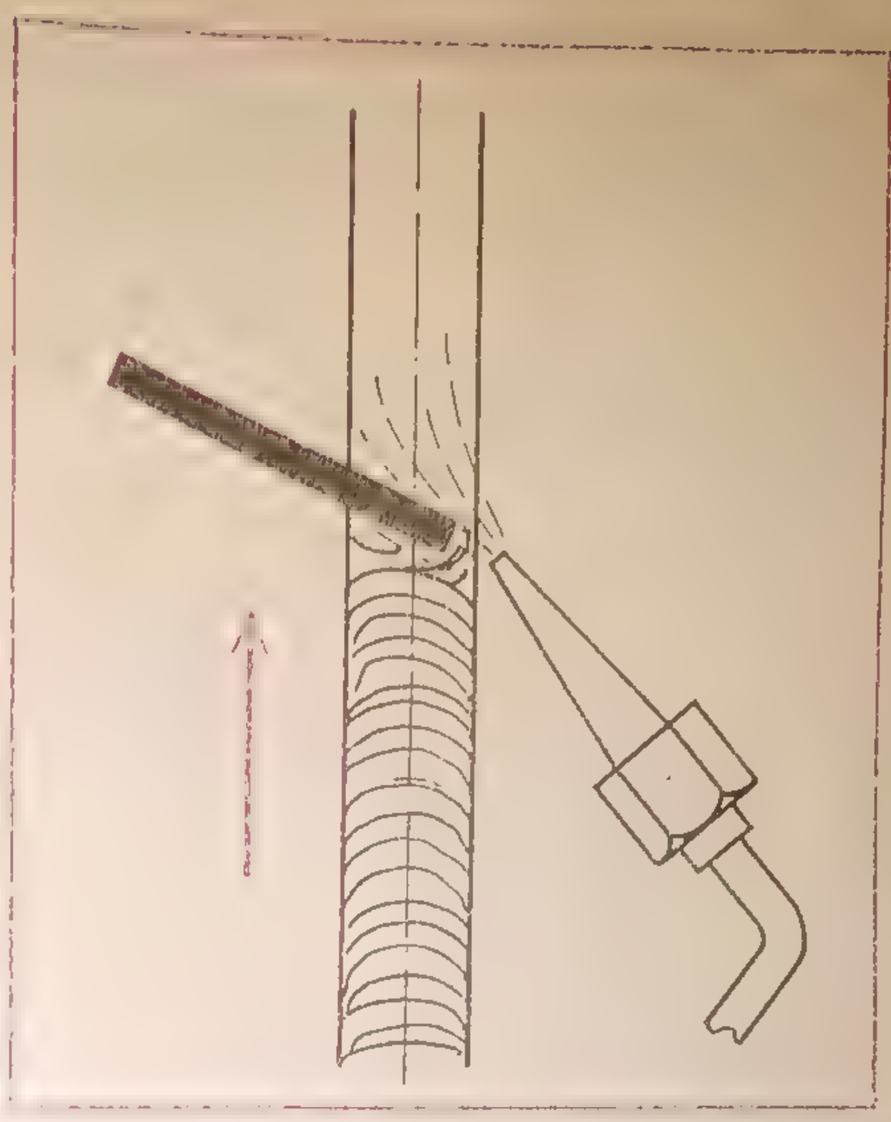


Рис. 11. Сварка снизу вверх (простая сварка)

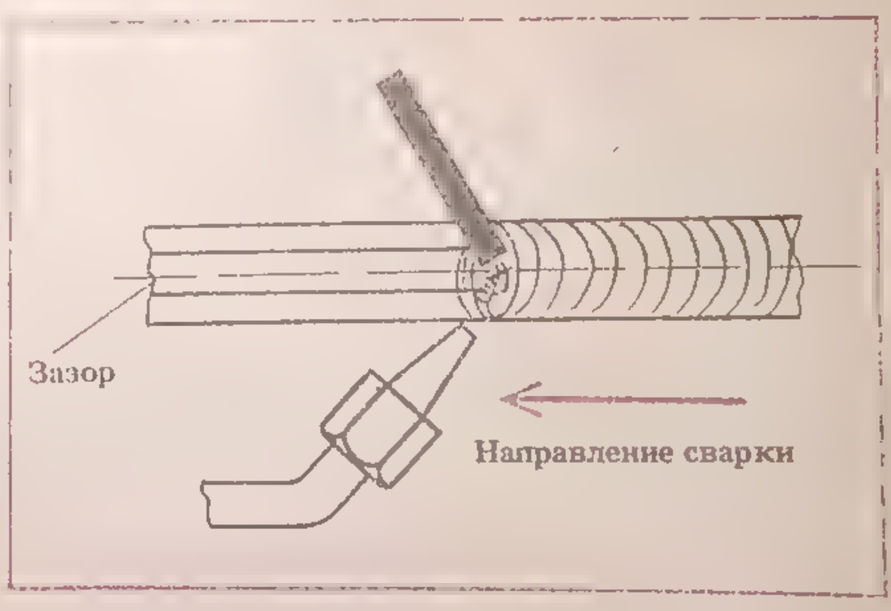


Рис. 12. Сварка сквозным (двойным) валиком

толщину свариваемого металла. Затем оплавляют верхнюю кромку отверстия, направляя металл на нижнюю кромку, и таким ведением сварки выполняют весь шов.

Горизонтальные швы (рис.13) сваривают правым способом, препятствующим стеканию жидкого металла на нижнюю кромку в результате давления газов сварочного пламени.

Если при ремонте представляется возможным соединяемые детали отбортовать вовнутрь кузовного элемента и произвести сварку, как показано на рис.14, то, даже не имея квалификации, такую свар-

Рис. 13. Сварка при перемещении горелки вправо

ну горения дуги, не допуская отклонений длины самой дуги. Наилучшие формы сварочного валика получаются при сварке короткой дугой. Вообще-то нормальная длина дуги не должна превышать 0,5...1,1 диаметра электрода. При увеличении длины дуги повышается окисление электродного металла, увеличивается разбрызгивание, снижается глубина провара, шов

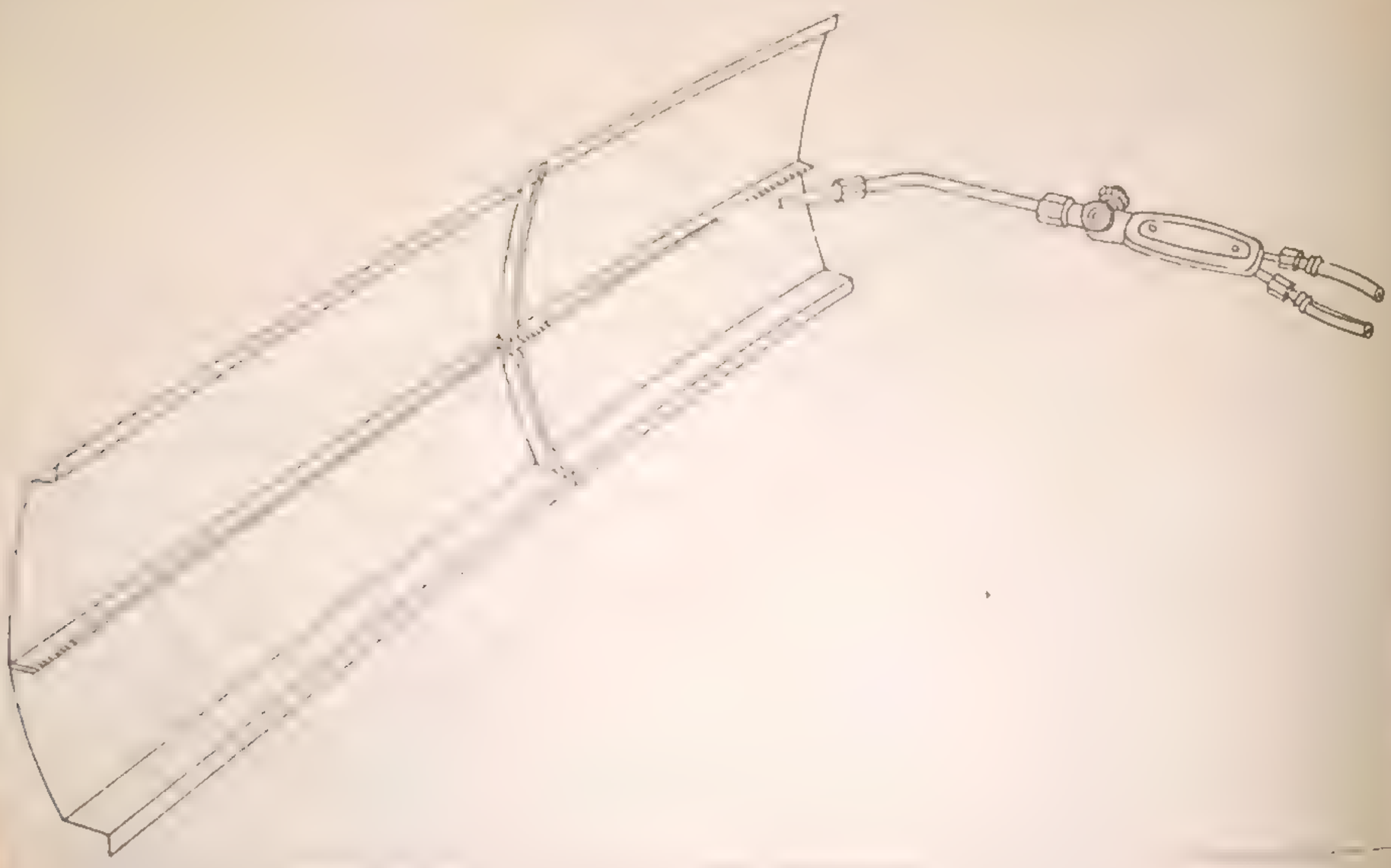


Рис. 14. Сварка элементов с отбортовкой

ку удается произвести без деформации свариваемых элементов. Снаружи образуется четкая линия места соединения, которая подчеркивает линию кузова автомобиля. Если же эта линия не нужна, то ее можно замаскировать с помощью припоя или шпатлевки.

Самый распространенный вид сварки — электродуговая сварка металлическим электродом. Электрическая дуга, образуемая между электродом и основным металлом, плавит основной металл и электрод. В результате получается общая масса металла в зоне сварки, которая при остывании прочно соединяет свариваемые части. Электрод одновременно доставляет в зону сварки присадочный материал.

Широкое применение имеет сварка электрической дугой прямого действия. При этом необходимо поддерживать непрерывную подачу конца электрода в зо-

получается неровный из-за образования окислов.

Качество швов и сварных соединений зависит в основном от личных навыков производящего сварку.

При электросварке используют источники как переменного, так и постоянного тока, при этом при применении последнего вести сварку можно при прямой или обратной полярности. Дуга прямой полярности (электрод — «МИНУС», объект

сварки ... «П
глубокое про
ла.

Большинст
общего назна
дугой любой
имеется ряд м
наченных для
ной полярност

Обычно эл
линии соеди
движений в п
этих случаях
вышает 0,8...1
перечные же
увеличивают

При сварке
возможно скв
свариваемых м
разованием о
щихся последу
тому при исп
для обеспечен
талей элемент
вило, отборто
как при газово
ку с отбортовк
ным образом н

Для подбор
электрода и то
вой стали мож
ми табл.3.

Толщина металла, мм
0,5
1,0
1,5

Лучшие рез
сварке на малы
но иметь элект
крытием: марк
этом сварку ве
ратной полярно

При выполн
дует обращать
печение безопа
не пустая фраз
сварки нагрева
коррозионные
остаются на па
густой дым и ис
Для защиты гла
ки необходимо
защитными о

сварки — «ПЛЮС») обеспечивает более глубокое проплавление основного металла.

Большинство современных электродов общего назначения пригодны для сварки дугой любой полярности, вместе с тем имеется ряд марок электродов, предназначенных для сварки дугой какой-то одной полярности.

Обычно электрод перемещают вдоль линии соединения без колебательных движений в поперечном направлении, в этих случаях ширина валика шва не превышает 0,8...1,5 диаметра электрода. Поперечные же движения конца электрода увеличивают ширину валика шва.

При сварке металла толщиной 0,5...3 мм возможно сквозное проплавление дугой свариваемых металлических деталей с образованием отверстий, трудно поддающихся последующему исправлению. Поэтому при использовании электросварки для обеспечения хорошего соединения деталей элементов кузова делают, как правило, отбортовку свариваемых деталей, как при газовой сварке (см.рис.14). Сварку с отбортовкой кромок производят главным образом на постоянном токе.

Для подбора диаметра металлического электрода и тока при сварке тонколистовой стали можно воспользоваться данными табл.3.

щитком с темным стеклом. Руки должны быть в брезентовых рукавицах. Применение этих простых средств защиты позволяет избежать несчастного случая.

Окраска автомобиля

Защита поверхностей, не требующих окраски

Прежде чем приступить к окраске кузова автомобиля или какой-либо его части, необходимо защитить неокрашиваемые участки.

Защита поверхностей, не требующих окраски в процессе ремонта, не только экономит время, но и уменьшает затраты труда. Известно, что краска, попавшая во время ремонта на стекло или на любые другие предметы (обивку, сиденья, резиновые уплотнения), очень трудно удаляется.

Поэтому перед окраской тщательно определяют поверхности, где не должна произойти окраска, и их покрывают защитными материалами, в качестве которых служат: бумага, ленты, покрытые

Таблица 3

Толщина металла, мм	Диаметр электрода, мм	Сварочный ток, А	Толщина металла, мм	Диаметр электрода, мм	Сварочный ток, А
0,5	1,0	10...20	2,0	2,5	50...65
1,0	До 2,0	30...35	2,5	До 3,0	65...100
1,5	2	35...45			

Лучшие результаты достигаются при сварке на малых токах, но при этом нужно иметь электроды со специальным покрытием: марки ОМА-2, МТ-2 и др. При этом сварку ведут на постоянном токе обратной полярности.

При выполнении сварочных работ следует обращать особое внимание на обеспечение безопасных условий труда. И это не пустая фраза. Известно, что во время сварки нагреваются защитные противокоррозионные средства, которые иногда остаются на панелях кузова, образуются густой дым и испарения, возникает огонь. Для защиты глаз и лица в процессе сварки необходимо пользоваться сварочными защитными очками, шлемом-маской,

клеем, разные пасты. Например, рекомендуют следующий состав предохранительной пасты при окрасочных работах, % (по массе): глицерин — 30, декстрин — 20, мел — 40, вода — 10. Достоинством такой пасты является ее легкость удаления с поверхности с помощью воды.

Иногда автолюбители применяют технический вазелин, который наносят на защищаемые поверхности с помощью волосяной кисти или щетки (так же, как и пасту). Однако нужно внимательно следить за тем, чтобы ни паста, ни вазелин не попали на поверхность, подготовленную под окраску, так как на этих участках связь с металлом или нанесенной грунтовкой нарушится и окрасочный материал отслоится.

Если следы пасты или вазелина появились на окрашиваемой поверхности, то их следует удалить с помощью чистой тряпки, а затем этот участок протереть тампоном, смоченным бензином.

Большие поверхности, как, например, стекла и обивка, закрывают плотной бумагой, приклеивая ее по краю изоляционной или клейкой лентой, иногда используют липкую ленту на декстриновом или резиновом клее, а также медицинский лейкопластырь.

Приклейку ленты нужно производить очень ровно и точно по границе нанесения краски. После окрашивания липкую ленту и бумагу снимают сразу, так как при сушке липкая лента может оставить на поверхности несмываемые следы клея.

Грунтование

Перед тем как нанести слой лакокрасочного покрытия на поверхность, ее грунтуют. Назначение грунтовочного слоя — защита металла от коррозии и самое главное — обеспечение долговечного сцепления между металлом и последующими слоями краски.

На подготовленную к окраске поверхность грунт наносится с помощью пульверизатора (распылителя) ровным тонким слоем без пропусков и подтеков. Небольшие участки грунтуют с помощью волосяной кисти или тампоном из поролона.

До нанесения грунта на металл его хорошо перемешивают. В тех случаях, когда грунт при долгом хранении загустел, его разбавляют соответствующим растворителем. Перед применением грунт обычно советуют профильтровать через металлическую сетку (150...400 отверстий на 1 см^2), марлю, сложенную в четыре слоя, или капроновую ткань от старых чулок, сложенных в несколько раз.

Грунтовки обычно содержат повышенное количество пигментов с противокоррозионными свойствами. На практике зачастую применяют многокомпонентные грунтовки, которые составляют непосредственно перед их применением. К многокомпонентным относятся протекторные, фосфатирующие, некоторые эпоксидные и полиуретановые грунтовки.

Для двухкомпонентных эпоксидных грунтовок в качестве отвердителя обычно применяют 50%-ный раствор гексаметилдиамина в спирте (отвердитель № 1) или полиэтиленполиамин, который вводят в количестве 8...10% (по объему).

Отвердителями в полиуретановых грунтовках служат толуилендиизоцианат (продукт 102 т) и ДГУ. При использовании таких многокомпонентных грунтовок их следует приготовлять в небольших количествах, чтобы успеть применить до загустения.

Для создания прочного покрытия необходимо хорошо просушить слой грунта, поэтому толщина слоя должна быть небольшой, примерно 10...20 мкм (более толстый слой грунта медленно сохнет и не обеспечивает требуемого качества покрытия, наносимого на такой грунт, а пленка меньшей толщины не обеспечивает необходимых антикоррозионных свойств).

Основные свойства грунтовок, используемых при восстановлении лакокрасочных покрытий легковых автомобилей, приведены в табл. 4.

Таблица 4

Грунтовки, наиболее часто применяемые при ремонте автомобилей

Наименование и цвет грунтовки	Режим сушки Температура, °С	Время, ч	Рабочая вязкость по вискозиметру ВЗ-4, с	Разбавитель	Примечание
1	2	3	4	5	6
ГФ-021 красно-коричневая	18...22 или 100...110	48 35 мин	Для распыления 22...24	Ксилол или сольвент, или смесь уайт-спирита с сольвентом, скипидаром, или ксилолом (1:1)	Для изделий из стали, в том числе кузовов автомобилей
ГФ-089 черная	18...22 или 100	24 2	Для распыления 20...22	Ксилол или РКБ-1	Для окраски карданных валов и других деталей автомобиля. Перед использованием вводить сиккатив № 63 или № 64 и ускоритель № 25

Продолжение табл. 4

1	2	3	4	5	6
ФЛ-03к коричневая	18...20 или 60...70 или 100...110	16 3 1	Для распыления 20...22, для кисти, 24...28, для окунания 16...18	Ксилол, сольвент или смесь этих растворителей с уайт-спиритом (1:1)	Для изделий из стали. После сушки при 100...110°С пригодна для эксплуатации в условиях тропиков. Для ускорения высыхания можно добавлять 2-3% (не более 5%) сиккатива № 63 или 64
ФЛ-03кк красно-коричневая	18...20 или 60...70 или 100...110	16 3 1	Для распыления 20...22, для кисти, 24...28, для окунания 16...18	То же	Для изделий из стали. После сушки при 100...110°С пригодна для эксплуатации и в условиях тропиков
НЦ-097 серая (бывшая нитрогрунтовка № 622)	18...22	8 мин	Для распыления 22...26	№ 647	Для подгрунтовки небольших (до 10 см^2) площадей по металлу при подкрашивании подшлифованных мест
МЛ-029 красно-коричневая (бензостойкая)	18...20 затем 120	0,5 1	Для распыления 20...22	РКБ-1 или смесь ксилола и бутилового спирта (1:1)	Для внутренних поверхностей тары для хранения бензина и других нефтепродуктов при температурах — -50...+50°С
Б-241/3 бензостойкая	180	0,5	Для распыления 18...20	Ксилол или сольвент	Для внутренних поверхностей автомобиля и бензиновых баков (с последующим нанесением эмали Б-241/16)
ВЛ-02 желтая ВЛ-023	18...23 18...23	0,5 0,5	Для распыления 15...22 Для распыления 15...22	Толуол, ксилол, Р-4, РФГ № 646	Перед использованием смешать с кислотным разбавителем: грунтовку ВЛ-02 в соотношении 4:1, а грунтовку ВЛ-023 в соотношении 5:1, выдержать 30 мин и разбавить до рабочей вязкости. Жизнеспособность после смешения с кислотным разбавителем при 10...23°С 8 ч, при 23...35°С 3 ч. Для изделий из черных и цветных металлов, эксплуатируемых в жестких атмосферных условиях. Заменяет фосфатирование
Грунт-шпатлевка ГФ-018, красно-коричневая ЭВА-013 ЖТ, от салатного до голубого	18...20 затем 140 18...22	15 мин 30 мин 2	Для распыления 25...28 Для распыления 25...35, для кисти 70...80	Сольвент или ксилол Дистиллированная вода	Кузова и другие части легковых автомобилей Предназначается для обработки ржавых стальных поверхностей при ремонтной окраске, перед нанесением противокоррозионного защитного покрытия. После высыхания грунтовка Э-ВА-013ЖТ, нанесенная на ржавую поверхность, образует гладкую, однородную пленку без морщин и трещин, темно-синего цвета
КЧ-0224, черная	18...22	1	Для распыления 36...60	То же	Предназначается для противоударной защиты лакокрасочного покрытия на острых кромках легкового автомобиля. Покрытие грунтовкой КЧ-0224 стойко к действию воды и бензина. Грунтовку наносят в виде полос на отдельные поверхности кузова методом пневматического распыления

Продолжение табл. 4

1	2	3	4	5	6
Э-ВА-0112, коричневая	18...22	24	Для распыления 28...30, для кисти 50...60		Для грунтования поверхностей черных металлов с толщиной слоя продуктов коррозии до 100 мкм. Рекомендуется для эксплуатации в атмосферных условиях. Для обеспечения долговременной противокоррозионной защиты слой грунтовки Э-ВА-0112 необходимо покрывать лакокрасочными материалами Перед применением основу грунтовки смешать с ортофосфорной кислотой из расчета на 100 массовых частей основы 3 массовые части 85%-ной ортофосфорной кислоты или 4 массовые части 70%-ной ортофосфорной кислоты. Перед нанесением смесь выдержать при 18...22°С в течение 1 ч
Э-ВА-01 ГИСИ, от салатного до голубого цвета	18...22 или 80	24 30...40 мин	Для распыления 28...30, для кисти 70...80	Дистиллированная вода	Предназначается для нанесения на ржавую поверхность изделий из углеродистых сталей. Является двухкомпонентной системой, состоящей из основы и 70%-ной ортофосфорной кислоты, которые перед нанесением смешивают в соотношении на 100 массовых частей основы 5...7 массовых частей кислоты. После смешивания компонентов срок хранения смеси не более 24 ч. В исходном состоянии грунтовка имеет вязкость 100...240 с. Наносить следует на обезжиренную поверхность при температуре воздуха не ниже +10°С (оптимальная температура 15...24°С). Допускается нанесение грунтовки на слегка влажную поверхность. После высыхания грунтовка, нанесенная на ржавую поверхность, образует гладкую пленку от зеленого до темно-синего цвета
ЭП-057	18...22	24	То же	РП	Протекторная грунтовка. Предназначается для защиты наиболее подверженных коррозии частей автомобиля (крылья снизу, днище и пр.). Представляет собой суспензию цинкового порошка в растворе эпоксидной смолы Э-41. За 30 мин до нанесения добавить на 100 массовых частей грунтовки 7 массовых частей отвердителя № 3 После введения отвердителя использовать в течение 6...8 ч

Грунтовки с инертными пигментами (ГОФ-20 и ФЛ-03 К) не реагируют с пленкообразующей основой и не влияют на коррозионный процесс.

Грунт ГФ-020 (бывший грунт № 138) пригоден для нанесения под нитроцеллюлозные и синтетические эмали. Этот грунт имеет коричневый цвет, разводится с помощью скипидара, сольвента, ксилола, берущихся в количестве 10...25% от массы грунта. Следует помнить, что уайт-спиритом, бензином или олифой грунт разводить нельзя, так как он при этом может свернуться.

Пассивирующие грунтовки содержат соответственно пассивирующие пигмен-

ты: цинковый крон, хроматы и др. Наиболее известна из них свинцово-суричная грунтовка, которую часто используют для защиты днища и крыльев автомобилей. Для ее приготовления необходимо смешать сухой свинцовый сурик с натуральной олифой (лучше) или олифой«Оксоль» в соотношении 2:1 (по массе). Используют готовую смесь в течение суток. Наносить ее на поверхность следует только кистью. Если после нанесения грунтовки риски от кисти не исчезнут в течение 30...60 с, то следует в грунтовку добавить еще олифы. Некоторые автолюбители рекомендуют в натуральную олифу добавлять 5...8% (по объему) уайт-спирита или скипидара для уменьшения вязкости и повышения адгезии грунта.

Протекторные грунтовки в своей основе содержат порошок из металла, обеспечивающего катодную защиту корпуса (отрицательный потенциал металла выше, чем у железа). Наибольшее распространение получили грунтовки ПС-1, ЭП-057. Так, грунтовку ПС-1 приготавливают непосредственно перед применением из цинковой пыли 1,5 части (по массе) и 10%-ного раствора полистирола в ксилоле — 1 часть.

Протекторные грунтовки обеспечивают длительную защиту в жестких коррозионных условиях и позволяют сваривать загрунтованный металл. Для защиты днища и крыльев автомобиля ПО «Литбытхим» выпускается протекторная «Автогрунтовка цинконаполнения». Ее наносят как подслой под битумные, сланцевые и другие противокоррозионные составы.

Фосфатирующие грунтовки представляют собой двухкомпонентные составы, основу которых составляет суспензия пигментов в поливинилбутиральном спиртовом лаке. К суспензии перед применением грунтовки добавляют кислотный разбавитель (водно-спиртовой раствор ортофосфорной кислоты).

Фосфатирующие грунтовки используют также в качестве прослойки для лучшего сцепления поверхности с меламиноалкидной эмалью или нитроэмалью. Следует знать, что в этом случае кислотный разбавитель в грунт не вводится. Необходимо помнить, что фосфатирующие грунтовки применять можно только при нанесении их на чистый металл.

После нанесения фосфатирующих грунтовок следует обязательно нанести еще одну грунтовку: ГФ-021 или ФЛ-03К. Слой под нитроэмаль необходимо сушить при температуре 18...20°С не менее 36 ч. Для ускорения сушки к ним добавляют 2...4% сиккатива (экстракт № 1 или № 2).

Автолюбители при проведении ремонтной окраски, как правило, пользуются самой распространенной грунтовкой ГФ-021. По технологичности нанесения и сушки, а также по защитным свойствам эта грунтовка обеспечивает основные требования, предъявляемые к материалам для восстановления окраски автомобиля. Вообще эту грунтовку лучше сушить при температуре 100...110°С, в результате чего грунтовка становится устойчивой к растворителям № 646, 647, однако это не всегда возможно. Если грунтовка недостаточно высушена, то пленка уложенной на нее нитроэмали может сморщиться.

При производстве ремонтной окраски зачастую на кузове автомобиля есть участки металла, покрытые ржавчиной. Обычно это небольшие, но труднодоступные для удаления ржавчины области, например, участки крыльев в местах примыкания к кузову, днище кузова.

Полное удаление ржавчины с таких участков — операция трудоемкая, плохо поддающаяся контролю и не обеспечивающая должного качества. В течение последнего десятилетия проводятся поиски средств, которые позволяют окрашивать не только свободные от ржавчины места, но и прокорродированные поверхности. К таким грунтовкам относят преобразователи ржавчины типа Э-ВА-01 ГИСИ, Э-ВА-0112, Э-ВА-013. После высыхания такого грунта покрытие принимает голубой или салатный оттенок. Пленка грунта — преобразователя ржавчины после высыхания (24 ч на воздухе при температуре 18...20°С, около 1 ч при 70°С, 20...40 мин при 110...120°С) служит в качестве самостоятельного защитного покрытия и может быть покрыта лакокрасочными ма-

териалами, предусмотренными для легковых автомобилей.

Во всех случаях при работе с грунтом — преобразователем ржавчины необходимо пользоваться средствами индивидуальной защиты: халатом, комбинезоном, шапочкой (косынкой), защитными перчатками, респиратором.

Шпатлевание

На поверхности кузова легкового автомобиля нередко образуются дефекты (риски, царапины, сколы краски, иногда небольшие вмятины), которые удается исправить при помощи шпатлевки.

Шпатлевка — вязкая, пастообразная масса, состоящая из смеси пигментов, наполнителей и пленкообразующих веществ. Основное свойство шпатлевки в том, что ее объем при высыхании почти не изменяется.

При использовании шпатлевки необходимо придерживаться следующих правил:

если есть возможность выровнять поверхность металла перед нанесением лакокрасочных покрытий рихтованием, то шпатлевкой лучше не пользоваться;

если наносить шпатлевку, то лучше слоем не более 2 мм;

наносить шпатлевку только на грунтованную или окрашенную поверхность. Шпатлевки никогда не улучшают защитных свойств лакокрасочного покрытия, а только ухудшают его механические показатели.

Если применяемая шпатлевка имеет значительную усадку (нитроцеллюлозная, алкидно-стирольная, алкидная), то наносить шпатлевку следует несколькими тонкими слоями с промежуточной сушкой каждого слоя. При этом для таких шпатлевок толщина шпатлевочного слоя не должна превышать 0,3 мм. В толстых слоях этих шпатлевок внутренние напряжения настолько велики, что могут вызвать растрескивание всего шпатлевочного слоя вместе с лакокрасочным покрытием. Растрескивание — наиболее часто встречающийся дефект при шпатлевании.

Качество шпатлевок оценивается по технологическим свойствам (удобство нанесения, характер заполнения дефектов, продолжительность и температура высыхания, величина усадки, способность к шлифованию), а также по эксплуатационным показателям (прочность сцепления со слоями лакокрасочного покрытия, стойкость к растрескиванию).

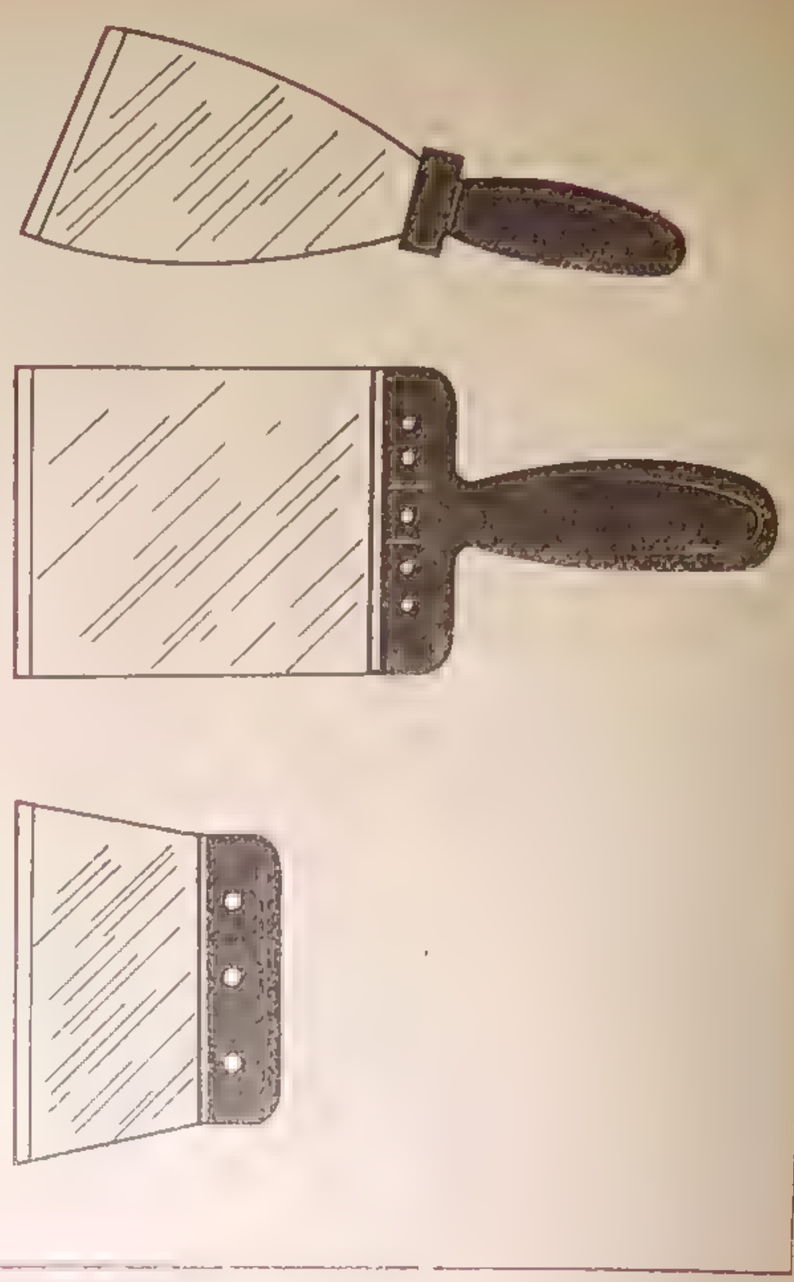


Рис. 15. Шпатели

Перед применением шпатлевки из нее необходимо вынуть все затвердевшие кусочки во избежание попадания их на обрабатываемую поверхность, в результате чего придется проводить шпатлевание заново.

Шпатлевки во избежание их высыхания и затвердевания лучше хранить в банках с плотно подогнанными крышками. Масляно-лаковые шпатлевки сохраняют свои качества, если их поверхность покрыть водой.

Обычно шпатлевку наносят на поверхность с помощью шпателя, который изготавливают из упругого металла. Размеры шпателя подбирают в зависимости от ве-

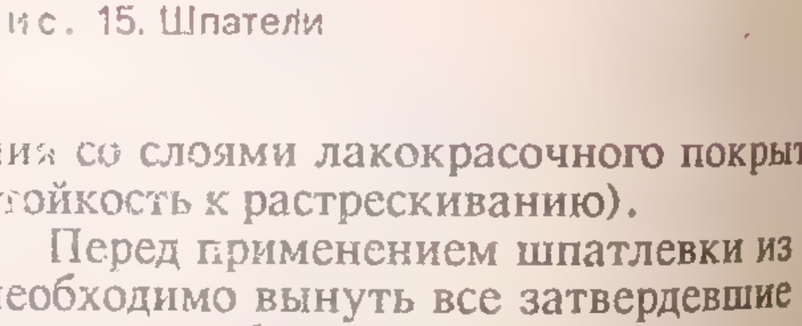


Рис. 16. Резиновый шпатель и процесс нанесения шпатлевки с его помощью

личины перекрываемого участка. Автолюбители, занимающиеся самостоятельным ремонтом, обычно имеют в своем арсенале несколько шпателей: узкие, широкие, длинные, короткие (рис. 15). Некоторые автолюбители используют шпатели, изготовленные из жесткой резины (рис. 16).

Если на подготавливаемой для окраски поверхности имеется много рисок, то их выводят с помощью жидкой шпатлевки, наносимой с помощью краскораспылителя. Но для проведения такой операции шпатлевку разводят соответствующим растворителем до такой вязкости, чтобы она равномерно без потеков ложилась на обрабатываемую поверхность.

Основные технологические свойства наиболее часто применяемых шпатлевок приведены в табл. 5.

Разновидностью шпатлевок являются грунт-шпатлевки на основе эпоксидных смол. В отличие от других шпатлевок их можно наносить непосредственно на металл.

Промышленность выпускает грунт-шпатлевку **ЭП-0010** и **ЭП-0020**. Перед употреблением в них необходимо ввести отвердитель № 1, представляющий собой 50%-ный раствор гексаметилендиамина в спирте. Отвердитель добавляют в количестве 8...9% от массы шпатлевки. Если шпатлевка загустела, то в нее добавляют ацетон или толуол.

Для выравнивания глубоких дефектов на поверхностях элементов кузова автомобиля служит шпатлевка **ПЭ-0085**. Эта шпатлевка выпускается марок А и Б, обе имеют белый цвет. При этом шпатлевка марки А, нанесенная на поверхность, выдерживает нагрев до температуры 120°С в течение 3 ч, а шпатлевка марки Б — 135°С в течение 1 ч.

Шпатлевка **ПЭ-0085** хорошо адгезирует с металлом и эмалями, достаточно эластична и самое главное — отверждается при температуре 20°С в течение 1 ч. Перед нанесением шпатлевки на поверхность в нее необходимо добавить пасту

Таблица 5

Свойства шпатлевок

Наименование показателей	ПФ-002	МС-006	НЦ-007	НЦ-008	НЦ-009	ЭП-0010
Назначение	Общее и местное шпатлевание при отсутствии горячей сушки последующих слоев покрытия	Исправление мелких дефектов на поверхности кузовов автомобилей	Местное шпатлевание после грунтовки и исправление мелких дефектов на поверхности кузовов автомобилей			Для выравнивания глубоких неровностей
Цвет	Красно-коричневый	Розовый	Красно-коричневый	Защитный	Желтый	Красно-коричневый
Содержание сухого остатка, % Не менее	75	80	65	70	56	85
Разбавитель	Сольвент	Ксилол или № 646 (для распыления)	№ 646	№ 646	№ 646	Р-40, ацетон или толуол
Вязкость шпатлевки, разбавленной растворителем в соотношении 4:1 при 20°С, с, по вискозиметру ВЗ-4	Не определяют	Не менее 18	Не определяют	Не определяют	Не определяют	20...30
Время высыхания при 18...22°С и влажности воздуха не более 65%, ч	24	15...20 мин	2,0	2,5...3	3...3,5	24
Способность шлифоваться	Шпатлевка должна удовлетворительно шлифоваться куском пемзы с водой	Шпатлевка должна удовлетворительно шлифоваться с водой водостойкой шлифовальной шкуркой, имеющий размер абразивных зерен 150...290 мкм				

перекиси бензоила из расчета 2...3 г пасты на 100 г шпатлевки. Использовать готовую массу необходимо не позднее чем через 7...12 мин, так как дольше она не жизнеспособна.

Эпоксидные и полиэфирные шпатлевки продаются в комплексе с отвердителем.

Если в продаже не окажется малоусадочной шпатлевки, а необходимо исправить глубокий дефект, то приготовить такую шпатлевку по силам и самому, если под рукой есть эпоксидная или полиэфирная смола. Ниже приводится рецепт приготовления малоусадочной шпатлевки, % (по объему):

Эпоксидная смола ЭД-6 или ЭД-20	25
Дибутилфталат	10
Тальк	62
Полиэтиленполиамин	3

Некоторые автолюбители вместо талька применяют алюминиевую пудру, но при этом в шпатлевочную массу приходится добавлять ацетон.

До введения в смесь полиэтиленполиамина массу хорошо перемешивают, поместив емкость с ней в водяную баню. После добавления полиэтиленполиамина шпатлевку следует выработать в течение 15...20 мин. Полимеризация зашпатлеванного участка происходит при температуре 18...20°С в течение суток.

Слои эпоксидной или грунт-шпатлевки рекомендуется перед нанесением на них лакокрасочного покрытия покрыть грунтовкой ГФ-021 с целью улучшения адгезии между ними.

Шлифование

Высохшая поверхность, покрытая шпатлевкой, имеет неровности, риски, заусенцы и царапины от шпателя или резинки. Эти дефекты необходимо убрать до нанесения следующего слоя шпатлевки или лакокрасочного покрытия. С этой целью применяют шлифование. Процесс этот трудоемкий, но необходимый. Для шлифования применяются обыкновенные и водостойкие шлифовальные шкурки разной зернистости. Шлифовальная водостойкая шкурка выпускается промышленностью с абразивным слоем, нанесенным электростатическим или механическим способом. В качестве абразива применяется карбид кремния зеленый (с условной маркировкой «КЗ») или электрокорундовое зерно (с маркировкой «Э»). Если предварительную шлифовку выполняют с помощью шкурки, имеющей крупное зерно, то при подготовке к окончательной окраске необходимы мелкозернистые шкурки. Кроме выравнивания поверхности и снятия рисок, шлифование обеспечивает и лучшее сцепление между слоями.

Особенно тщательно следует шлифовать последний слой, в противном случае даже мельчайший дефект будет резко выделяться на окрашенной поверхности.

Высохший слой шпатлевки, грунт-шпатлевки или лакокрасочного покрытия должен легко шлифоваться и не засаливать зерно шлифовальной шкурки.

Шлифование поверхности под окраску может быть как сухое, так и мокрое. При сухом шлифовании поверхность не смачивается, при мокром шлифовании смачивается водой, при этом увеличивается производительность, достигается более высокое качество операции, уменьшается расход шлифовальной шкурки и количество образовавшейся пыли. При мокром шлифовании шлифуемую поверхность постоянно протирают губкой, обильно смоченной в воде. Саму шкурку во время шлифования необходимо тщательно промывать в проточной воде.

При ручном шлифовании используют брусок из толстой резины (рис.17) или войлока размером 125 х 75 мм и толщиной 5...20 мм. На такой брусок накладывают половину листа шлифовальной шкурки, обмакивают их в воде и приступают к шлифованию, все время подливая воду из губки на шлифуемую поверхность. Применение брусков, обернутых

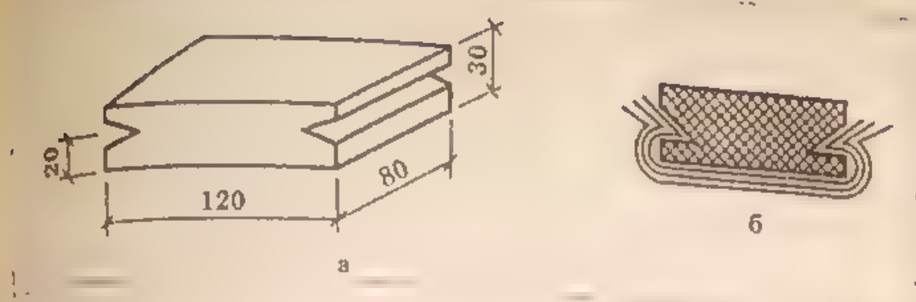


Рис. 17. Пластина для шлифования из твердой резины (а) и эта же пластина с листами шлифовальной шкурки (б)

шкуркой, гарантирует лучшие результаты шлифования, то есть более ровную и гладкую поверхность.

Детали небольшого размера и сложной конфигурации следует шлифовать без бруска.

Во время шлифования необходимо следить за обрабатываемой поверхностью, постоянно ощупывая пальцами шлифуемый участок. Пальпированием легко определяется качество проводимого шлифования, причем этот навык приобретается очень быстро.

Отшлифованная поверхность должна быть совершенно гладкой. Никаких рисок на ней не допускается. Особенно хорошо проверять качество окончательно отшлифованной поверхности при помощи резинового прямоугольного бруска, который при скольжении на мокрой отшлифованной поверхности делает ее матовой и выявляет наличие недошлифованных участков — они проявляются в виде глянцевых островков.

Многие автолюбители механизируют труд по шлифовке, используя бытовые шлифовальные машинки. При работе с такими машинками следует применять непрерывную подачу воды под шкурку, в противном случае произойдет засаливание шкурки и качество шлифования резко снизится.

После шлифования необходимо хорошо промыть чистой водой всю обработанную поверхность и высушить ее. После сушки нужно внимательно осмотреть подготовленную к окраске поверхность. Для определения готовности к окраске поверхности рекомендуют пользоваться электрическими лампами большой мощности, помещенными в рефлекторы. Если при освещении поверхности сбоку будут выявлены изъяны на поверхности, то их следует прошпатлевать и снова прошлифовать.

Несколько слов о применяемых для шлифования шкурках. Чтобы узнать, для чего предназначена шлифовальная шкурка, необходимо знать следующее. Посмотрите на нерабочую сторону шкурки. На ней всегда имеются буквенные и цифровые обозначения.

Например, на шкурке нанесен следующий шифр: Л 230 х 280 М 44А-8-Н СФЖ А ГОСТ.....1430. Данный шифр объяснит нам следующее:

Л — шкурка листовая;

230 х 280 — ширина и длина листа в мм (если шкурка выпущена в виде рулона, то первая цифра — ширина в мм, а вторая — длина в м, например 1000 х 50);

М — влагопрочная бумага (могут быть Л1 или Л2 — тоже бумага влагопрочная);

44А — марка электрокорунда (после двухзначной цифры может быть буква С — карбид кремния, Кр — кремний, Ст — стекло);

8 — зерна шлифматериала проходят через сито со стороной ячейки 80 мкм;

Н — содержание основной фракции шлифовального материала (П — содержание фракции не менее 55%, Н — не менее 45%, Д — не менее 41%);

СФЖ — марка связки: фенолформальдегидная смола (М — мездровый клей, С — синтетическая смола, К — комбинированная связка, ЯН — янтарный лак);

А — число дефектов: морщин, складок, повреждений кромок и т.д. (А — не более 0,5%, Б — не более 2%, В — не более 3%);

далее идет номер ГОСТа, а за ним заводской номер партии шкурки (в нашем примере — 1430).

При нанесении на кузовные детали автомобиля меламидоалкидных покрытий для шлифовки используют шлифовочную пасту ВАЗ-1. Она состоит из дисперсного глинозема, минерального и растительного масел, а также скипидара, керосина, поверхностно-активных веществ и воды. Внешний вид — розовая мазь без видимых посторонних включений. После шлифовки покрытие имеет ровную глянцевую поверхность, но без сильного блеска. Остатки пасты легко удаляются водой.

Если во время ремонта кузовную деталь меняют на деталь заводского изготовления, то она, как правило, имеет черный цвет — заводской грунт. Его рекомендуют слегка прошлифовать для удаления глянца и выравнивания шероховатостей.

От того, насколько тщательно и качественно выполнена шлифовка, зависит качество окраски!

Окраска

Краска — это пленкообразующее (связующее) вещество, в которое введены пигменты. Кроме этого, в состав краски могут входить растворители (сиккативы, пластификаторы), наполнители.

Роль пленкообразующего вещества состоит в том, чтобы при нанесении на поверхность краска не стекала подобно воде, а оставалась на поверхности в виде тонкого слоя.

Пигменты представляют собой тонкие порошки разных цветов, которые в отличие от красителей не растворяются в окрашиваемом материале. Пигменты не только определяют цвет, но в некоторых случаях улучшают свойства красочной пленки, а также ее защитные противокоррозионные свойства.

Сиккативы добавляют в краску для ускорения ее окислительной полимеризации — высыхания и лучшего пленкообразования при комнатных и повышенных температурах.

Наполнители вводят в состав полимерных материалов для облегчения их переработки, придания необходимых эксплуатационных свойств (прочностных, адгезионных, защитных), а также удешевления краски.

Пластификаторы повышают пластичность или эластичность полимерных материалов.

Наконец, растворители добавляют в краску для уменьшения вязкости.

Существует несколько видов красок, но автолюбителя должны интересовать только эмалевые краски, представляющие собой тонкую суспензию пигментов в лаке.

Лак — это раствор пленкообразного вещества в органическом растворителе, который после высыхания создает на поверхности прозрачную пленку.

Что такое цвет, говорить не надо. Интересно, что один из основоположников массового производства автомобилей Генри Форд говорил: «Мы продаем наши автомобили любых оттенков, но при условии, что краска черная».

Сейчас автомобили красят в самые разные цвета. У некоторых колеров есть собственные имена: «белая ночь», «Сахара», «коррида».

Цвет эмали можно классифицировать по трем признакам: цветовому тону, яркости и насыщенности.

Существует цветовой круг (рис.18), где наиболее близкие цвета стоят рядом.

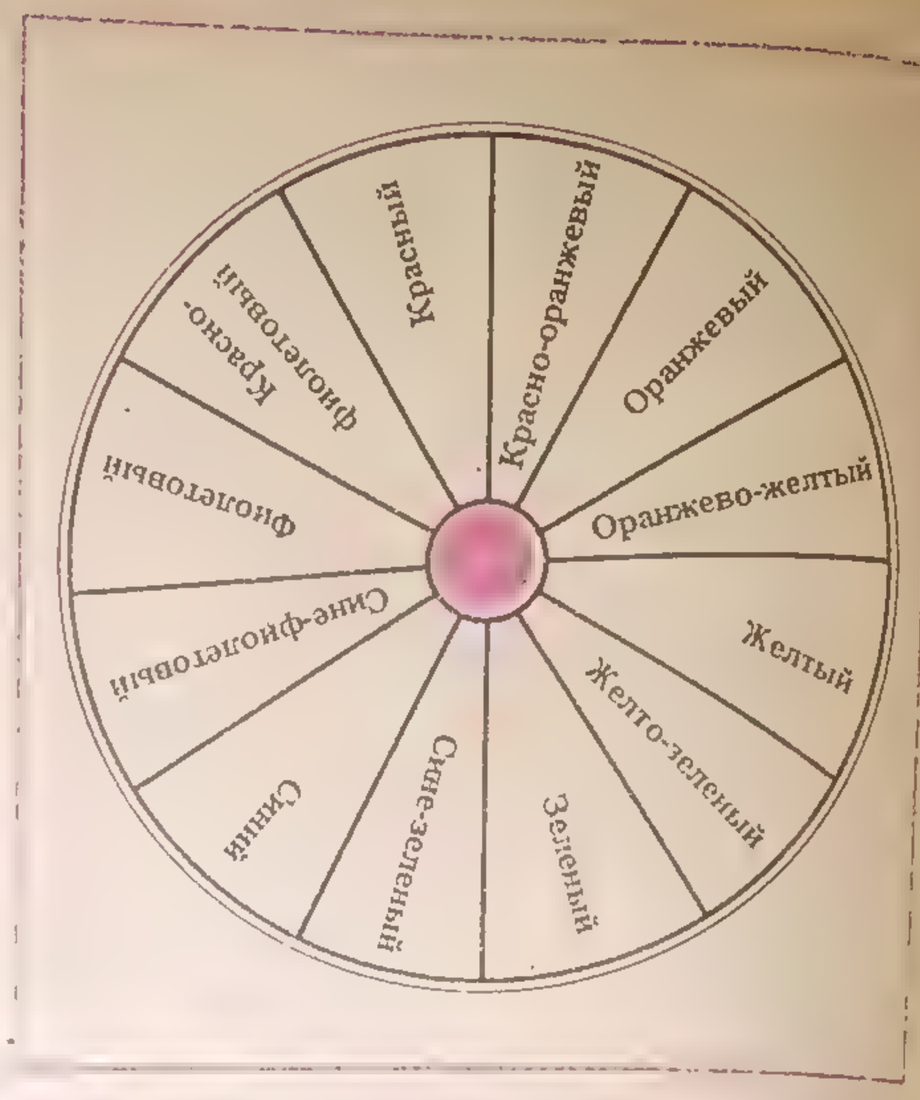


Рис. 18. Цветовой круг

Этим кругом рекомендуют пользоваться при подборе компонентов, которые должны быть добавлены к краскам основного цвета при подборе колера окраски автомобиля.

Основные цвета: красный, желтый, синий. Эти цвета получить смешением других цветов невозможно. Остальные цвета получаются смешением основных цветов, расположенных в цветовом круге рядом, и прибавлением к ним при необходимости белого и черного цветов.

Например, при смешении желтого и красного получится оранжевый цвет, красного и синего — фиолетовый, синего и желтого — зеленый, при добавлении в синюю краску белой — голубой, а если еще добавить немного зеленого — бирюзовый.

Для получения ярких цветов необходимо смешивать только два основания цвета и ни в коем случае не добавлять третий — получится серый оттенок. Например, для получения яркого зеленого цвета следует применять синюю и желтую краски, не имеющие красного оттенка (непригодна для этой цели эмаль, содержащая желтый свинцовый крон с красным оттенком, но зато из нее можно получить яркий оранжевый цвет при смешении с красной краской).

Колеровку начинают с добавления минимального количества краски к ос-

новному цвету, а сравнивают полученную эмаль по цвету с краской на кузове автомобиля следующим проверенным способом. Полученную смешением краску наносят на кусок чистого оконного стекла. Стекло поворачивают так, чтобы слой краски был расположен со стороны кузова автомобиля, и тогда через стекло видно, какой цвет будет у окрашенного места через некоторое время после окраски. Следует знать, что через 2...3 недели эмаль становится более темной.

Стекло помогает посмотреть в будущее окраски автомобиля. Во время подбора колера иногда приходится смешивать до пяти составляющих.

Важной особенностью окрасочных эмалей является ее укрываемость, то есть способность краски закрывать цвет поверхности, на которую ее наносят. Укрываемость зависит от концентрации пигмента в краске и толщины слоя, который, в свою очередь, определяется концентрацией краски.

Одно из основных требований к краске для автомобиля — ее атмосферостойкость и стойкость покрытия к воде, бензину, минеральному маслу. Для проверки этих свойств поступают следующим образом: окрашивают небольшой кусок металла и опускают его в емкость с водой, где выдерживают в течение 72 ч, а затем, слив воду, заливают бензин АИ-93 и выдерживают пробный кусок уже в течение 48 ч. Если после этих испытаний краска не покрылась пузырями, не отслоилась и сохранила свой блеск, то смело приступайте к окраске автомобиля.

Свойства покрытий отражены в их обозначении. У покрывных материалов после букв идут цифры, если первая цифра 0 — значит, это грунтовка; также обозначают и масляную краску; 00 — шпатлевка. Если первая цифра 1 — это атмосферостойкая краска, то есть допускается хранение окрашенного изделия под открытым небом (например, ПФ-115, НЦ-11, МЛ-133, АК- 113); 2 — ограниченно атмосферостойкая; 3 — защитное или консервационное покрытие; 4 — особо водостойкое покрытие; 5 — специального назначения; 6 — масло- и бензостойкое; 7 — химически стойкое; 8 — термостойкое; 9 — электроизоляционные свойства.

Цифры, следующие за первой, означают просто порядковый номер материала.

Раньше автомобили окрашивали эмалевыми красками на основе нитроцеллюлозы. Однако из-за низкой укрывистости приходилось наносить на поверхность 12...15 слоев краски. Такую краску теперь используют только для окраски представительских автомобилей. Заметим, что при покупке автомобиля к нему прилагается баночка с краской, которая, однако, кроме цвета, ничего общего с покровным слоем не имеет. Да и цвет такой же только сначала: спустя 3...4 года после покупки оттенок краски изменяется.

В настоящее время наибольшее распространение получили более технологичные алкидные эмали — глифталевые и пентафталевые краски.

Однако алкидные эмали имеют недостаточно высокие декоративные свойства. Достаточно посмотреть на общественный городской транспорт или грузовик, и все становится ясным. Они окрашены эмалевой краской ПФ-1147 и ГФ-1147. Поэтому невзрачные алкидные эмалевые краски были заменены алкидно-меламиновыми, в состав которых вводятся меламино-формальдегидные смолы. Взаимодействие компонентов в таких красках протекает только при высоких температурах (110...130°С), поэтому в результате образуется покрытие с высокой твердостью, эластичностью и ударопрочностью.

Суспензии пигментов в алкидно-меламиновом связующем обозначатюся буквами МЛ, например МЛ-197, МЛ-1110. Эти эмалевые краски содержат растительные масла. Перед их употреблением производят разжижение с помощью разбавителя Р-197. В практике часто применяют краски югославского производства.

Для ремонтных целей выпускают эмалевую краску МЛ-1195 одиннадцати расцветок. Она затвердевает при 80...85°С за 30 мин.

В домашних условиях создать и выдержать нужную температуру для затвердевания таких эмалей не всегда возможно. Известны случаи изготовления сушильной камеры из подручных материалов. Так, автолюбитель В.Макрский сушильную камеру собирает из фанерных панелей в виде ящика, по бокам которого внизу имеются два отверстия, куда он вставляет горящие паяльные лампы. Так как при работе паяльных ламп количество кислорода в ящике быстро уменьшается, то сушка фактически идет в инертной среде и фанера даже не обугливается, а слой краски высыхает за 30...40 мин и имеет хорошую пленку.

Можно высушить эмалевую краску на основе алкидно-меламинового связующе-

но при помощи катализаторов: дибутилфосфорной кислоты, контакта Петрова, малеинового ангидрида, паратолуолсульфокислоты, сульфациловой кислоты, тетрахлорфталиевого ангидрида. Температура сушки при этом может быть комнатной. Однако следует знать, что, хотя покровный материал высыхает в течение получаса, до начала эксплуатации необходимо подождать хотя бы неделю.

Оседающая на краску пыль портит окрашенную поверхность, поэтому следует перед началом работы площадку полить водой с добавлением 20%-ной хлорной извести.

Известен такой способ предохранения от пыли: автолюбитель Ю.Герасименко добавляет в эмалевые краски нитроцеллюлозный лак НЦ-222 или НЦ-224 из расчета 100 г лака на 500 г эмалевой краски. Если краска получается густой, то до необходимой вязкости ее доводят путем введения растворителя № 647. Через 15 мин после окраски пыль приставать к поверхности не будет.

При использовании катализаторов для отверждения красок необходимо помнить, что все они токсичны, и работать с ними нужно в хорошо вентилируемых помещениях или на открытом воздухе.

Эмалевые краски, высушенные с помощью катализаторов, досушивают на солнце, что повышает их качество. Однако покрытия, отвержденные при комнатных температурах, имеют некоторые недостатки: по своим физико-химическим показателям, защитным свойствам и маслобензостойкости они, как правило, уступают покрытиям горячей сушки. Если на светлые покрытия, отвержденные холодной сушкой, попадают капли мазута или темных смазочных масел, то они диффундируют в краску, и после их удаления остаются темные пятна.

В последнее время получило широкое применение окрашивание автомобиля с помощью рефлексных красок, в состав которых входит алюминиевый пигмент. Автомобили, окрашенные такой эмалевой краской с металлическим эффектом, покрывают слоем лака, чтобы обеспечить блеск. Последнее создает почти непреодолимые трудности при подкраске поврежденных мест. Дело в том, что лаки эти не бесцветны, а имеют цвет от желтого до коричневого, и незначительное изменение толщины лака приводит к заметному изменению оттенка.

Следует знать, что при повреждении такой окраски лучше попытаться место повреждения замаскировать, например полоской другого цвета. Если это сделать невозможно, то приходится перекрашивать в лучшем случае всю панель, а обычно весь автомобиль.

Зачастую бывает так, что при ремонте под рукой нет эмали на той же основе, что и эмаль, которой окрашен автомобиль. В этом случае необходимо знать, что алкидно-меламиновые краски на основе алкидно-меламинового связующего можно покрывать нитроэмалью. Но в то же время дефекты покрытий из нитроэмали исправлять алкидно-меламиновой эмалью нельзя!

В случае необходимости нитроэмалевые покрытия легко снять ацетоном, растворителями № 646, 647, 648 либо смывками, указанными в табл.6.

Самое большое распространение получили смывки на основе органических растворителей. Они представляют собой сложные составы из смеси органических растворителей, замедлителей испарения, загустителей эмульгаторов и разрыхлителей.

Промышленность выпускает готовые к употреблению смывки, но они не всегда есть в продаже.

Самую простую смывку удается приготовить в домашних условиях следующим образом. Мелко наструганный парафин (10 частей по массе) растворяют при температуре 70...80°С в ксилоле (45 частей). Когда масса станет прозрачной, ее необходимо охладить до 40...45°С и, помешивая, добавить в нее ацетон (45 частей), а затем охладить до комнатной температуры. При нагревании смеси следует пользоваться только водяной баней, пользоваться открытым огнем опасно — растворители могут загореться и привести к пожару.

Из смывок, изготавливаемых промышленностью, наиболее эффективны смывки, содержащие хлористый метилен. В частности, смывки СП-6 и СП-7 предназначены для удаления меламиноформальдегидных, полиакрилатных и эпоксидных покрытий. Смывка СПС-1 способна размягчать эпоксидные, полиуретановые и алкидные покрытия.

Для удаления старой краски смывку нужно с помощью кисти или шпателя нанести равномерно по поверхности слоем толщиной в 1...3 мм и подождать 10...30 мин. Степень размягчения покрытия периодически проверяют с помощью металлического шпателя. Шпателем же «запоняют» растворитель по царапинам под

Таблица 6

Компоненты	Содержание, %, по массе							
	СД-обыкновенный	СД-специальный	АФТ-1	АФТ-8	АФТ-10	СП-6	СП-7	СПС-1
Ацетон	47	30	20	20	40	—	—	—
Бензол	8	30	—	—	—	—	—	—
Толуол	—	—	28,8	28,8	28,8	28,8	5,7	—
Этилацетат	19	30	—	—	—	—	—	—
Бутиловый спирт	6	10	—	—	—	—	—	—
Скипидар	7	—	—	—	—	—	—	—
Ацетофенон	—	—	—	20	30	—	—	—
Формальгликоль	—	—	50	30	—	—	—	—
Хлористый метилен	—	—	—	—	—	70,5	76	69,3
Этиловый спирт	—	—	—	—	—	—	8,2	8
Парафин	2,2	—	0,2	0,2	0,2	1,2	0,6	3,7
Нафталин	10,8	—	—	—	—	—	—	—
Метилцеллюлоза	—	—	—	—	—	—	4,0	—
Этилцеллюлоза (или [illegible]локсилин)	—	—	1	1	1	—	—	—
Смола [illegible]	—	—	—	—	—	11,2	—	—
Диоксолан-1,3	—	—	—	—	—	9,2	—	—
Уксусная [illegible]	—	—	—	—	—	2,2	—	—
Аммиак (25%-ный раствор)	—	—	—	—	—	—	6,2	—
Диэтиленгликоль	—	—	—	—	—	—	2,5	—
ОП-7	—	—	—	—	—	—	1,5	5
Жидкие кислоты льняного масла	—	—	—	—	—	—	1,0	—
Хлорпарафин	—	—	—	—	—	—	—	6,6
Тиксатрол	—	—	—	—	—	—	—	6,6
Жидкое мыло	—	—	—	—	—	—	—	0,8

пленку, что приводит к набуханию и отслаиванию покрытия. После размягчения старого покрытия и его отслоения снять краску не представляет труда. Если с первого раза удалить покрытие не удается, то операцию повторяют.

Снятый с поверхности набухший слой старого покрытия лучше собрать в герметичную тару и затем еще раз использовать, тем самым сэкономив смывку.

Если в смывке нет загустителей и парафина, то лучше пользоваться так называемым методом примочек, для чего подлежащее удалению покрытие накрыть салфеткой, смоченной растворителем, и плотно прижать ее к поверхности. Салфетку время от времени следует увлажнять растворителем.

Небольшие участки старого покрытия со следами начавшейся коррозии можно удалить с поверхности обработкой крупнозернистой шкуркой.

Помещение, в котором проводят окрасочные работы, должно иметь хорошую естественную или принудительную вентиляцию.

Большинство органических растворителей, с которыми имеет дело автолюбитель, не только токсичны, но и пожароопасны. Их пары образуют с воздухом взрывоопасные смеси, которые способны легко загораться или взрываться при появлении источника огня.

Поэтому в таких случаях рекомендуют всегда держать под рукой углекислотный огнетушитель (ОУ-2, ОУ-5 или ОУ-8), один или два пенных химических огнетушителя, ящик с песком и лопатой,

кошму или асбестовое одеяло размером 1,5×1,5 м.

Растворители и краски хранят в металлических или стеклянных ёмкостях с плотнозакрывающимися крышками. Нельзя держать рядом растворители и кислоту для аккумуляторов, так как это может привести к воспламенению растворителя.

При работе с растворителями не допускается применять открытый огонь и использовать приборы с открытыми нагревающимися элементами. В помещениях, где производят окрасочные работы, все электродвигатели и осветительная аппаратура должны быть во взрывобезопасном исполнении. Тару из-под краски и иные предметы следует очищать от краски инструментом, не дающим искрения: медными или алюминиевыми скребками, щетками и т.д.

Оборудование для малярных работ

В зависимости от природы пленкообразующего материала, от растворителя (разбавителя), входящего в его состав, а также от объема окрасочных работ применяют тот или иной способ нанесения лакокрасочного материала.

При проведении ремонтных работ по восстановлению окраски кузова автомобиля используют три метода: пневмораспыление — для окраски внешних панелей кузова, к которым предъявляются высокие требования, кистевой — для всех остальных поверхностей, а также метод окраски с помощью поролонового бруска (для мелких участков покрытий).

Пневматическое распыление — наиболее распространенный метод при ремонте лакокрасочных покрытий автомобильного кузова.

Сущность способа заключается в дроблении (распылении) лакокрасочного материала струей сжатого воздуха до частиц размером 10 — 60 мкм. Частицы аэрозоля переносятся струей сжатого воздуха к поверхности окрашиваемой детали, прилипают к ней и растекаются по поверхности.

Этот способ позволяет наносить почти все виды лакокрасочных материалов, окрашивать изделия самой сложной конфигурации и получать требуемое качество окраски.

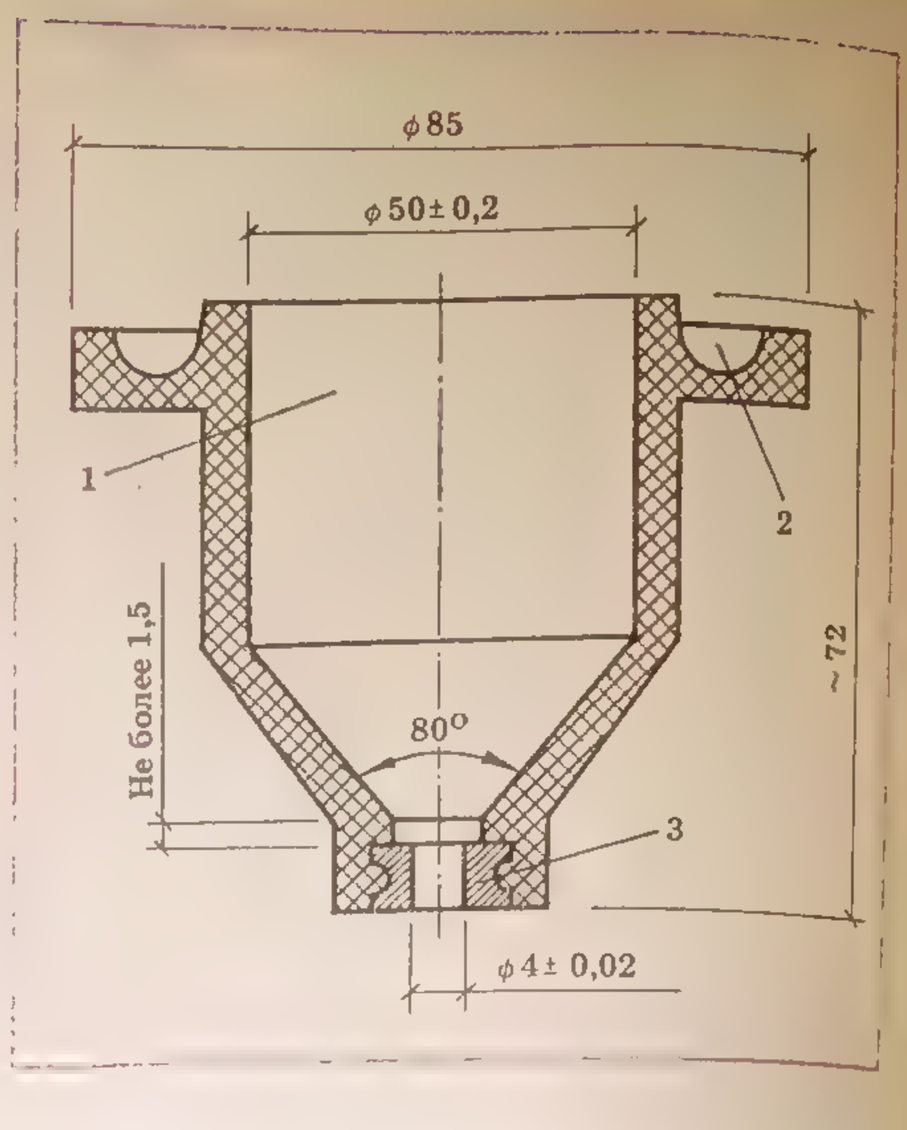


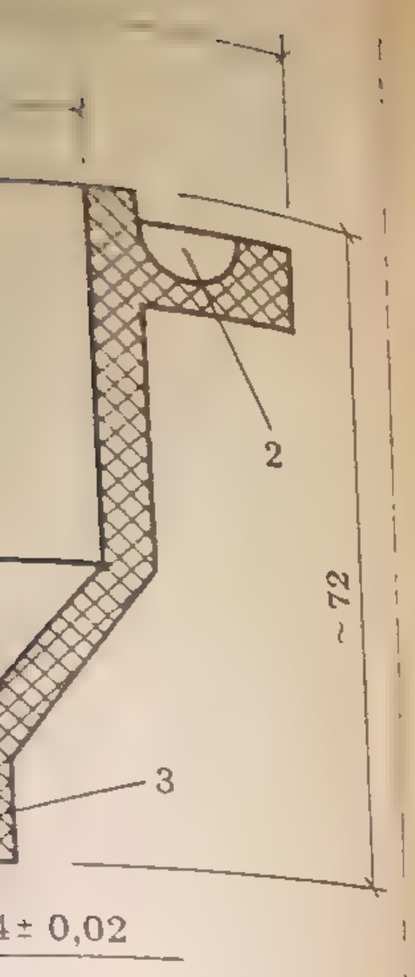
Рис. 19. Вискозиметр ВЗ-4: 1 — резервуар; 2 — желоб для стекания избытка краски; 3 — сопло

Краску для пневмораспыления разводят до вязкости 17 — 30 с по ВЗ-4. Поясним, что вязкость лакокрасочных материалов обычно характеризуют условной вязкостью, временем в секундах, за которое лакокрасочный материал вытекает через калиброванное сопло вискозиметра. Наиболее распространен вискозиметр марки ВЗ-4. В продаже вискозиметры бывают редко, однако его не очень сложно изготовить на токарном станке (рис.19).

Из рисунка видно, что вискозиметр представляет собой резервуар, состоящий из цилиндра, переходящего в конус с соплом диаметром 4 мм.

Для измерения вязкости материала вискозиметр крепят на каком-либо штативе в вертикальном положении соплом вниз, под вискозиметр ставят сосуд емкостью 150 — 180 мл. Отверстие в сопле закрывают (хотя бы пальцем), в вискозиметр заливают испытуемый материал вровень с краями. Затем одновременно включают секундомер и отпускают палец. В тот момент, когда струя начнет прерываться, секундомер останавливают.

Время в секундах, за которое 100 мл лакокрасочного материала вытечет из вискозиметра, является условной вязкостью. При определении вязкости необходимо учитывать температуру, так как с изменением температуры меняется вязкость краски: при повышенных темпера-



-4: 1 — резервуар; 2 — ка краски; 3 — сопло

распыления разво- 30 с по ВЗ-4. Пояс- красочных матери- зуют условной ве- секундах, за которое ал вытекает через вискозиметра. Наи- вискозиметр марки скозиметры бывают очень сложно изгото- нке (рис.19). но, что вискозиметр резервуар, состоящий одящего в конус с со- м.

вязкости материала на каком-либо шта- м положении соплом етр ставят сосуд емко- Отверстие в сопле за- пальцем), в вискози- спытуемый материал Затем одновременно омер и отпускают па- г, когда струя начнет домер останавливают. ах, за которое 100 мл териала вытечет из ви- ется условной вязко- ении вязкости необхо- емпературу, так как ратуры меняется вы- повышенных темпе-

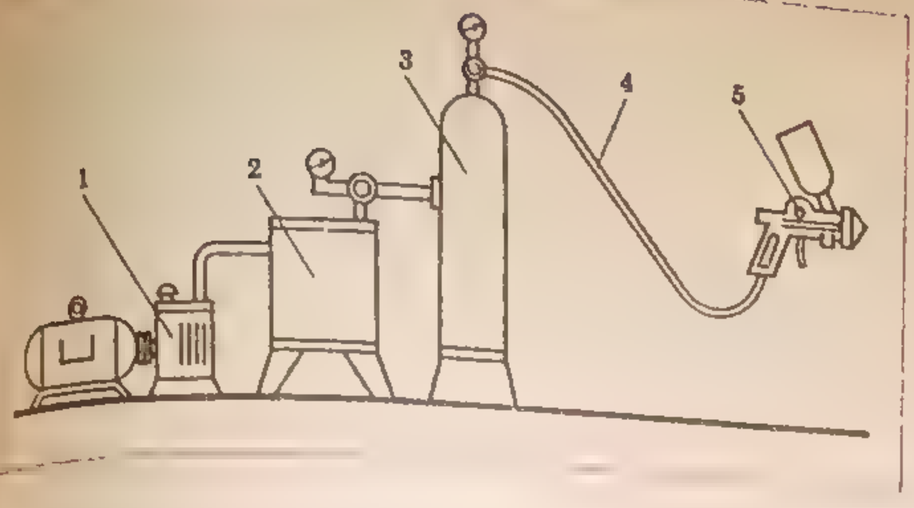


Рис. 20. Схема установки для пневматического распыления: 1 — компрессор; 2 — масловодоотделитель; 3 — ресивер; 4 — шланг; 5 — краскораспылитель

турах краски более текучи. Нормальной считают температуру 18...23°С.

При окраске пневмораспылением используют ручные краскораспылители различных марок: КР-10, КР-20, КРУ-1, КРВ, КРП-3, КРМ и др. С их помощью в ручном режиме удается окрасить 60...200 м^2 поверхности в 1 час. Сжатый воздух (давление 2×10^5 ... 6×10^5 Па) перед подачей в распылитель нужно очистить от влаги, масла и других загрязнений, пропуская через масловодоотделители и фильтры (рис.20). Масловодоотделитель представляет собой сварной резервуар цилиндрической формы с выпуклым днищем и плоской крышкой. Внутренняя часть резервуара заполняется фильтрующим материалом и тремя войлочными прокладками.

На крышке масловодоотделителя установлены: редуктор понижения давления с манометром и выпускными пробочными кранами; предохранительный клапан; кран для спуска сжатого воздуха.

В самой нижней части установлен патрубок со спускным краном для слива воды и масла.

Для подкраски небольших дефектов рекомендуют применять пульверизатор-аэрограф марки 0-37а. Он удобен тем, что имеет тонкую регулировку факела и снабжен комплектом сопел и головок различного диаметра. Удобно окрашивать автомобиль с помощью краскораспылителя марки С-512. Имеются и краскораспылители низкого давления — универсальные бытовые аппараты (СО-044А). Питание краскораспылителя может осуществляться воздухом от пылесоса.

При отсутствии компрессорной установки используют баллоны со сжатым воздухом (или инертными газами). При этом нужно с помощью редуктора и манометра создать необходимое давление воз-

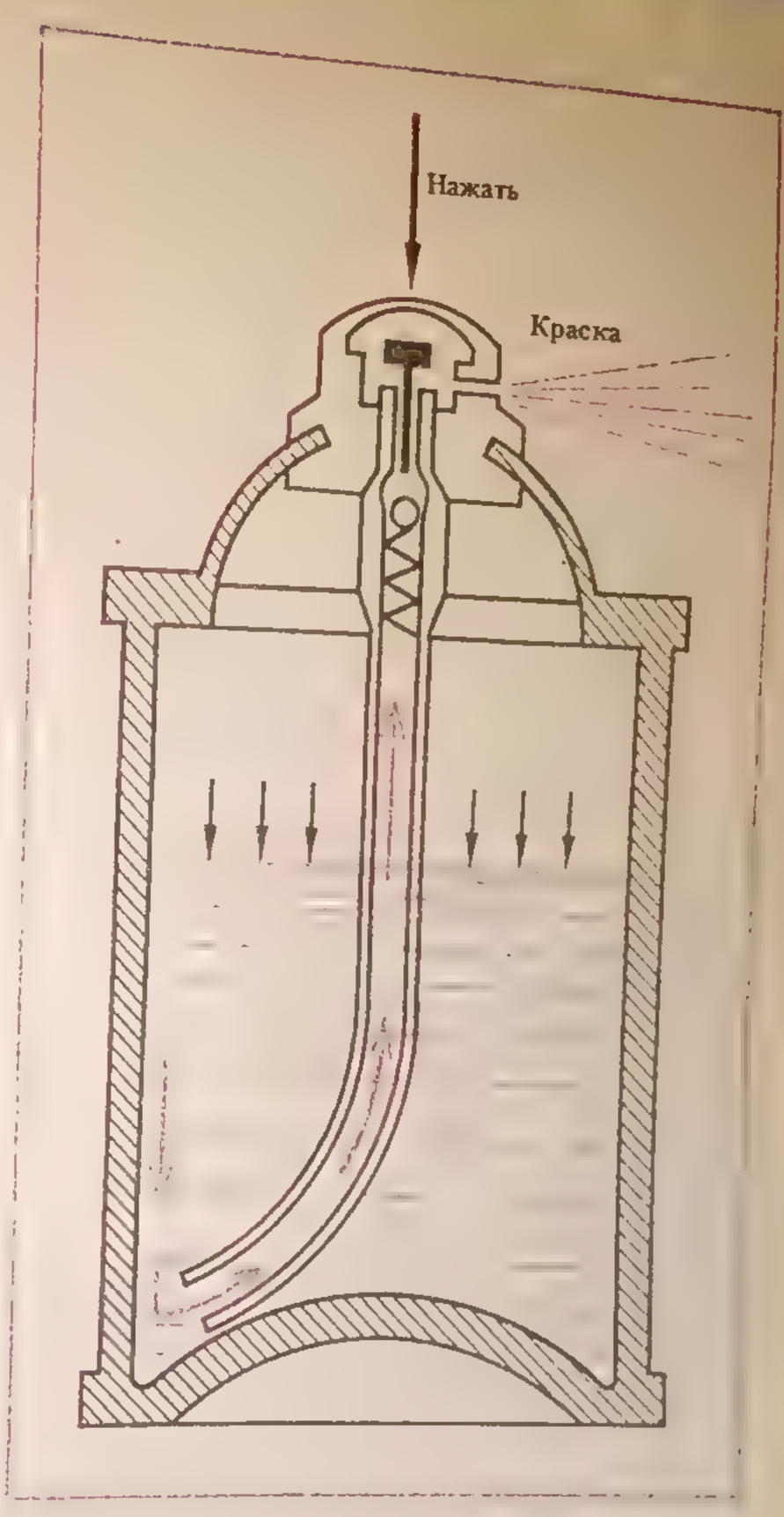


Рис. 21. Схема аэрозольного баллона

духа для распыления. Для окраски небольших поверхностей можно использовать аэрозольные баллоны с краской (рис.21).

Иногда при отсутствии сжатого воздуха автолюбители используют в качестве источника сжатого воздуха обычную автомобильную шину и насос для накачки шин, но в этом случае давление воздуха будет меняться и окраску удается осуществлять только с помощью распылителей простейшей конструкции.

Такой пульверизатор можно изготовить своими силами. На рис.22 видно, что из баллона под действием сжатого воздуха, который подается по шлангу, краска поступает в распыляющую головку, создающую необходимый факел.

Если в гараже нет компрессора, то для нанесения лакокрасочных материалов методом распыления можно использовать

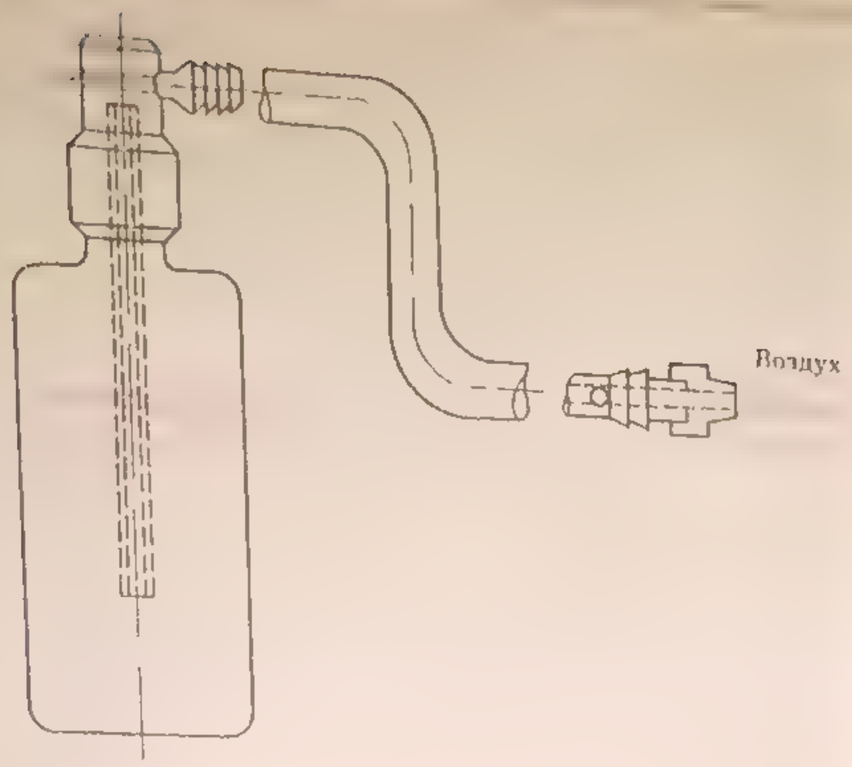


Рис. 22. Простейший пульверизатор

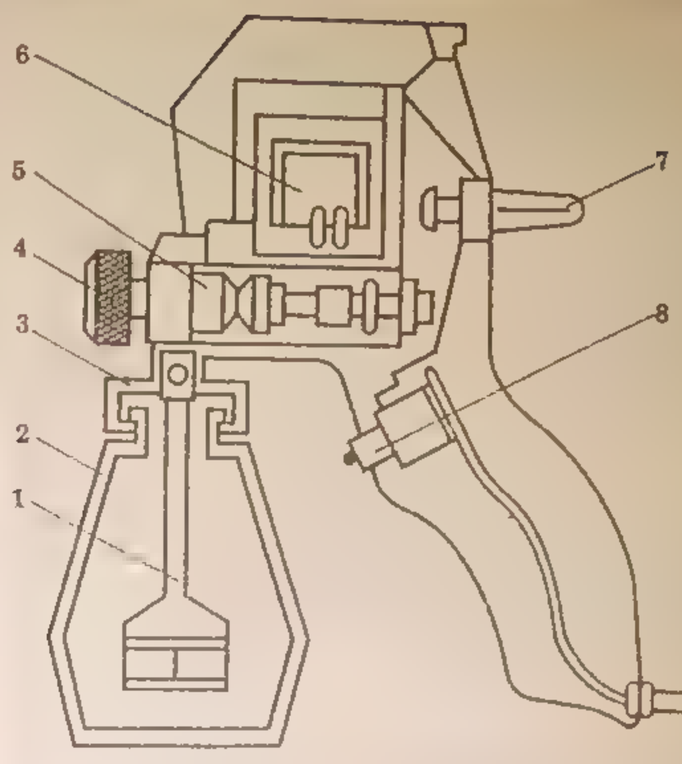


Рис. 23. Схема электрического распылителя «Ореол—5М4»: 1 — всасывающая трубка с фильтром; 2 — бачок; 3 — корпус; 4 — сопло; 5 — насос; 6 — дроссель; 7 — ручка регулирования подачи краски; 8 — кнопка выключения насоса; 9 — соединительный шнур

выпускаемый промышленностью бытовой электрический краскораспылитель марки «Ореол-5М14» (рис.23). Он предназначен для распыления лакокрасочных материалов при малых объемах работ: время окраски 1 м^2 поверхности составляет 1...1,5 мин.

Включение прибора в сеть производить нажатием на кнопку. Электрический ток поступает на катушку дросселя, она приводит в действие насос, который засасывает жидкость из бачка и распыляет ее из отверстия сопла. Регулировку выхода краски производят ручкой регулирования подачи.

О причинах дефектов, возникающих при окраске, и способах их исправления см. табл 7.

Таблица 7

Дефекты	Причины дефектов	Способы исправления
1	2	3
Эмаль или грунтовка свернулась	Применен не тот растворитель	Лакокрасочный материал не пригоден для дальнейшего использования
Струя распыла неравномерна по сечению или бьет в сторону	Неплотно собраны детали краскораспылителя, воздушное сопло распылителя забито старой краской	Разобрать краскораспылитель, прочистить каналы деревянной шпилькой, промыть детали в растворителе с помощью щетки и мягкой тряпки. Собрать краскораспылитель, плотно подгоняя детали одну к другой
Краска из распылителя вылетает отдельными брызгами	Засорено воздушное сопло краскораспылителя	Разобрать головку краскораспылителя
В нерабочем положении из головки выходит воздух		Прочистить сопло иголкой и промыть в растворе
Покрытие не высыхает, пленка остается мягкой и липкой	Не введен отвердитель. Под покрытием остался слой парафина, входящего в состав смывки. Под покрытием остался слой вазелина, примененного для предохранения поверхностей, не подлежащих окраске	Снять невысыхающий слой лакокрасочного покрытия. Промыть поверхность бензином или уайт-спиритом. Высушить поверхность и заново окрасить ее. Если это необходимо, то ввести в лакокрасочный материал отвердитель
Лакокрасочное покрытие отстает от подложки грунтовочного или шпатлевочного слоя	Плохо обезжирена поверхность перед окраской	Снять отслоившееся покрытие. Обезжирить поверхность и заново окрасить

Продолжение табл. 7

1	2	3
	Эмаль нанесена на пересушенный слой грунта (шпатлевки)	Снять отслоившееся покрытие. Отшлифовать грунтовочный (шпатлевочный) слой и вновь окрасить
	Шпатлевка недостаточно просушена после мокрого шлифования	Снять отслоившееся покрытие. Высушить шпатлевочный слой. Отшлифовать шпатлевочный слой и заново окрасить
Сморщивание и растрескивание покрытия	Недосушены нижние слои покрытия	Снять покрытие до металла. Заново провести окраску
Пузыри и раковины в покрытии	Эмаль перед горячей сушкой не выдержана при комнатной температуре	Перед горячей сушкой слой нанесенной эмали выдержать при комнатной температуре
	В эмаль попала вода или минеральное масло	Сменить фильтры маслоотделителя. Эмаль, загрязненная водой или минеральным маслом, к употреблению непригодна
	Эмаль нанесена на недостаточно просохший предыдущий слой лакокрасочного материала	Удалить поврежденные слои покрытия. Зашлифовать поверхность поврежденного покрытия
		Заново нанести эмаль, соблюдая режимы сушки
	Эмаль нанесена на влажную поверхность	Высушить поверхность перед окраской
	Слишком высокое давление воздуха при окраске	Снизить давление воздуха при окраске
Поры и мелкие отверстия в покрытиях	Эмаль разведена слишком легколетучим растворителем	Для разведения эмали использовать растворитель, рекомендованный по ТУ на эмаль
	В эмаль попала вода	Сменить фильтры масловодоотделителя
Плохой розлив эмали, волнистость или шагрень на покрытии	Слишком большое давление при окраске. Очень вязкая эмаль	Шлифовать покрытие водостойкой шкуркой до полного выравнивания поверхности. Протереть поверхность ветошью, смоченной растворителем, до полного удаления остатков пыли от шлифования. Эмаль разбавить растворителем до рабочей вязкости. Уменьшить давление воздуха при распылении
Подтеки эмали на покрытии	Эмаль нанесена слишком толстым слоем	Шлифовать покрытие водостойкой шкуркой до полного устранения дефектов. Удалить шлифовочную пыль ветошью, смоченной уайт-спиритом, и окрасить заново
	Лакокрасочный материал слишком жидкий. Слой эмали после нанесения не выдержан при 18...22°С, а слишком быстро помещен в печь	Нанесенный слой эмали выдержать при 18...22°С до удаления большей части растворителя и только после этого сушить при повышенной температуре
Сорность покрытия	Эмаль плохо профильтрована	Профильтровать эмаль через 3...4 слоя марли либо через капроновую сетку
	Окраску проводили в запыленном помещении	Перед окраской провести влажную уборку помещения
		Если отдельные соринки были обнаружены до сушки эмали, их можно удалить иголкой. Если эмаль уже высушена, то для удаления сорности необходимо полировать покрытие полировочной пастой
Покрытие поцарапано или содрано	Прикосновение к невысохшему слою эмали одежды, шланга и пр.	Не давая эмали высохнуть, смыть растворителем поврежденный участок и окрасить заново

Продолжение табл. 7

1	2	3
Разнотонность покрытия	Плохо подобран колер эмали Эмаль плохо перемешана При сушке с помощью рефлекторов отдельные участки нагревались до разной температуры	Правильно подобрать колер Хорошо перемешать эмаль Обеспечить равномерный прогрев высушиваемой поверхности с помощью частого изменения положения рефлекторов. Контроль температуры проводить, измеряя ее с обратной стороны высушиваемой поверхности
Потускнение глянца	Лакокрасочный материал содержит воду	Сменить фильтры масловодоотделителя. Эмаль, загрязненная водой, к употреблению непригодна
Побеление нитроэмалевых покрытий	Слишком низкая температура сушки покрытия Слишком высокая влажность воздуха или низкая температура при окраске Неправильный состав комбинированного растворителя В эмаль или в растворитель попала вода	Высушить эмаль в соответствии с технологическим режимом Влажность воздуха не должна превышать 70%, а температура воздуха должна быть не ниже +15°С Добавить в эмаль 8...10% бутилацетата или амилацетата Эмаль, загрязненная водой, к употреблению непригодна

Очень бы хотелось закончить словами — возьмите эту статью,прочитайте ее внимательно, и она вам поможет.

Нет! Это было бы преувеличением. Поэтому более правильнее сказать — эта статья является попыткой ответа на некоторые вопросы, возникающие в жизни автолюбителя, любящего выполнять работу своими руками.

Автолюбитель в повседневной жизни сталкивается с множеством проблем, для которых нет простых и очевидных путей решения.

И не только в силу дефицита тех или иных материалов или деталей, а из-за дефицита знаний химических терминов, названий, марок веществ. Иногда серьезное пособие может просто запутать читателя, что и когда нужно применять.

Здесь была сделана попытка пройти по лабиринту накопленных знаний путем кратких указателей пути поддержания кузова автомобиля в первозданном состоянии. Насколько это сделано хорошо, судить Вам, читатель!

Уважаемая редакция!

С большим удовольствием читаю ваш журнал, подписчиком коего являюсь. Немало почерпнул из него нового и интересного для себя. А сейчас хочу обратиться к вам с просьбой. Дело в том, что я занимаюсь индивидуальной трудовой деятельностью, а именно — кую металл. Помимо всего прочего , изготовляю инструмент для резьбы по дереву, включая токарный. Поселок уже снабдил, даже впрок, а ездить и торчать на рынке накладно. Спрос на эти изделия по стране огромный, а то, что выпускает промышленность, вызывает досаду за деньги, выброшенные на ветер и не более. Какие-то уродцы из обрезков кровельного железа.

Мой инструмент изготовляется из высококачественной легированной стали японского производства. Готов высылать наложенным платежом любые резцы согласно эскизам заказчика по сходным ценам.

Мой адрес: 682916, Хабаровский край, р-н им. Лазо и Мухен, ул. Трудовая,1, Корнееву Александру Александровичу.

Вопрос Савенкова М.А., Воронеж

«Дайте пожалуйста совет, из чего и как сделать «летающего змея». Как это интересно и весело детям — возиться с такими змеями».

ОТВЕТЫ

Ю.Е.ЧУПРОВ

Запустим змея!

Воздушный змей, пожалуй, самое первое летательное устройство, которое человек сумел поднять в воздух. И сделал он это с помощью ветра. Воздушные змеи родом из Китая, где ими любовались уже 3,5...4 тысячи лет тому назад. В те далекие времена запуски красочных змеев обычно сопровождали всевозможные праздники, причем змеи, как правило, имели форму сказочного дракона-змея. Оттуда и появилось название «воздушный змей». Мастерились также змеи, по форме напоминающие птиц и бабочек, в виде различных геометрических фигур.

Интересно, что эта древняя игрушка не всегда служила только для забавы. Так, в начале нашего века она стала применяться для подъема метеорологических приборов, радиоантенн, фотоаппаратов (для аэрофотосъемки). И тут нет ничего удивительного. Воздушные змеи просты по конструкции, просты в изготовлении, дешевы, а грузоподъемность, например, коробчатых змеев достигает нескольких десятков килограммов, высота же, на которую они поднимаются, несколько тысяч (!) метров.

Кроме коробчатых змеев (самых мощных), существуют и более простые по конструкции змеи: монахи и плоские. С них-то и начнем учиться мастерить змеи. Но сначала несколько правил, которые необходимо соблюдать при изготовлении этих летающих игрушек.

Центр тяжести корпуса змея должен быть расположен на оси его симметрии, то есть на продольной линии корпуса змея, делящей корпус на две равные части. При невыполнении этого правила змей не взлетит.

Путы (стропки), при помощи которых змей прикрепляется к шнуру, служащему для его запуска, следует тщательно подобрать по своей длине и прикрепить к корпусу змея в строго определенных точках. С помощью этих стропок змею придается наивыгоднейший угол наклона его корпуса к потоку воздуха для создания наибольшей подъемной силы. При нарушении этого правила змей или не полетит, или будет летать плохо, не поднимаясь высоко в воздух.

Особое внимание нужно обратить на **хвост**, который является не столько украшением летающего воздушного змея, сколько выполняет функции руля. Поэтому, если он будет неправильно отрегулирован, то змей либо не взлетит совсем, либо будет летать неустойчиво, вращаясь в разные стороны.

«Монах»

«Монах» —простейший вид воздушного змея, изготовляется он из квадратного листа плотной бумаги или даже газеты. Состоит «монах» из следующих деталей:

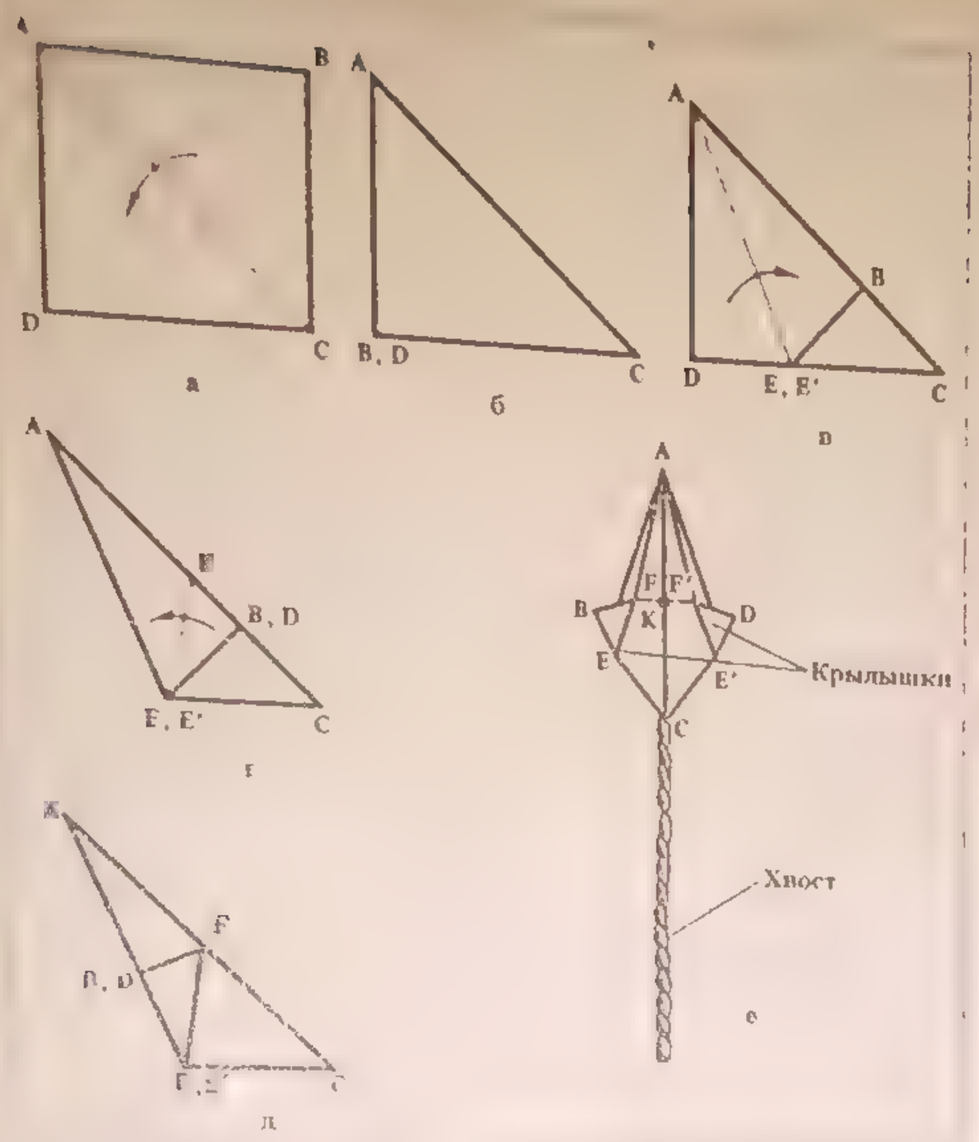


Рис. 1. Последовательность изготовления змея «монах»

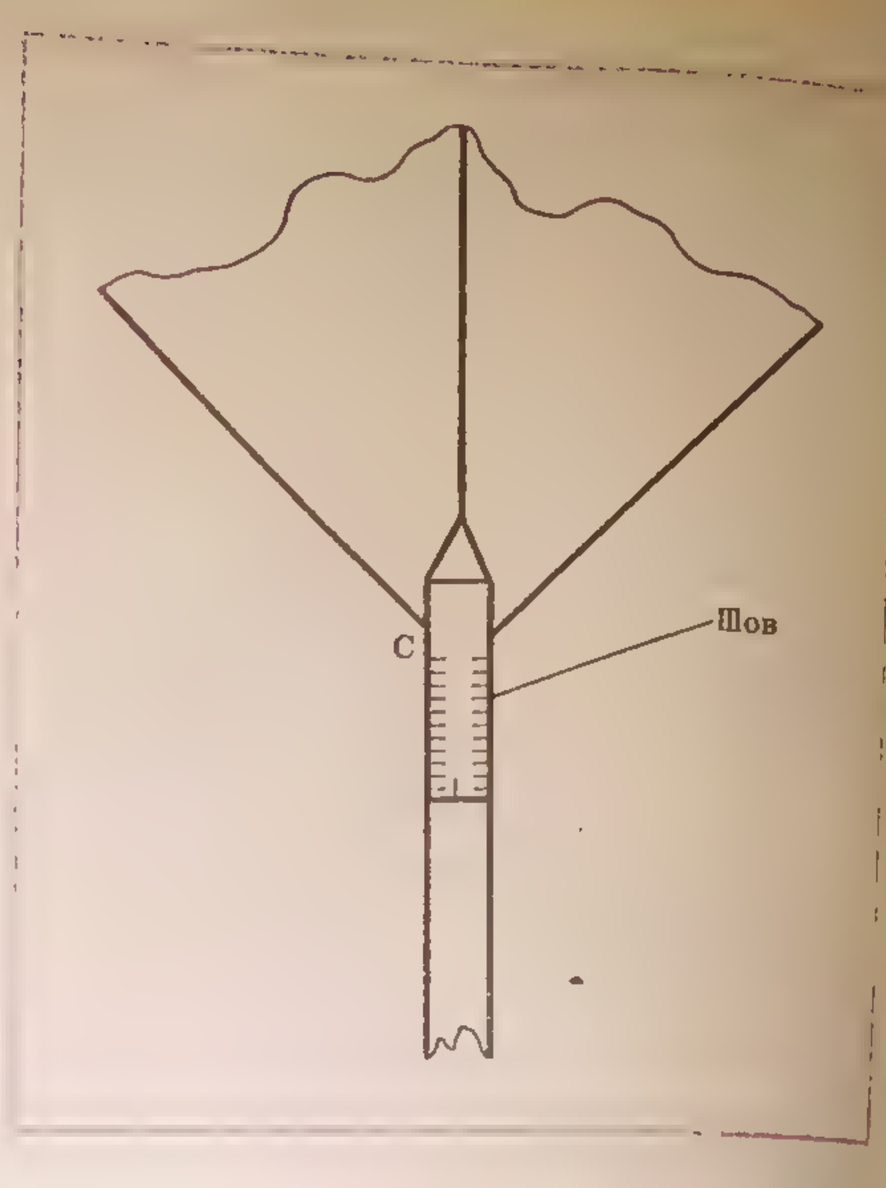


Рис. 2. Крепление хвоста к змею «монах»

корпуса, пут, хвоста и нитки, с помощью которой он запускается. Из бумаги вырезается квадрат A, B, C, D, как это показано на рис.1. Длина стороны квадрата 15...20 см (не более). Затем этот лист сгибаем пополам по линии AC. Загиб с нажимом прогладим, чтобы след от него четко обозначился после развертывания листа. Затем уголок листа с вершиной B согнем так, чтобы сторона AB листа совместилась со стороной AC. Перевернув заготовку на другую сторону, таким же образом отогнем уголок листа с вершиной D, чтобы сторона D также совместилась с линией AC. Все загибы не забывайте тщательно проглаживать утюгом. После этого уголок листа с вершинами B и D отогнуть, совместив стороны EB и E'D соответственно со сторонами AE и AE'. Прогладив утюгом загибы, развернем изделие. Это корпус «монаха». Его крылышки BFE и DF'E' должны быть развернуты в разные стороны. В точках F и F' крылышек и в точке C корпуса монаха прорезаем небольшие отверстия для крепления его оснастки. Сначала, используя отверстия, в точках F и F' привязываем нитку для пут такой длины, чтобы длина сложенной вдвое нитки равнялась половине высоты AK треугольника FAF' (рис.1,е). Через отверстие, расположенное в точке C, закрепляем хвост, который изготавливается из хлопчатобумажной тесьмы или ленты (если есть мочало, то из него). Ширина ленты 1,5...2 см, длина — 4...5 длин

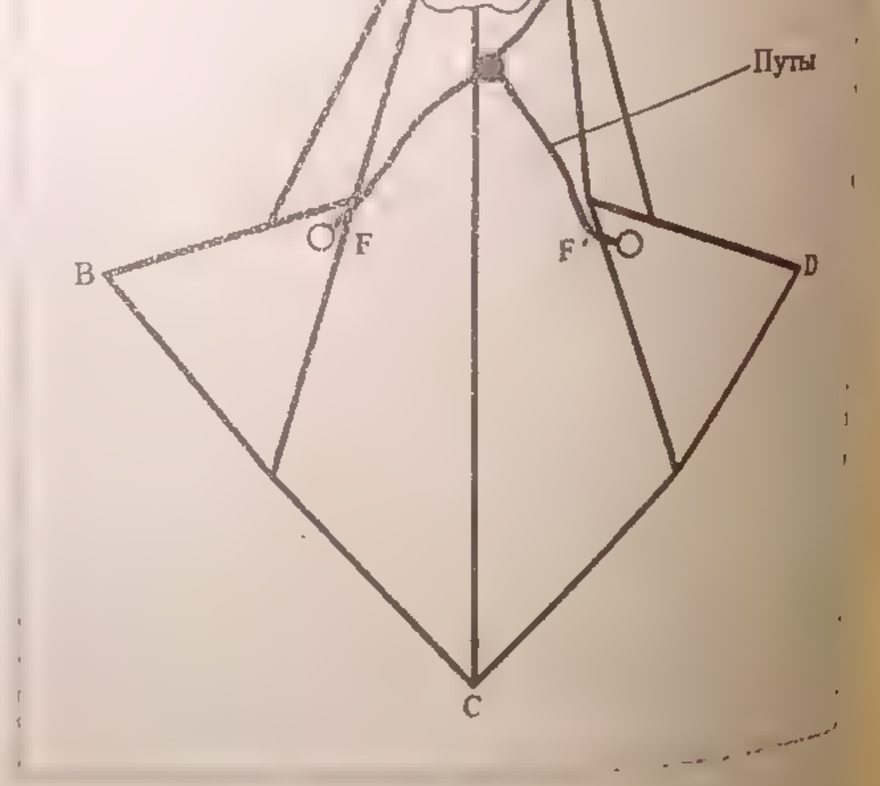


Рис. 3. Крепление путы

стороны AC корпуса «монаха». Хвост к корпусу крепим так. Лента (мочало) продевается в отверстие, загибается и по кромкам сшивается нитками, как это показано на рис.2. К путам точно по середине нитки, как показано на рис.3, привязывается нитка, намотанная на катушку.

С помощью этой нитки производится запуск «монаха» и управление им в полете. Для запуска «монаха» и изготовления его пут берут нитки № 10 или 20.

Запуск и регулировка «монаха»

Этот змей, как, естественно, и другие типы воздушных змеев, запускается при наличии ветра или восходящих потоков теплого воздуха. Подготовка «монаха» к полету заключается в подгонке его путы и хвоста. Отладка путы состоит в том, чтобы нитка, служащая для запуска «монаха», была привязана точно на середине путы. Если змей при запуске начинает крутиться вправо или влево — значит, нитка прикреплена к путе не посередине. Если и после исправления этого дефекта «монах» продолжает крутиться — виноват хвост. Либо мала его длина, либо слишком легкий. Придется удлинить хвост или привязать к его концу небольшой пучок травы или щепку. Правда, змей с довесками на хвосте будет выглядеть не очень красиво. Если «монах» начинает плохо взлетать и не набирает высоту, то хвост тяжел. При правильной регулировке «монах» набирает достаточную высоту и устойчиво летает, слегка виляя в полете вправо и влево.

Плоский двухлинейный воздушный змей

Плоский змей имеет более сложную по сравнению с «монахом» конструкцию. По форме различают змеи в виде прямоугольника, равнобедренного треугольника, правильного или вытянутого многоугольника и др. (рис.4). Основные детали плоского змея: корпус, путы, хвост, нитки (шнур). При желании змей можно снабдить трещоткой.

Расчет плоского воздушного змея

У змея квадратной формы все стороны его корпуса, естественно, равны. У змея в виде прямоугольника меньшая сторона корпуса должна составлять 3/4 длины большей его стороны. У змея в виде равнобедренного треугольника длина его корпуса должна быть примерно в полтора раза больше его ширины (основания этого треугольника). У змеев в виде вытянутых

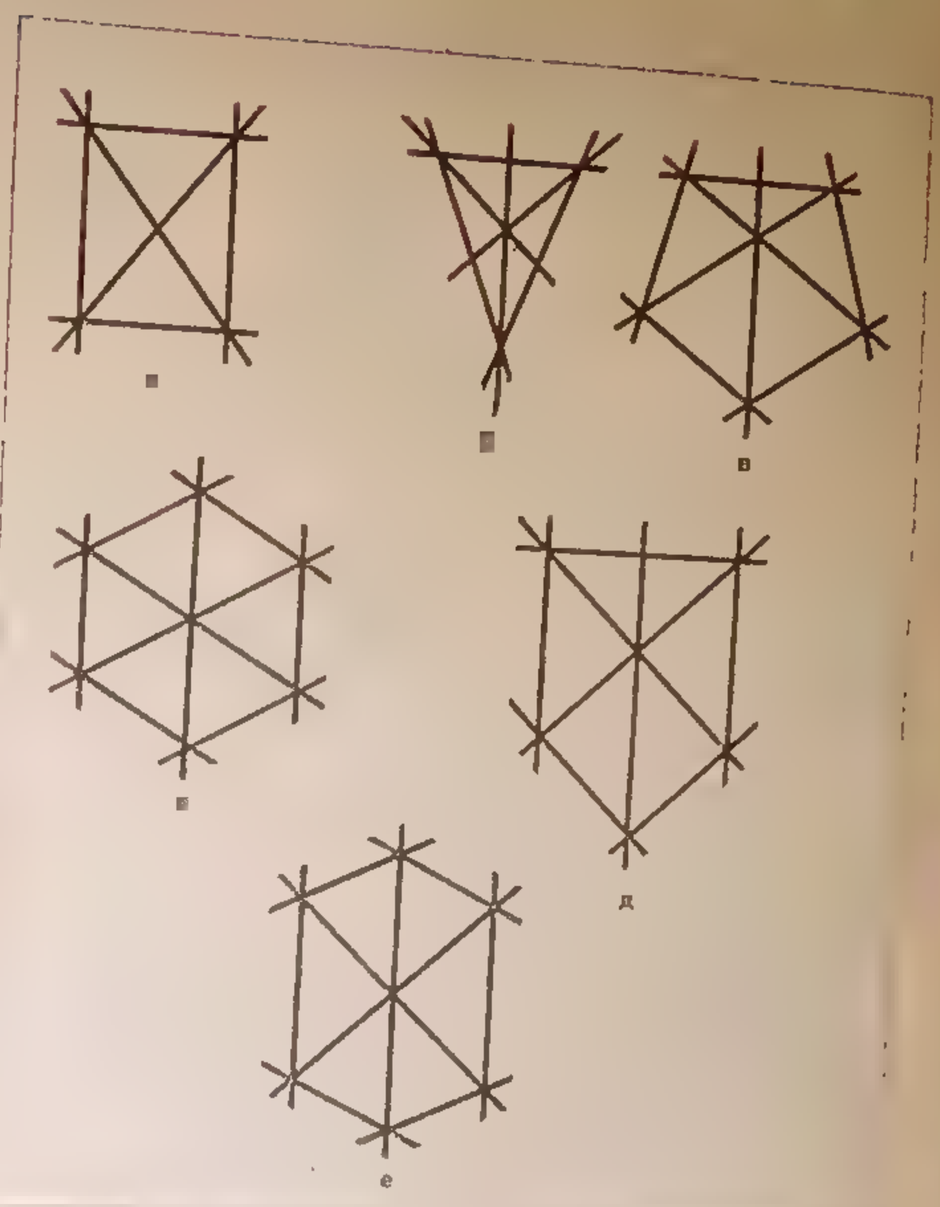


Рис.4. Расположение реек корпуса плоских змеев разной формы: а — прямоугольная; б — треугольная; в — пятиугольная; г —шестиугольная; д — в виде вытянутого пятиугольника; е — в виде вытянутого шестиугольника

пяти- или шестиугольников боковые стороны по длине должны быть равны ширине корпуса. Длину же корпуса делают в полтора раза больше его ширины. Соотношения размеров корпусов плоских змеев разной формы даны на рис.5.

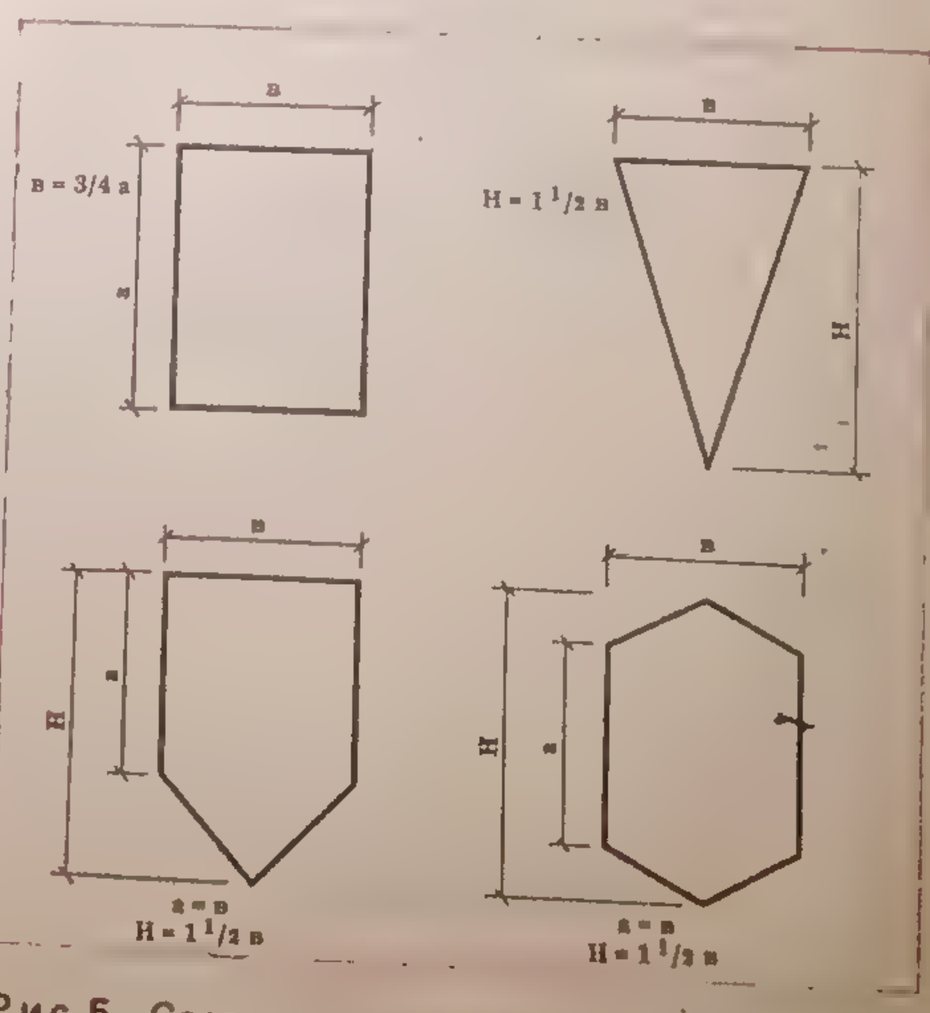


Рис.5. Соотношение размеров корпусов плоских змеев разной формы

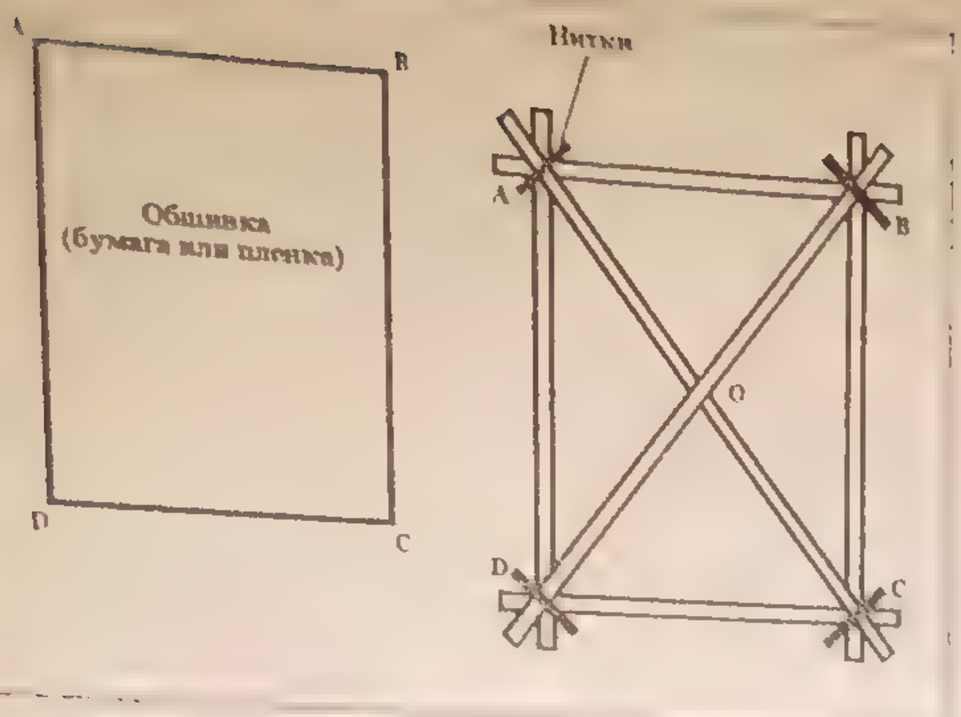


Рис.6. Корпус змея прямоугольной формы в сборе

Корпус плоского воздушного змея состоит из легкого деревянного каркаса и обшивки. Материалы для изготовления каркаса: ивовая лоза (прутки), стебли камыша, тонкие рейки из бамбука, дранка из сосны, березы, липы.

Приняв размеры корпуса змея, по этим размерам вырезают обшивку и на нее наклеивают рейки корпуса. Вначале наклеивают рейки по краям обшивки, а затем на перекрещивающиеся рейки. Клей применяют самый разный: столярный, казеиновый, БФ и даже клейстер из муки. Концы реек должны выступать за края обшивки на 3...4 см. По всем углам корпуса перекрещивающиеся рейки нужно обвязать нитками. Сборка корпуса показана на рис.6. Когда корпус высохнет, по рейке АВ нужно его прогнуть, оставляя обшивку на внешней стороне, и зафиксировать этот прогиб с помощью нитки, натянутой между концами прогнутой рейки (рис.7). На стягивающую нитку можно укрепить трещотку, показанную на рис.8. Во время полета змея под воздействием воздушных потоков, трещотка будет быстро вращаться на закрепленной нитке и трещать. По своим разме-

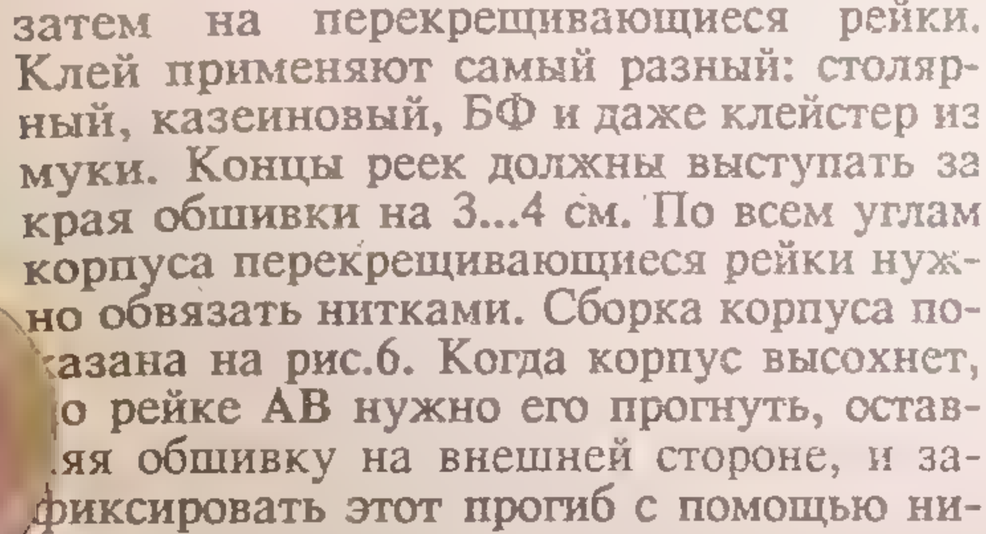


Рис.7. Фиксация прогнутого корпуса

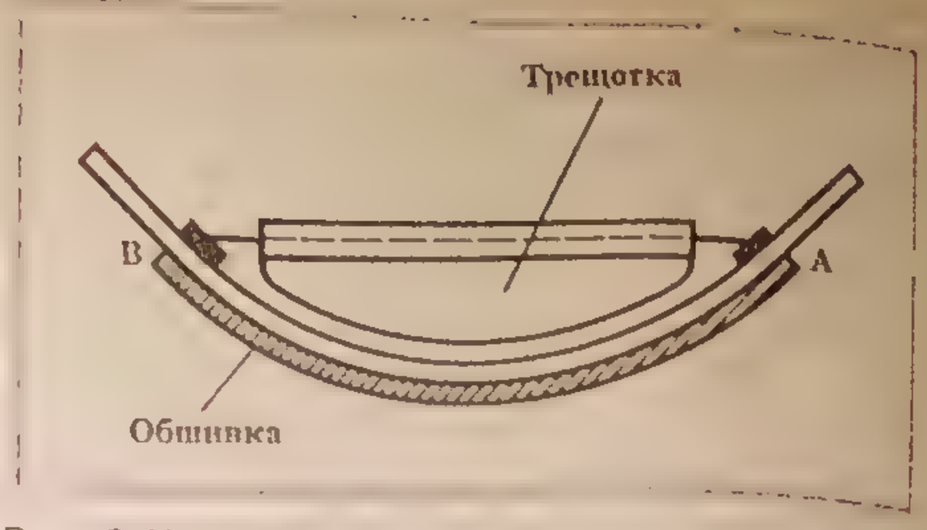


Рис.8. Устройство трещотки

рам трещотка должна быть изготовлена так, чтобы, вращаясь, она не задевала корпус змея.

Теперь приступим к изготовлению пут (стропок) змея, конструкция которых показана на рис. 9. Для этого к углам корпуса в местах пересечения реек (точки А и В) привязывается нитка такой длины, чтобы середина нитки (точка К) при натяжении достигала центра корпуса змея (точка О). Получим верхние стропки АК и ВК. Затем в точке О корпуса прокалываются два отверстия (по обе стороны листа пересечения центральных реек), в отверстия продевается нитка и прочно завязывается вокруг реек. Длина этой нижней стропки равна расстоянию на корпусе змея от точки О до середины рейки АВ. Связав верхние стропки АК и ВК с нижней стропкой в точке К, получим путы (уздечку). Теперь проверим, равны ли стропки АК и ВК между собой, так как в случае их неравенства змей в полете будет крутиться. К точке К пут привязывается нитка, с помощью которой запускается змей. Заметим, что эту нитку можно закрепить в центре корпуса змея, тогда часть ее (ОК) будет выполнять роль нижней стропки, что повысит надежность соединения ниток в точке К. Путы к корпусу змея крепятся со стороны расположения обшивки корпуса, чтобы воздушные потоки при полете змея прижимали обшивку к приклеенным рейкам корпуса.

После изготовления пут приступают к изготовлению «змеиного» хвоста, который состоит из собственно хвоста и его подхвостка, для которых потребуется тесьма или полоска хлопчатобумажной ткани шириной 1,5...2 см (подойдет и мочало). Подхвосток привязывается нитками к нижним углам корпуса змея (точки С и D). К подхвостку в его середине привязывается, а лучше пришивается хвост (устройство и размеры хвоста приведены на рис.10). Заметим, что половины пол-

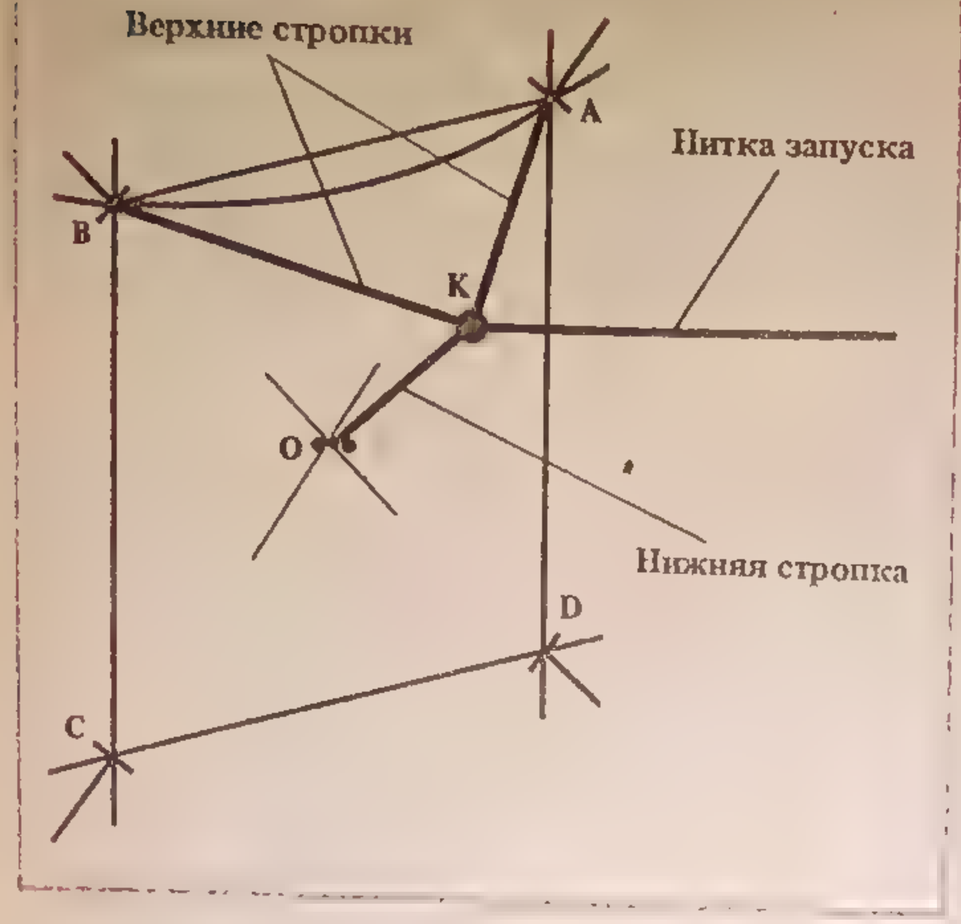


Рис.9. Конструкция пут

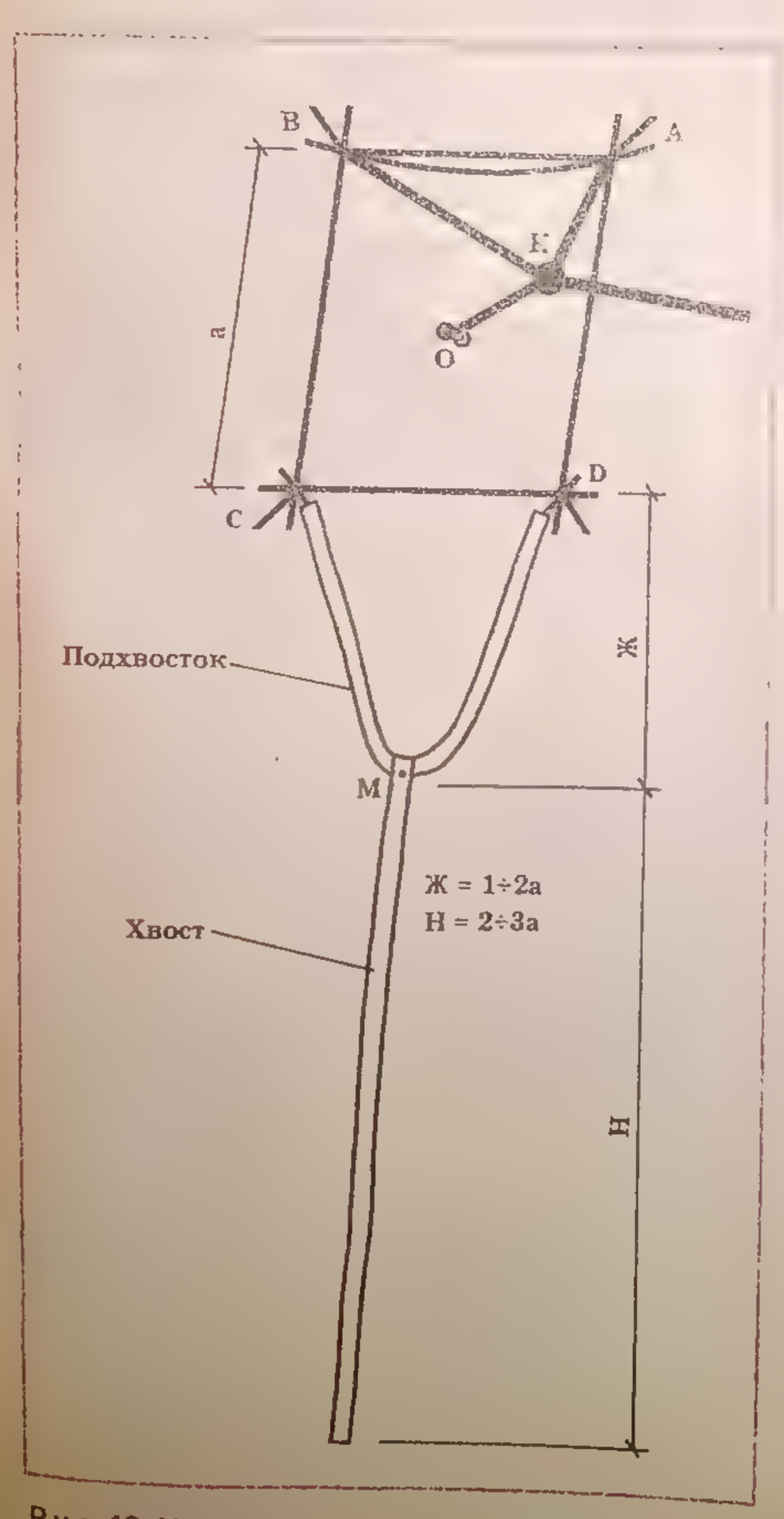


Рис.10. Устройство хвоста воздушного змея

хвостка CM и DM должны быть равны, иначе змей в полете будет крутиться.

Регулировка змея

Если змей не взлетает или взлетает, но не набирает высоту — значит, тяжел его хвост. Нужно в этом случае хвост укоротить. Если же змей и после укорачивания хвоста вновь не набирает высоту — следует изменить (удлинить или укоротить) нижнюю стропку пут. В случае, когда змей при взлете крутится вправо или влево, проверьте равенство длин верхних стропок частей подхвостка. Если здесь все в порядке, то мала длина хвоста. Для проверки привяжите к нижнему концу хвоста небольшой пучок сухой травы. Если после этого змей перестанет крутиться, начнет взлетать и быстро набирать высоту, то этот дополнительный груз снимите и удлините хвост. При правильной регулировке змей должен хорошо взлететь, быстро набрать высоту и уходить вдаль по мере распускания нитки, на которой он запускается. При этом он будет парить в высоте, слегка виляя из стороны в сторону. Конечно, нитки для изготовления пут, запуска змея должны быть крепкими, иначе под напором ветра змей просто-напросто оторвется. Путы и хвост для плоских змеев другой формы делаются аналогично.

Коробчатый воздушный змей

Коробчатый воздушный змей коренным образом отличается от своих предыдущих собратьев по конструкции и обладает значительно большей подъемной силой. Коробчатый змей, показанный на рис.11, состоит из корпуса пут или стропок, а также шнура, на котором он запускается. Хвоста этот змей не имеет. Корпус змея — каркас в виде коробки, обтянутой шелковой или хлопчатобумажной тканью, полиэтиленовой пленкой. Каркас собирается из реек квадратного или круглого сечения. Рейки изготавливаются из сухой, прямослойной древесины сосны, ели, липы. Можно использовать также подходящие алюминиевые трубки. Необходимо, чтобы все рейки были прямыми и одинакового сечения.

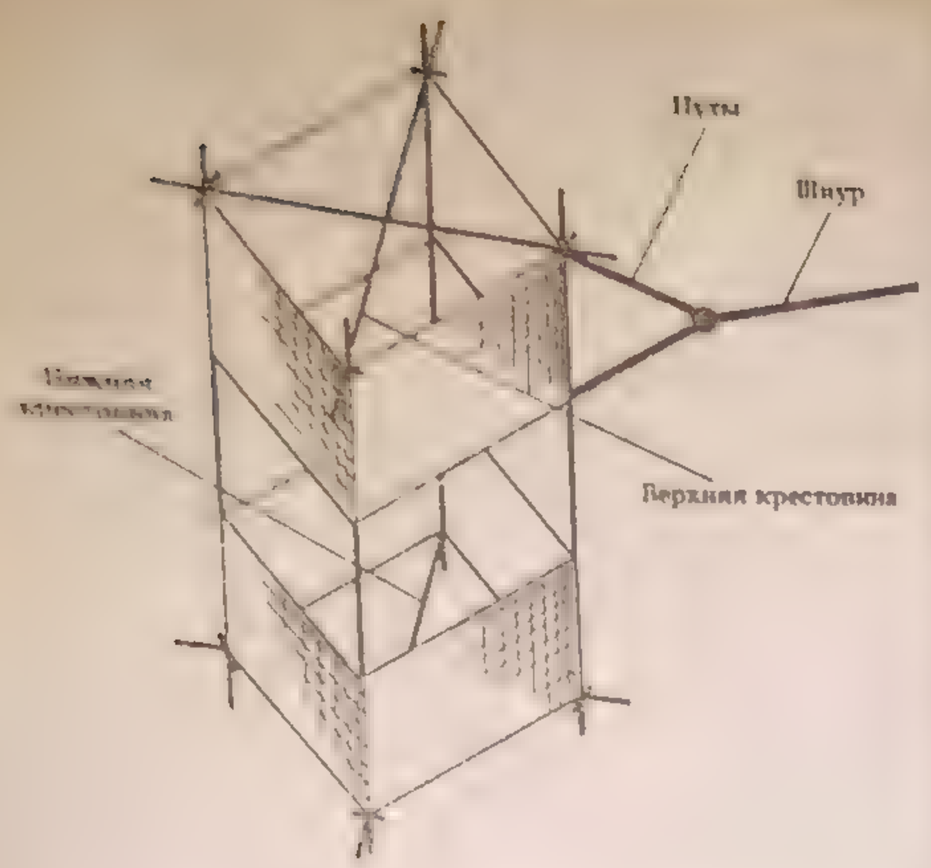


Рис.11. Коробчатый воздушный змей

Рассмотрим устройство коробчатого змея в виде прямоугольного параллелепипеда — наиболее простого из всех воздушных змеев данного типа (рис.12). Обычные соотношения меньшей и большей сторон каждый прямоугольной грани каркаса — 1:3 или 1:4. Длина диагональных реек, служащих для создания жесткости каркаса и расположенных в верхней и нижней его частях, легко рассчитывается по теореме Пифагора. Конечно, размеры диагональных реек корпуса как вверху, так и внизу, должны быть одинаковыми. Ширина *a* полотна покрытия корпуса составляет 1/3 от высоты корпуса.

Все рейки изготавливают на 100 мм больше их рассчитанной длины для того, чтобы каждая рейка своими концами выступала на 50 мм за узел крепления реек между собой. В месте крепления рейки перевязываются крест-накрест крепкими нитками, которые затем промазывают клеем. Готовый каркас обтягивается полосами ткани или полиэтиленовой пленки. К рейкам ткань или пленка обязательно приклеивается или даже пришивается (а лучше сделать и то и другое), иначе обшивка может сползти под напором ветра.

Корпус коробчатого змея можно сделать не только в виде параллелограмма, но и ромбическим. Кроме того, к корпусу по бокам с двух сторон хорошо пристроить крылышки. Кстати, такие крылышки можно сделать и у предыдущей конструкции корпуса коробчатого змея. Дело в том, что эти крылышки при тех же размерах корпуса змея значительно увеличивают его подъемную силу, а также устойчивость змея в полете. Ромбический змей с крылышками приведен на рис.13. Каждое крылышко имеет форму прямоугольного треугольника. Высота каждого из треу-

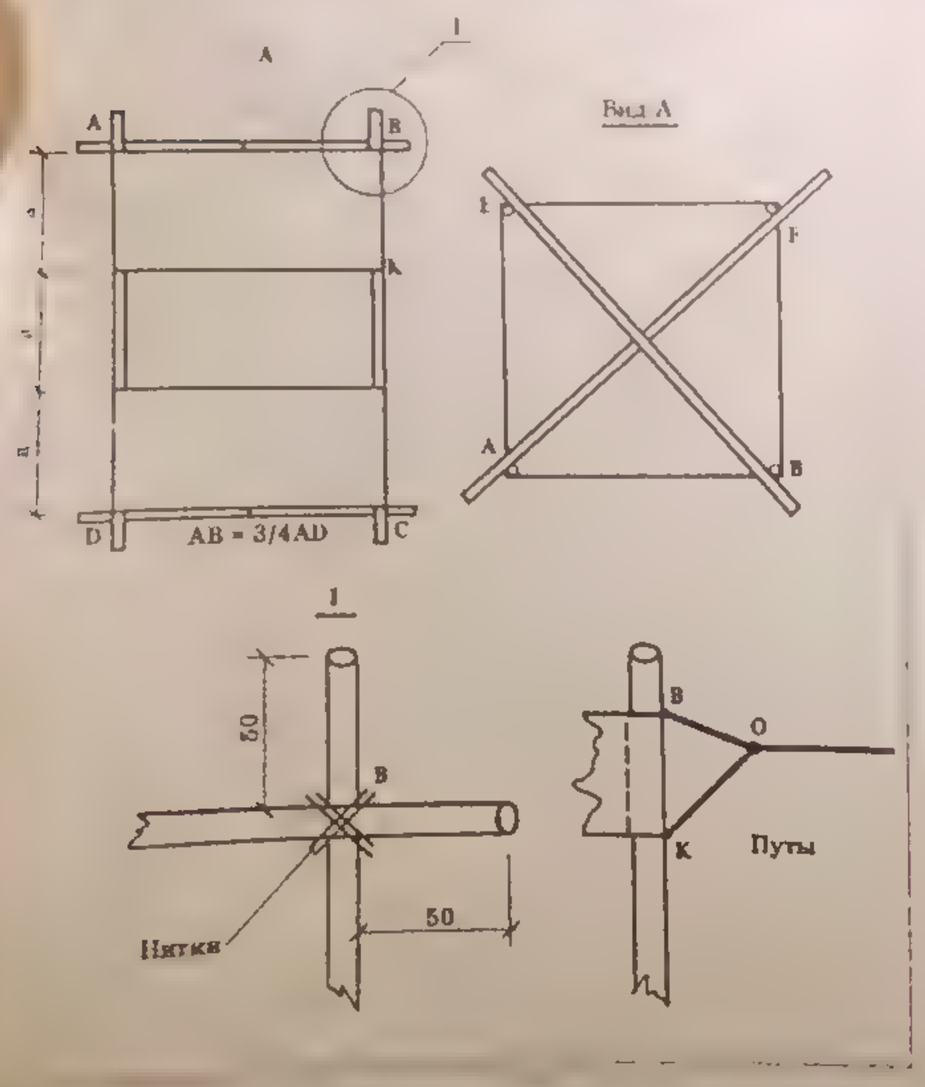


Рис.12. Конструкция коробчатого воздушного змея (корпус — прямоугольный параллелограмм)

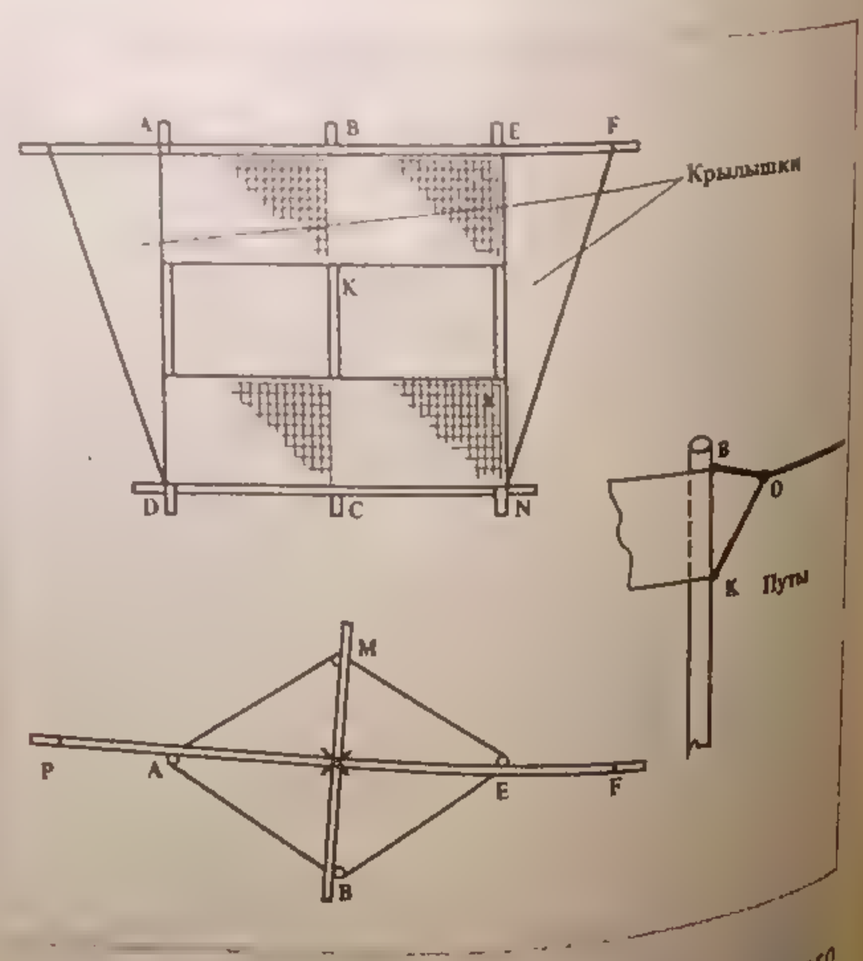


Рис.13. Конструкция ромбического коробчатого змея с крылышками

гольников равна высоте корпуса змея, а длина основания — ширине полосы покрытия змея. Естественно, у змея с крылышками верхняя диагональная рейка делается длиннее на длину оснований двух крылышек. Крылышки выполняются из того же материала, что и обшивка корпуса, да и крепятся к рейкам так же.

Теперь о путах. В отличие от плоского змея путы коробчатого змея состоят не из трех, а всего из двух стропок (см.рис.12,13). Длина нижней стропки КО равна расстоянию ВК, то есть ширине полосы обшивки, а длина верхней стропки ВО — 2/3 ВК. Обе стропки либо связываются вместе, либо можно их соединить с помощью маленького кольца. К кольцу удобнее крепить шнур, на котором запускается змей. Размеры стропок,таким образом, у ромбического змея такие же, как и у прямоугольного.

Задача регулировки змея заключается в том, чтобы при полете змея в потоках воздуха создать равновесие между крылом и хвостовым оперением, то есть между верхней и нижней обшивками. Это равновесие будет достигнуто тогда, когда змей в полете займет положение под определенным, наивыгоднейшим углом по отношению к действующим на него потокам воздуха. Такой угол у змея заранее выполнить очень трудно. Его можно определить только опытным путем в процессе регулировки длины стропок при запуске.

Если змей не взлетает или взлетает, но не набирает высоту, то тяжело хвостовое оперение. Нужно удлинить нижнюю стропку и передвинуть ее место крепления на рейке вниз. Если этим положительный результат не будет достигнут, то следует укоротить верхнюю стропку. Такую регулировку придется вести до тех пор, пока змей не начнет легко взлетать, быстро набирать высоту и вести себя устойчиво в полете. Если змей в период взлета и при полете крутится, то слишком облегчено хвостовое оперение. Придется удлинить верхнюю стропку или укоротить нижнюю. Коробчатый змей с высотой каркаса более 60...80 см строить нежелательно, так как такой змей имеет большую подъемную силу и его не удержать в руках. По этой же причине коробчатый змей нельзя запускать на простой нитке: он ее оборвет. Для его запуска нужно применить легкий крученый шнур или рыболовную леску — жилку диаметром 1 мм. Если же захочется с помощью змея на поле, покрытом снегом, прокатиться на лыжах, то надо построить змей с высотой его корпуса 1 и более метров. Такой змей прокатит на лыжах, коньках и санках с ветерком.

Мини-советы

Воздушные змеи можно запускать при скорости ветра от 3 до 14 м/с (наиболее благоприятная скорость 6...8 м/с). Скорость ветра поможет оценить следующая таблица.

Признаки для оценки скорости ветра	Скорость ветра, м/с
Дым поднимается отвесно или почти отвесно, листья неподвижны	1
Движение ветра почти незаметно	1...2
Движение ветра чувствуется, листья шелестят	2...3
Листья и тонкие ветви деревьев постоянно колышутся, ветер развевает легкие флаги	3...5
Ветер поднимает пыль и бумажки, приводит в движение тонкие ветви и деревья	5...7
Качаются тонкие стволы деревьев, на воде появляются волны с гребешками	8...10
Качаются толстые сучья деревьев, гудят телеграфные провода, трудно пользоваться зонтом	10...12
Качаются стволы деревьев, гнутся большие ветви, при ходьбе против ветра чувствуется заметное сопротивление	12...15
Ветер ломает тонкие ветви и сухие сучья деревьев, затрудняет движение	15...18

С.Ф.МУТОВИН

Если у вас не нашлось подходящей тесьмы или мочала для хвоста воздушного змея, возьмите кусок ткани и раскройте его, как показано на рис.14.

С.И.КЕПЛЕВ

Предлагаю оригинальную конструкцию плоского змея в виде звезды (рис.15).

Каркас змея состоит из пяти одинаковых сосновых реек размером 500×9×4 мм. Рейки связаны в центре парой щечек из

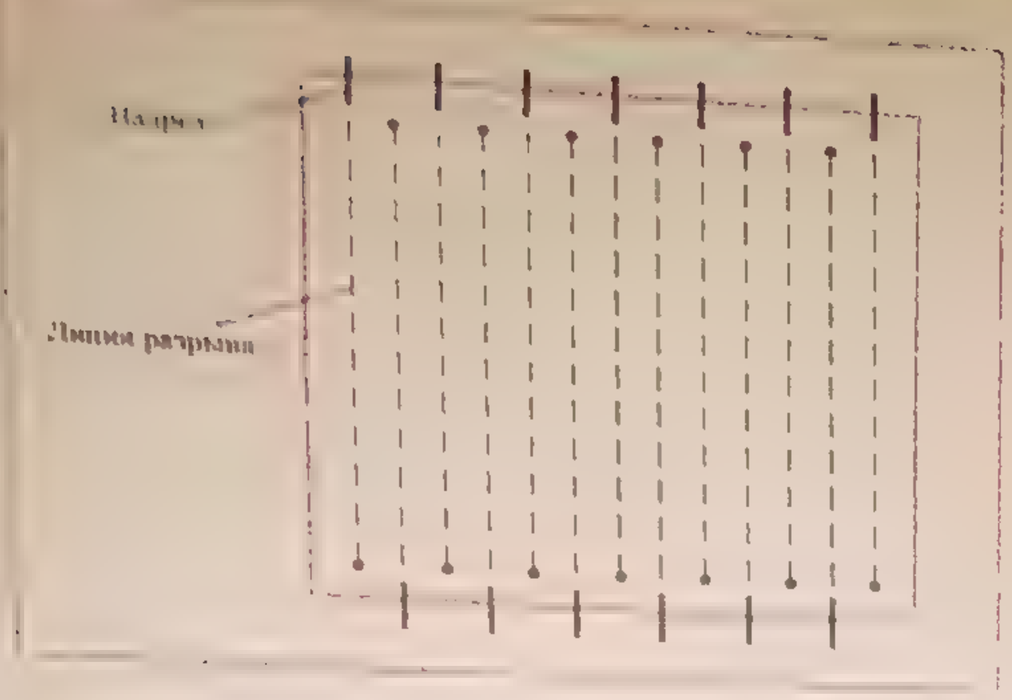


Рис.14. Лента для хвоста из куска ткани

фанерных кружков толщиной 1,5 и диаметром 70 мм. Змей усилен проволочным кольцом диаметром 382 мм. Кольцо прикреплено к рейкам нитками. Наружные концы реек соединены между собой расчалками из тонкого шпагата. Расчалки, собственно, и образуют основные контуры «звезды». Обтяжка змея «звезда» делается из бумаги или ткани, желательно красного цвета.

Размеры «звезды» могут быть разными, но в тех случаях, когда размер змея превосходит 1,2 м, концы лучей следует снабдить предохранительными стяжками

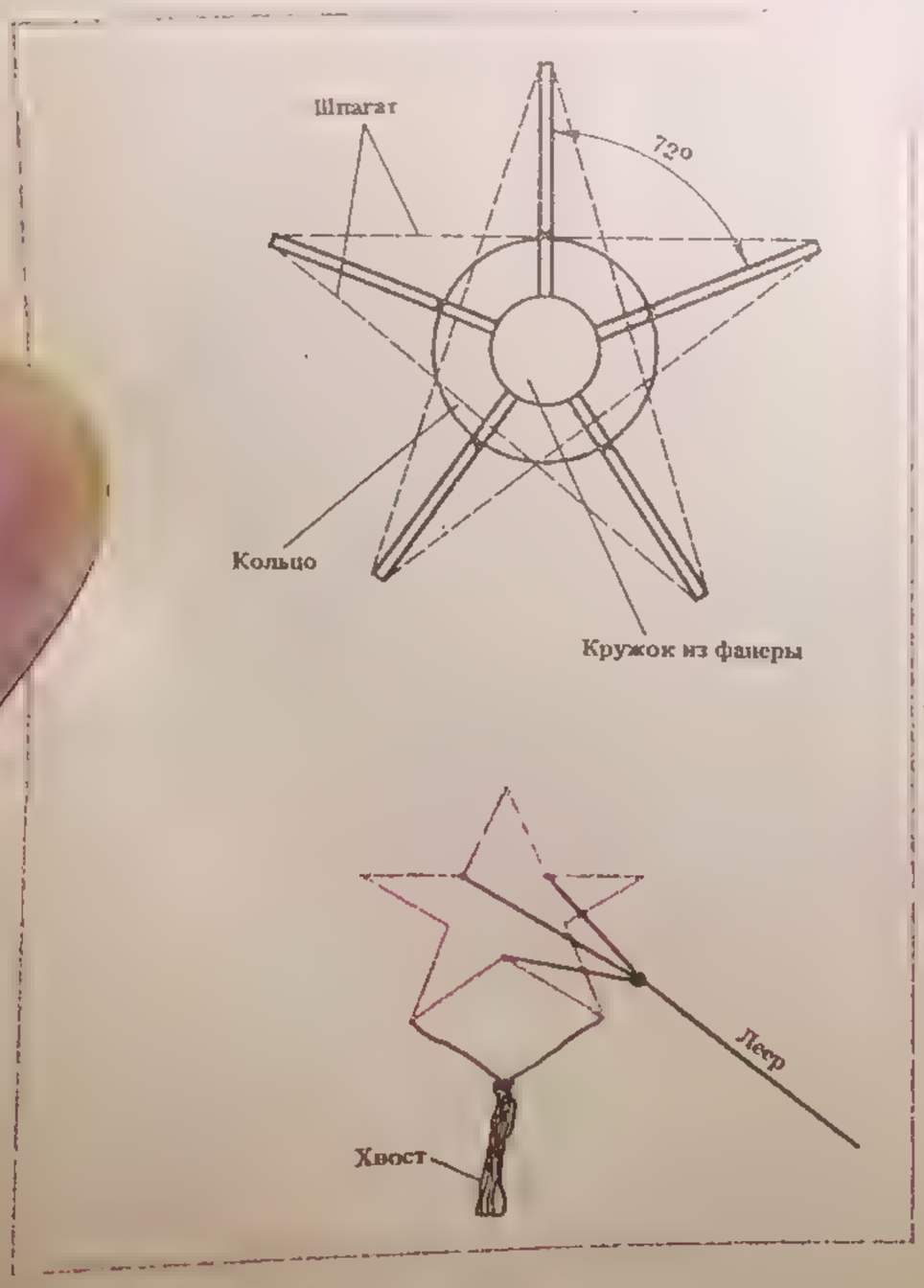


Рис. 15. Воздушный змей в виде звезды

из шпагата, иначе рейки-лучи отломит ветер. Концы стяжек крепят к узлу уздечки. Длина хвоста должна быть примерно в 10 раз больше высоты змея. Уточняют ее во время запуска.

А.В.ТИМОФЕЕВ

Плоский «русский змей» состоит всего из трех планок: две из них расположены по диагоналям, а третья, верхняя, скрепляет их. Если змей имеет большие размеры, чем указано на чертеже, то надо добавить посредине еще одну планку (на рисунке она показана пунктиром). Диагональные планки скрепим в месте их пересечения, а затем привяжем к ним нитками верхнюю планку. По контуру змея натянем нитку, соединяющую все углы. Планку и нитку промажем клеем и приклеим к ним бумажную обтяжку змея. Края бумаги обернем вокруг нитки и также подклеим (рис.16). Когда клей подсохнет, верхнюю планку слегка стянем

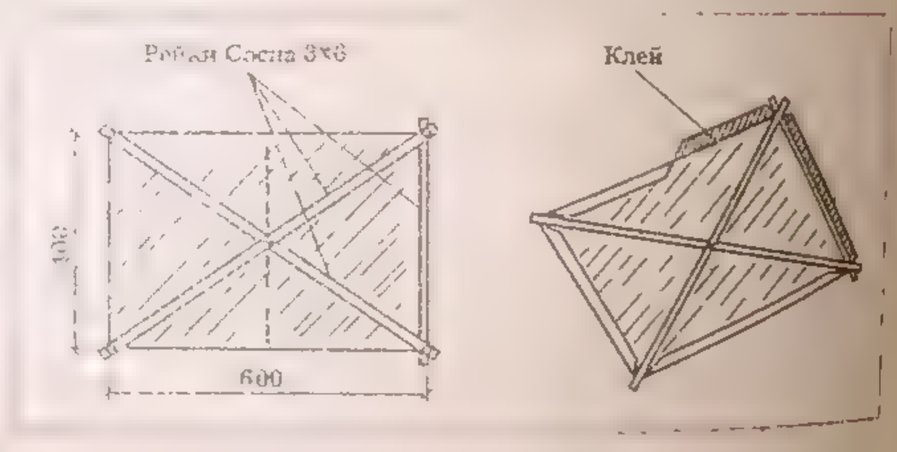


Рис.16. Плоский «Русский змей»

ниткой. Такой змей весьма устойчив в полете.

Д.А.ЛИЩУК

Простейший воздушный змей, который даже при равномерном движении пускающего имеет вполне достаточную устойчивость (его можно запускать даже в квартире), легко изготовить из плотной бумаги (рис.17).

Для удобства управления полетом больших воздушных змеев просто необходима моталка (рис.18, 19). Такую моталку нетрудно изготовить самому. Для этого придется выпилить из толстой фанеры

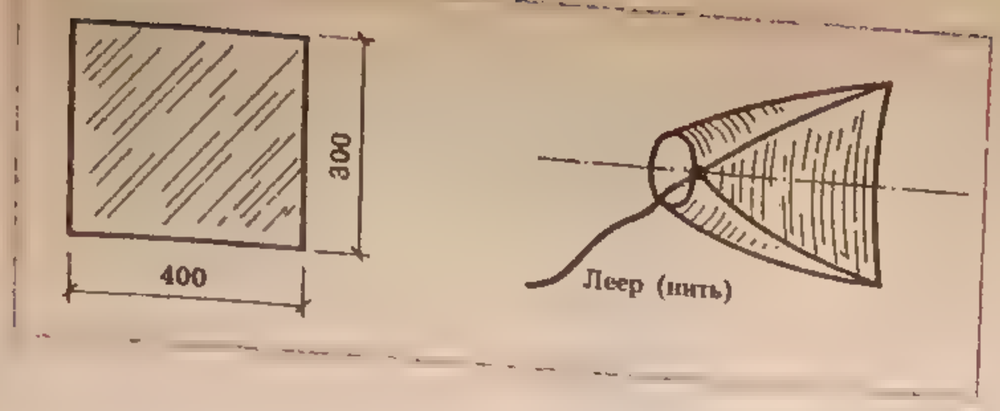


Рис.17. Комнатный «монах»

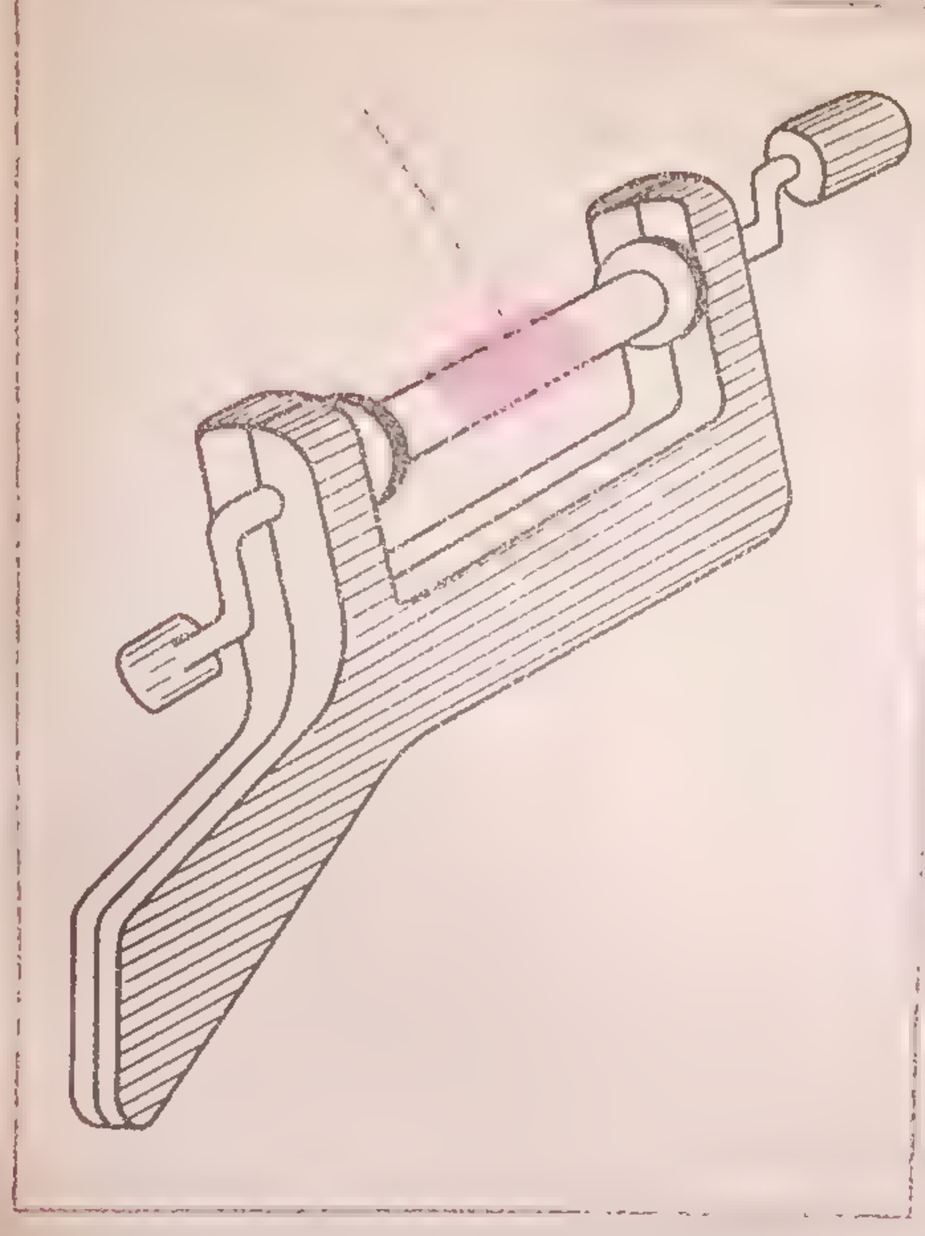


Рис.18. Моталка

корпус (он состоит из двух одинаковых половинок), выточить на токарном станке из плотной древесины, гетинакса и т.д. катушку, изготовить две ручки, одна из которых (с бобышкой) предназначена для вращения катушки, а другая (с расплющенным концом) для удержания катушки в неподвижном состоянии.

А.П.СТЕПАНОВ

Не имея собственных разработок по воздушным змеям, привожу некоторые библиографические данные с краткой аннотацией материала, изложенного в источнике. Думаю, что и такая форма ответа окажет помощь читателям.

Курденков К., Юркан Ю. Юным умельцам. — М.: Молодая гвардия, 1962.

Советы по постройке секторного змея, змея «Эдди», коробчатого змея, изображены их конструкции.

* * *

Тельных Д.Г. Авиамоделисты в пионерском лагере // Приложение к журналу «Юный техник». — Вып. 1.— 1964. — №18(180). Изложено методическое указание в форме плаката с рисунком плоского воздушного змея.

Под облака // Наука и жизнь. — М.: 1966. — № 8.

Описаны конструкции змея из цветной материи и приспособлений для доставки «почты» к змею и спуска «груза» на землю.

Пятко В. Коробчатый змей // Моделист-конструктор. — 1967. — №7.

Описана конструкция коробчатого змея для юных умельцев.

Воздушный змей, или Как человек учился летать // Моделист-конструктор. — М.: 1968. — №1.

Наряду с историческими сведениями приведены конструкции «русского змея», змеев «Поттер», «Био», змея-гибколета, даны советы по их изготовлению.

Костенко И. Почта... с неба // Моделист-конструктор. — М.: 1978. — №6.

Интересные исторические данные о воздушных змеях. Приведены чертежи и даны советы для постройки змея-биплана, конструкцию которого предложил австралийский ученый Лауренс Харгрев.

Ермаков А.М. Простейшие авиамодели: Книга для учащихся 5—8-х классов. — М.: Просвещение, 1984.

Целая глава посвящена древнему летательному аппарату — воздушному змею. Изложена краткая история постройки змея. Приведены различные конструкции плоских и коробчатых змеев, приспособлений к ним, способы запуска и определения высоты полета.

* * *

Фаленкский В. Воздушные змеи // Приложение к журналу «Юный техник» («Для умелых рук»). — 1985. — № 4. Описаны оригинальные кон-

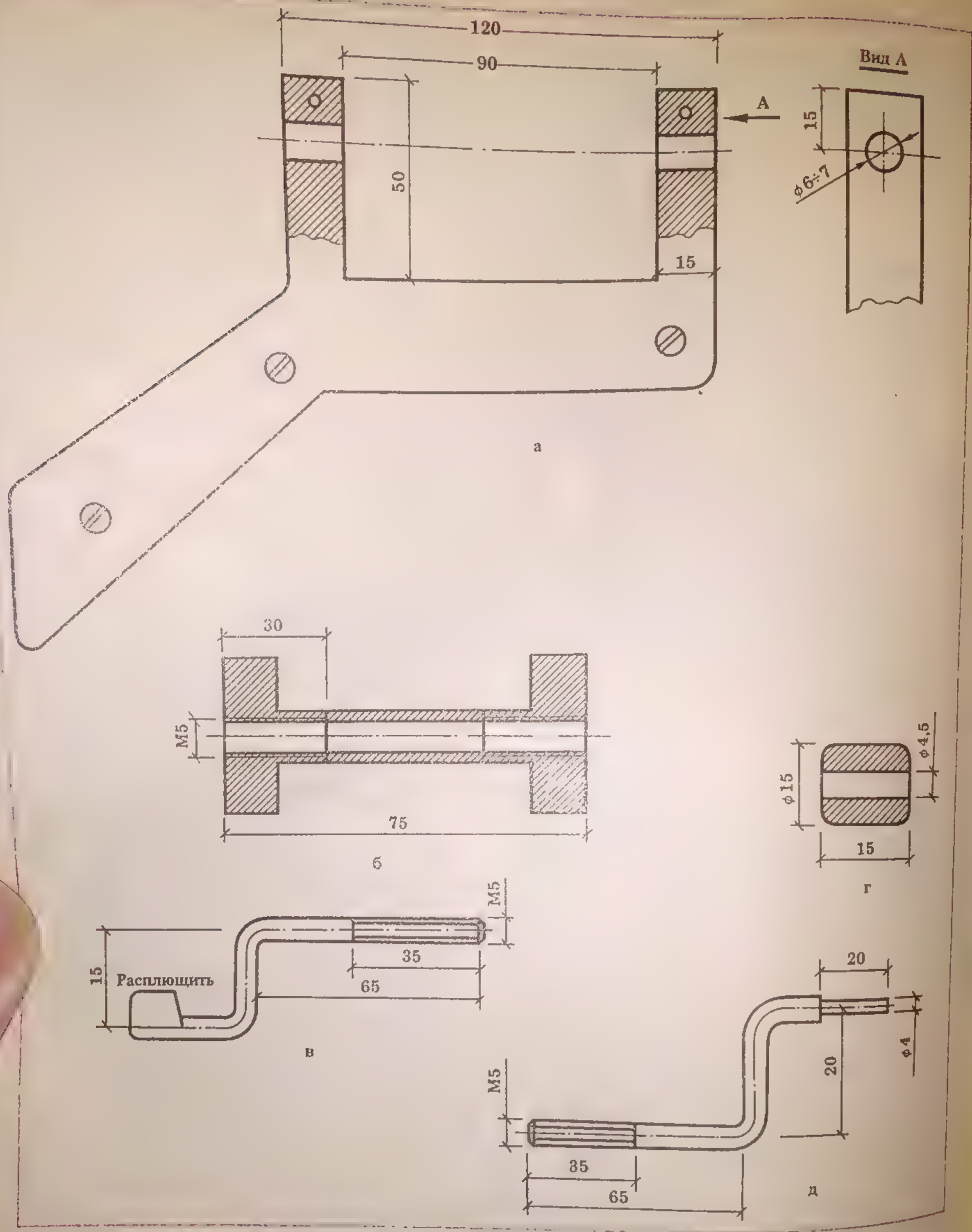


Рис. 19. Детали моталки: а — корпус; б — катушка; в — рука с расплющенным концом; г — бобышка, надеваемая на ручку крутилки; д — ручка-крутилка

струкции змея «Чайка» американского изобретателя П.Гилгаллона, приспособления для запуска змея (моталки) англичанина Д.Йолана, «воздушного почтальона» инженера А.Заводного из города Николаева.

Свои материалы о воздушных змеях нам прислали также С.Н.Красиловский (Симферополь), Б.А.Ермаков (Волгоград), Андрей Семкин (Сорочинск), В.В.Иванов (Красноярский край), А.Д.Стадник (Тернополь), Е.В.Потапов (Минск), И.Е.Васалатий (Винницкая обл.), В.И.Касаткин (Алма-Ата), А.И.Кузнецов (Краснодарский край), И.П.Громак (Омск), Н.О.Храмцова (Екатеринбургская обл.), В.С.Юрин (Гомель), Е.В.Дрозова (Иркутская обл.). И.В.Колесниченко (Новосибирск), Б.З.Капашева (Павлодарская обл.) и др.

Вопрос Семкина В.Ф., Ярославль

«Как крепить гипсолитовые круг и бордюр соответственно к потолку и стенам?»

ОТВЕТЫ

Б.С.ХОХЛОВ

Крепление бордюра и розетки

Места установки круга и бордюра (карниза), если они покрыты побелкой, очистите и тщательно промойте; поверхность, покрашенную водоэмульсионной краской, просто промойте.

Затем возьмите бечевку, натрите ее мелом или грифелем простого карандаша, натяните от одного угла комнаты до другого, потяните бечевку на себя и резко отпустите. На стене четко отпечатается линия, она должна соответствовать высоте будущего бордюра (карниза).

Там, где намечено установить на потолке розетку (круг), с помощью карандаша и нитки, привязанной к нему, начертите круг. Те места потолка и стен, к которым будут прилегать розетка и детали бордюра, нужно насечь зубилом. Такую же насечку следует сделать на сопрягаемых сторонах розетки и деталей бордюра.

Монтировать бордюр необходимо с углов. Замерьте угол (к сожалению, в наших квартирах «прямые» углы редко бывают равны 90°) и поделите его пополам. Распилите в стусле ножовкой (лучше по металлу) две детали под полученным углом. Смочив подготовленную поверхность стен и потолка водой, нанесите на них жесткой кистью тонкий слой жидкого гипса. Гипсолитовую деталь также увлажните и нанесите на нее гипсовый раствор. Затем деталь, притирая (перемещая на несколько миллиметров из стороны в сторону), поставить на место. Когда будут отделаны все углы, можно крепить и остальные детали. Крепите детали бордюра строго по намеченной линии, не обращая внимания на потолок, так как потолочные плиты нередко положены неровно. Где гипсолитовые детали не будут доставать до потолка, на них положите больше гипсового раствора. Излишки гипсового раствора уберите шпателем. Так же крепится и розетка.

Н.Я.ЯСТРЕБКОВ

Как делал это я

Мне кажется, т. Семкин В.Ф. не совсем точно определил некоторые термины.

«Круг» — видимо, речь идет о розетте потолочной (автор статьи — бывший профессиональный лепщик, называет розетку розеттой).

«Бордюр» — порезка угловая, которая ставится в угол примыкания потолка со стеной.

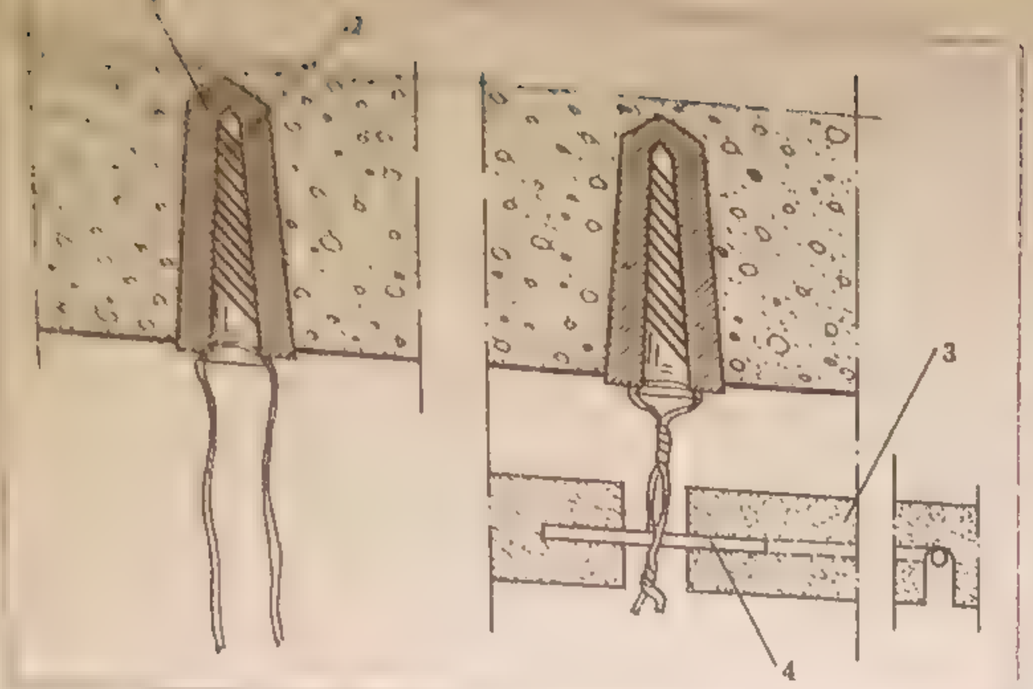
Если это так, то я рекомендую в первую очередь места установки розетты или порезки хорошо очистить от мела (побелки) — сначала намочить и затем соскоблить шпателем. Перед установкой место установки обязательно слегка намочить водой «с кисти».

Легкую розетту (диаметром до 400 мм) можно крепить к потолку на гипсовом растворе — набрать в емкость воды и затем в нее сыпать гипс до тех пор, пока он «не заполнится водой» и сверху воды не появится горка гипса. Затем хорошо перемешать раствор до консистенции густой сметаны без комков. Намочить в воде розетту, наложить на нее раствор и с «козелка» или со стола притереть (придавить) на размеченное место. Придержать минуты две-три, пока затвердеет раствор, затем убрать лишний раствор по периметру розетты шпателем и размыть остатки кистью.

Если потолок деревянный, розетту крепят и шурупами, углубив их головки в розетту и заделав их затем раствором гипса.

Розетта с выпуклым рельефом и значительным весом устанавливается также на гипсовом растворе, но с дополнительным креплением. В этом случае в розетте следует просверлить три-четыре отверстия, приложить ее на место крепления и через отверстия сделать отметки на потолке для устройства крепления. Затем в местах отметок пробить или просверлить отверстия (желательно с наклоном), забить в них деревянные пробки и ввернуть в пробки шурупы с намотанной на их головке медной проволочкой диаметром 1,5...2 мм (рис.).

При установке розетты концы проволоки пропустить через отверстия в ней,



Крепление розетты на шурупах: 1 — деревянная пробка; 2 — шуруп; 3 — розетта; 4 — стержень

положить поперек отверстия стержень из нержавеющего металла (медь) длиной 30...35 мм и диаметром 3...5 мм, предварительно проделав в розетте для него канавки, и, скручивая концы проволоки, притянуть через стержень розетту к потолку.

Убрать лишний раствор, замыть кистью с водой, места крепления заделать раствором гипса и зачистить их.

Для установки порезки вначале на стене устанавливается деревянная, хорошо остроганная рейка на расстоянии от потолка, равном высоте порезки.

Рейка устанавливается по уровню на всю длину стены (рейку может заменить легкий алюминиевый уголок).

Крепится рейка (уголок) к стене либо с помощью густого раствора гипса в 4...5 местах снизу, либо шурупами.

Перед установкой детали порезки хорошо смочить в ведре с водой, развести гипсовый раствор до консистенции густой сметаны, положить раствор на тыльную часть порезки и, скользя по рейке, притереть деталь к стене. Лишний раствор убрать шпателем или ножом, заделать стык между деталями, зачистить его и размыть кистью с водой.

По окончании работ рейку осторожно снять.

Если стена оштукатуренная, необходимо на месте установки порезки сделать насечку по штукатурке и перед установкой детали поверхность стены смочить водой (кистью).

Вопрос Шурыгина В.А., Сумы

«Расскажите, пожалуйста, как для замены прогнивших венцов приподнять рубленый дом?»

ОТВЕТЫ

В.А.КРЮЧКОВ

Ремонт стен бревенчатых и брусчатых домов

От автора

В 1985 году я столкнулся с аналогичной проблемой, как и тов.Шурыгин А.В. из г.Сумы: как заменить сгнившие нижние венцы без разборки дома? Практики в подобных делах никакой. (Я инженер-электрик.) Долго ломал голову: с чего начать? Достал литературу, ознакомился с ней, прислушался и к советам стариков. Так вызрел план и объем работы, ее последовательность. Самостоятельно разработал и изготовил приспособления. Все это окупилось потом с лихвой. За три дня пять человек (неспециалисты) заменили не только три нижних венца, но и половые балки, настелили новый пол. Вот где применима древняя пословица «Не боги горшки обжигают».

С тех пор начал заниматься и увлекаться работой по дереву. Самостоятельно соорудил сруб колодца, крыльца. В 1990 году срубил веранду.

Не претендуя на абсолютную истину в случае опубликования моего ответа на вопрос, просил бы редколлегию журнала рисунки 4...6 напечатать в максимально возможном масштабе. Здесь изюминка, соль ответа на поставленный вопрос. Как говорится, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать (прочитать).

Бревенчатые и брусчатые рубленые дома, как и другие объекты человеческой деятельности, после длительного срока эксплуатации требуют ремонта. Наиболее часто заменяют часть бревен под оконцами, нижние венцы, половые балки, частично или полностью пол.

Если половые балки врублены в венцы, их заменяют одновременно.

При замене одного-двух бревен или полностью окладного венца стены (дом) можно не поднимать, необходимо только снять, разобрать верх фундамента, или цоколя, на 20...25 см. После замены бревен фундамент восстанавливают или по мере укладки бревен, или сразу под весь венец.

При замене бревен без разборки фундамента стены дома приходится поднимать, поочередно заменяя бревна (можно и полностью поднять дом). При подъеме стены дома с одной стороны верхи как этой, так и противоположной стены отклоняются. Так, при высоте стен дома 3 м при подъеме стены на 10 см отклонение составляет 5 см, при подъеме на 20 см ... 8 см, при подъеме на 30 см...15 см. Поэтому при подъеме стен придется разбирать пол около печей, а также чердачное перекрытие и кровлю около трубы, а возможно, и обрешетку.

Для подъема дома используют домкраты разной конструкции и грузоподъемности, рычаги-ваги (бревна), клинья из твердых пород древесины разной толщины. Домкраты и рычаги-ваги ставят под стены или под бруски стяжек. Клинья забивают между бревнами или между фундаментом и бревнами. Во время подъема поочередно ставят домкраты, рычаги-ваги, клинья на расстоянии 30...50 см от углов. Поднятый дом поддерживают отдельными стойками (чураками) или стяжками с подкосами. Подъем дома часто называют вывешиванием.

Поднимать дом сразу на 40...50 см нежелательно. Лучше это делать за три-четыре приема, тогда отклонение стен будет меньше.

Если требуется поднять дом на ту или другую высоту, рекомендуется вынуть оконные и дверные переплеты и освободить доски пола вокруг печи, а также обрешетку и кровлю вокруг трубы с пространством не менее 20...30 см. Это предохранит печь и трубу от возможного разрушения.

Рубленые бревенчатые или брусчатые дома состоят из отдельных венцов. Первый из них — **окладной**, остальные — **рядовые**. При ремонте бревна окладного венца берут диаметром на 2...3 см больше остальных.

Окладной венец состоит из двух первых, или нижних, бревен и двух вторых, или верхних. Первое бревно может почти наполовину своего диаметра находиться в

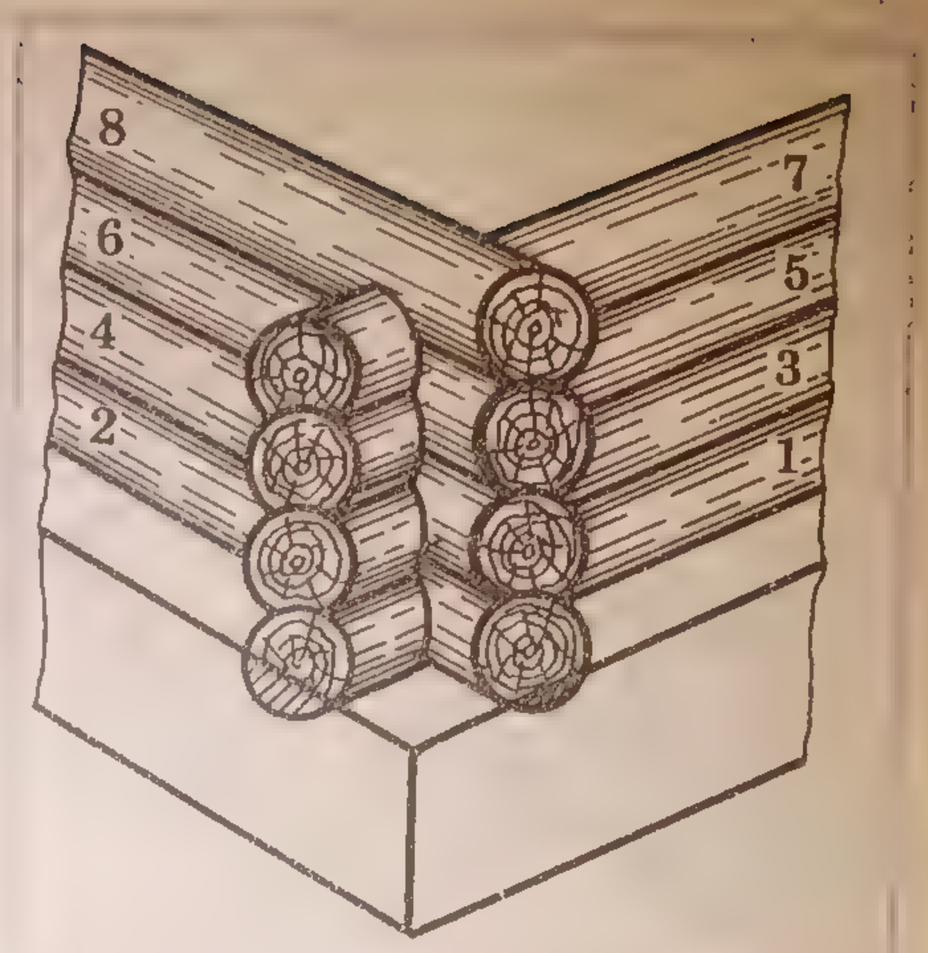


Рис.1. Расположение венцов: 1 — нижнее (первое) бревно окладного венца; 2 — верхнее (второе) бревно окладного венца; 3 — 8 — бревна рядовых венцов

кладке фундамента (цоколя), второе или на такую же величину, или меньше — примерно на одну четвертую диаметра (рис.1). Эти части бревен на рисунке заштрихованы. Торцы бревен не должны быть в кладке или промазываться битумной мастикой. Это приводит к их быстрому загниванию. Покрыть битумной мастикой или обертывать изоляционным материалом допустимо только боковые стороны бревен и то наполовину.

Стены под оконными проемами заменяют обычным способом или с постановкой стоек.

Обычным способом работу ведут так. Вынимают переплеты и разбирают оконные коробки. Выпиливают сгнившую древесину по отбитой строго вертикально линии. По торцам пропиленных бревен пробивают риски, спиливают и срубают излишнюю древесину, чтобы получить гребни толщиной не менее 5 см. На эти гребни надевают куски новых бревен с выбранными пазами (рис.2). Новые бревна рекомендуется брать одинаковой толщины со старыми и соединить их шипами. Ставят заменяемые бревна на конопатном материале (пакля, пенька, лен, мох и др.).

Стены при помощи стоек (рис.3) ремонтируют в такой последовательности. Стойками скрепляют торцы оставшихся старых бревен. Вставляют новые куски бревен. Изношенные места старых бревен тщательно конопатят и приступают к

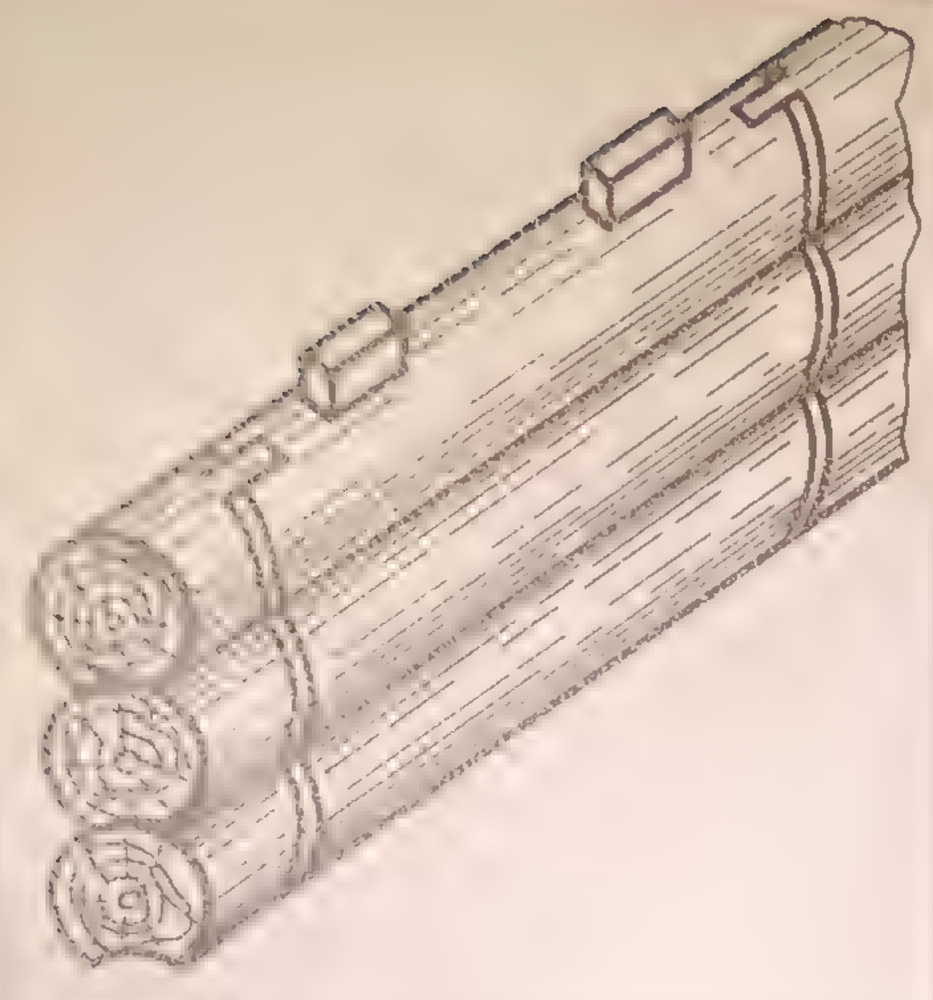


Рис.2. Замена бревен под окнами

Рис.3. Замена бревен под окнами с постановкой стоек

сборке коробки. Под подоконную доску кладут кусок рубероида. Нижние стороны боковых брусков и то место подоконной доски, на которое ставят бруски коробки, олифят, сушат, покрывают тонким слоем оконной замазки (более жидкой) и ставят бруски на место. Это предохраняет стены от протекания через них воды, стекающей с окон.

Подкладки лучше всего заменять не поднимая дома, а лишь немного разбирая верх фундамента.

Предварительно измеряют длину подкладки с одной стороны дома и соответственно ее подготавливают. Разбирают фундамент и вынимают старую подкладку. Настилают на верх новой подкладки антисептированный конопатный материал, а под низ два-три слоя рубероида, нарезанного полосами нужной ширины. Поднимают эту подкладку к окладному венцу и прочно прижимают клиньями. Можно тут же восстановить фундамент, прочно подклинивая между ним и подкладкой камни на растворе. Восстановить фундамент можно и после установки всех подкладок. В такой же последовательности восстанавливают подкладки на оставшихся сторонах дома.

Бревна окладного венца заменяют или по отдельности, или полностью все (в зависимости от их состояния).

Первые бревна окладного венца заменяют так. Под каким-либо бревном разбирают верхнюю часть фундамента на такую величину, чтобы это бревно (одно или с подкладкой) опустилось и его можно было бы свободно вынуть. Заготавливают новое бревно окладного венца согласно вынутому. Если бревно будут укладывать на подкладку, то низ его ровно отесывают, а еще лучше — строгают. Тогда бревно будет плотно прилегать к подкладке, на которую дополнительно накладывают два-три слоя рубероида, нарезанного на полосы нужной ширины. На верх уложенного бревна настилают конопатный материал и поднимают к оставшимся бревнам, плотно прижимая клиньями. Фундамент восстанавливают тут же или после установки другого первого бревна. До выемки клиньев в отдельных местах следует восстановить фундамент, плотно подбив камни, кирпич или другой прочный материал. В такой же последовательности заменяют следующие бревна.

Окладной венец полностью заменяют в строгой очередности. Верх фундамента разбирают на нужную высоту. Со стороны дома, где уложены вторые бревна окладного венца, скалывают или спиливают угловые соединения обоих бревен (первого и второго) с таким расчетом, чтобы второе бревно могло опуститься на фундамент. Это бревно убирают, заменяют новым и устанавливают на место одно или с подкладкой, соответственно подготовив их. На верх бревна настилают конопатный материал и бревно — одно или с подкладкой — поднимают вверх и прочно прижимают клиньями, забиваемыми между фундаментом и прокладкой. При желании сразу же можно восстановить фундамент.

Точно так же на другой стороне дома заменяют второе бревно окладного венца. Заменив вторые бревна окладного венца, приступают к замене первых бревен, как описано было ранее. Необходимо помнить, что заменять бревна окладного венца, не поднимая дома, следует только в такой последовательности.

При замене нескольких венцов (рис.4) оставшуюся здоровую часть дома приходится вывешивать, то есть держать на весу. Если заменять только разрушенные венцы, то дом не поднимают, а лишь немного разбирают верх фундамента. Если же стены дома хотят немного поднять по высоте, то либо дополнительно устанавливают один-два или больше венцов, либо увеличивают высоту фундамента. Учтите: как поднимаемые, так и неподвижные стены рекомендуется скреплять с двух сторон *сжимами* — толстыми брусками, пластинами или кусками бревен нужной толщины, отесанных с одной стороны. Сжимы (по два-три в зависимости от длины стен дома) ставят чаще всего на двух противоположных длинных сторонах дома, на расстоянии 40...70 см от углов.

Сначала сжимы крепят на стенах гвоздями. Затем сверлят в сжимах (в нижнем и верхнем бревнах стен) сквозные отверстия диаметром 15...20 мм. В эти отверстия ставят болты с шайбами и надежно затягивают гайки. Поставив сжимы, скрепляют простенки, чтобы они не рассыпались при удалении сгнивших бревен. Затем в сжимах устраивают вырезы, в которые подбивают *подкосы* как с внутренней, так и с наружной стороны дома под некоторым углом. Концы подкосов закапывают прочно в землю на глубину не менее 0,5 м. Грунт вокруг них хорошо уплотняют. Подкосы со сжимами скрепляют скобами, которые ставят по одной-две штуки. Только после этого разбирают стены дома.

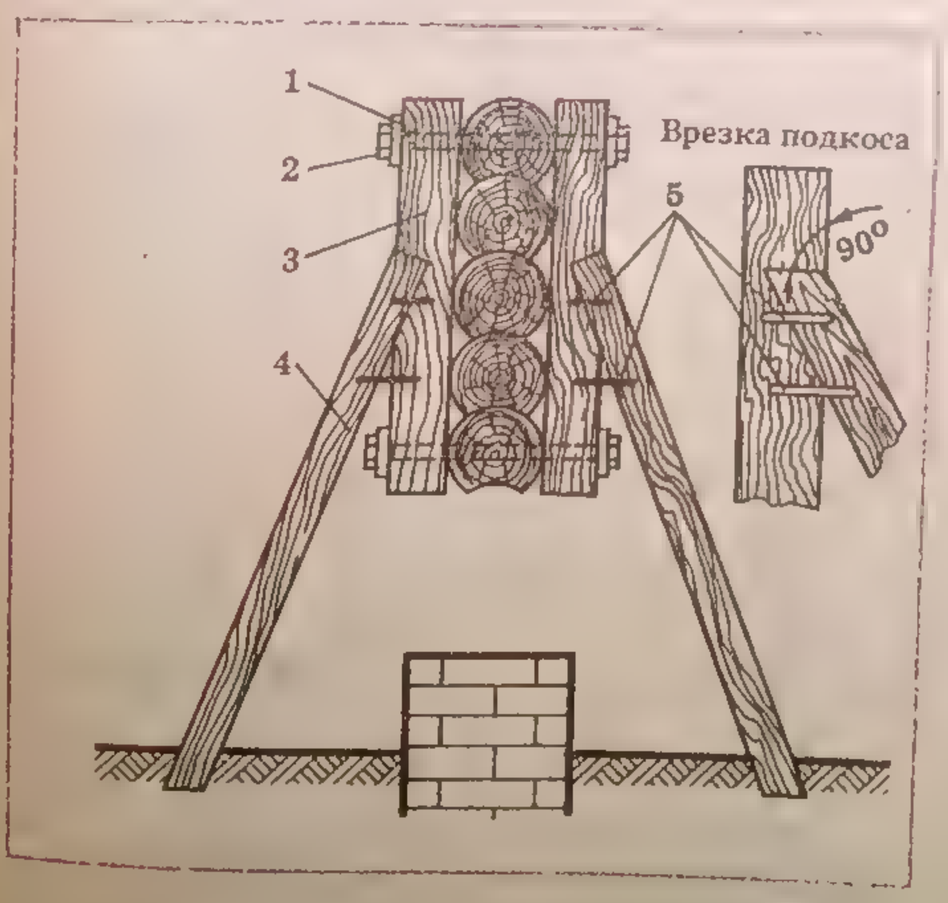


Рис.4. Вывешивание стен при помощи сжима и подкосов: 1 — шайба; 2 — болт; 3 — сжим; 4 — подкос; 5 — скобы

Если стены поднимают с установкой дополнительных венцов или увеличивают высоту фундамента, то дом поднимают на нужную величину при помощи *домкратов* или *рычагов*. Поднимать приходится поочередно то одну сторону дома (15...20 см), то другую, временно подставляя под них стойки или стулья из толстых бревен. Стены крепят сжимами. После подъема дома на нужную высоту ставят подкосы.

Венцы заменяют обычным способом. Укладывают на фундамент, поднимают до оставшихся стен и прочно подклинивают клиньями. Фундамент восстанавливают, клинья удаляют, а подкосы и сжимы снимают. Места из-под болтов заделывают конопатными материалами.

Когда поднимают выше фундамент, то его выкладывают до нужной отметки, лучше всего под самые стены. Если же его возводят несколько ниже стен, то между ним и стенами (бревнами) забивают клинья. Подкосы и сжимы снимают, а клинья постепенно вынимают, опуская дом на фундамент.

Учтите, что слишком глубокое опускание дома или подъем его рывками может привести к скалыванию угловых соединений, особенно если они выполнены «в чашку».

Подъем дома с применением подкосов, удобен тем, что между подкосами образуется большое пространство, облегчающее укладку бревен. Поднимать дом надо осторожно, чтобы он не сместился по отношению к фундаменту в ту или другую сторону.

Венцы с подъемом стен дома по стойкам полностью исключают смещение дома в ту или другую сторону относительно фундамента.

Дом поднимают одновременно с двух противоположных сторон на высоту примерно 10...15 см за один прием. Подняв стены дома на одной стороне, под них вставляют штыри и фиксируют их в стойках. Затем поднимают дом с другой стороны, также вставляя штыри, и приступают к повторному подъему первой стороны. В такой последовательности поднимают дом до нужной высоты.

Подъем стен по стойкам можно осуществить двумя способами.

В первом случае от углов дома около фундамента на расстоянии 50...70 см с двух сторон каждой стены роют ямы глубиной до 1 м. В них ставят вплотную к фундаменту строго вертикально обрезную доску и измеряют расстояние от стены до доски, определяя тем самым толщину брусков сжима, которые лучше всего делать на 2...3 см тоньше полученных размеров (рис.5,а). Бруски сжимов рекомендуется обтесать с двух сторон. Стороны стойки, примыкающие к сжимам, также следует отесать. Сжимы ставят с двух сторон стены в двух и даже трех местах, что зависит от длины стен. Скрепляют сжимы болтами по верхнему бревну и нижнему, которое остается в стене (не заменяется). Головки и концы болтов должны находиться в толще сжимов. Под болты сверлят отверстия диаметром 15...20 мм. Таким образом, стены прочно стягиваются, и бревна не скользят относительно друг друга и не нарушают конопатку.

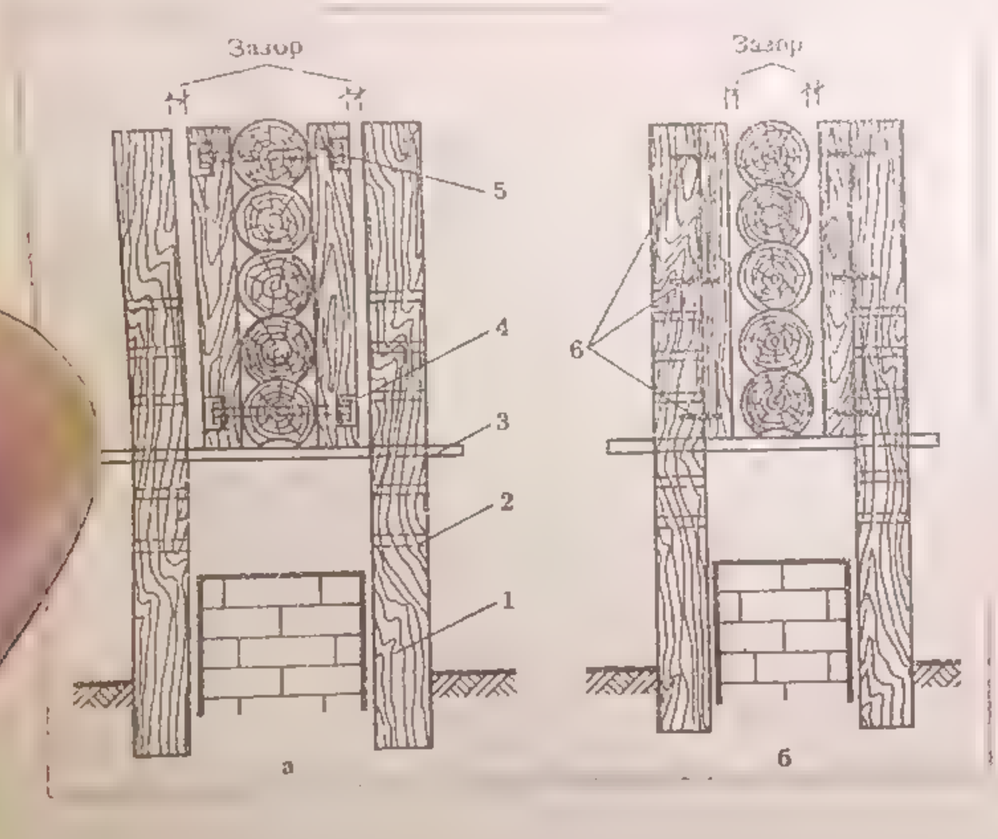


Рис.5. Вывешивание стен: а — со скользящими сжимами; б — скользящих между сжимами; 1 — стойка; 2 — отверстия; 3 — штырь; 4 — шайба; 5 — болт; 6 — скобы

Стойки делают из бревен диаметром 17...20 см. Их вкапывают в землю около фундамента строго вертикально, не доводя до сжимов на 17...20 см. Для жесткости под стойки ставят подкосы. Грунт под стойками и подкосами тщательно уплотняют тяжелой трамбовкой. В стойках просверливают отверстия диаметром 15...20 мм. Стены дома висят на стойках и штырях, и нижние бревна можно свободно удалять и заменять новыми. Это удобно, когда новые бревна тоньше удаленных. Если же диаметр новых бревен будет равен или немного больше толщины удаленных, то такие бревна трудно укладывать на фундамент, да еще с подкладкой. Поэтому дом приходится поднимать, для чего в стойках через 10, 15, 20 см сверлят отверстия, в которые по мере подъема дома вставляют штыри. Поднимать дом следует одновременно с двух противоположных сторон. Подняв дом на нужную высоту, штыри вынимают и переставляют в следующее отверстие. Такой способ подъема дома очень удобен как при замене бревен, так и при ремонте или наращивании фундамента.

Опускать дом можно при помощи рычагов-ваг или клиньев. Клинья вынимают постепенно, заполняя пазы конопатным материалом.

Как уже говорилось, в этом случае невозможно поднимать дом только с одной стороны, потому что стены наклоняются, а этому будут мешать стойки. При подъеме дома сжимы на стенках как бы скользят по стойкам. Отверстия в стенах заделывают так. С одной стороны стены забивают деревянную пробку на глубину до 5 см, срезают излишки и зачищают. С другой стороны стены отверстие заполняют конопатным материалом и забивают вторую деревянную пробку.

Во втором случае подъем выполняют так же, как и в первом. Однако сжимы крепят не к стенам, а к стойкам скобами с зазором между ними и стенами 2...3 см (рис.5,б). Рекомендуется стены скреплять еще и дощатыми сжимами, тогда стены будут скользить между сжимами. Поднимают стены одновременно с двух противоположных сторон.

Дома поднимают при помощи рычагов или ваг, а также домкратов соответствующей грузоподъемности (рис.6).

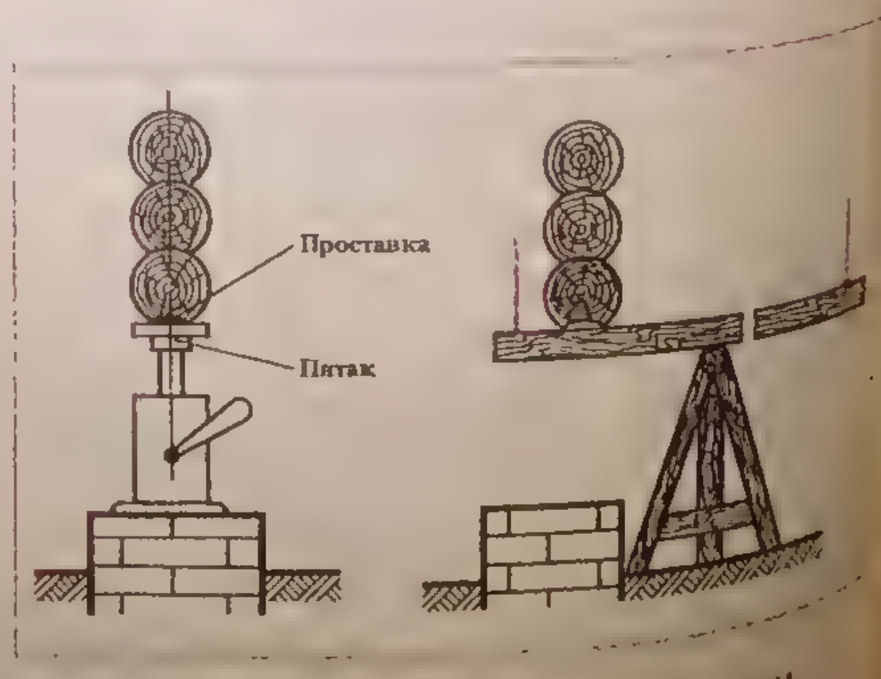


Рис.6. Подъем дома домкратом и рычагом

В этом случае домкраты ставят на фундамент, в другом — приходится фундамент разбирать на нужную глубину. Головка домкрата должна упираться в сжимы, закрепленные на стенах болтами или быть подведена под стены. Если головка домкрата узкая (малого диаметра), дом тяжелый, а стены сгнили, то под нее подкладывают так называемый пятак, или скобу. По мере подъема дома под стены ставят подпорки или толстые чураки нужной длины.

Когда дом поднимают при помощи рычагов-ваг, то последние опирают на толстые чураки или прочные козелки. Кроме ножек, к козелкам крепят стойки, располагая их между ножками и скрепляя планкой. По мере подъема дома высоту козелков увеличивают, подкладывая под их ножки толстые доски или куски бревен, отесанных на два канта. Если подкладки не применяют, то увеличивают высоту козелков.

Выше были приведены способы подъема стен дома, если они расположены на ленточном фундаменте. Но в жилищной практике часто стены жилого деревянного дома ставят на столбчатом фундаменте, используя для него бетонные и кирпичные столбы или природный камень. Для подъема стен такого дома необходимо разобрать забирки, завалины и очистить проемы между столбами на высоту, достаточную для установки домкратов.

Вывешивание дома

Вывешивание дома — это сложная, трудоемкая работа, и пренебрежение даже пустячной мелочью (спешка, несоблюдение мер безопасности) может привести к тяжелым ненужным физическим и денежным затратам. Обязательное правило: после всякого подъема стены дома она должна быть надежно установлена на 2...3 чурака и подклинена.

Вывешивать угол дома необходимо 2...3 домкратами, один из которых страховочный.

Определите, какие пристройки необходимо разобрать заблаговременно, чтобы обеспечить подход к стенам дома. Практика показывает, что наилучшие результаты при замене венцов достигаются, когда свободны как минимум три стены.

Оптимальный срок проведения работ по вывешиванию стен дома и замене дефектных венцов — третья декада мая — июнь, так как в этот период выпадает меньше дождей, земля просохла от верховодки, проведены посадки в огороде.

Если половые балки врублены в венцы, то необходима и разборка пола. При этом следует помнить: если пол подлежит установке на место после замены венцов, то перед разборкой необходимо провести маркировку половиц, а громоздкую мебель разместить на грунте на подставках таким образом, чтобы она не мешала заведению и установке балок.

И последнее, о чем многие забывают.

Необходимо предусмотреть свободу провисания подводящих сетевых проводов, исключающую короткое замыкание, особенно при значительном вывешивании дома и опускании его на фундамент (а лучше вообще заблаговременно отключить электросеть от ввода в дом).

Барановский М.И. Ваше жилище. — Киев: Будивельник, 1987.

Баталин Б.С. Строим сами. — Пермское кн. изд-во, 1989.

Баталин Б.С. Ремонт — дело хлопотное. — Пермское кн. изд-во, 1991.

Гжегоры Ю. Современная усадьба // Пер. с польского. — Алма-Ата: Кайнар, 1985.

Мановецкий А.И. Ваш сельский дом. — Пермское кн. изд-во, 1991.

Соколовский В.Э., Алимов Р.Н. Сельский индивидуальный жилой дом. — Минск: Ураджай, 1985.

Фролов С.Н. Загородный дом. — Сыктывкар: Коми кн. изд-во, 1988.

Шепелев А.М. Как построить сельский дом. — М.: Россельхозиздат, 1984.

Шепелев А.М. Столярные работы в сельском доме. — М.: Россельхозиздат, 1986.

Г.М.ПЕТРОВ

Смена нижних венцов

Смена нижних венцов у дома из бруса обычно сопровождается подъемом дома на определенную высоту. Тем более такой

подъем необходим, если нужно сменить два-три бруса, так как обычно они скреплены между собою деревянными, а то и металлическими нагелями.

В старину для подъема изб применяли рычаг — хорошее длинное достаточно крепкое бревно и клинья. Тогда, конечно, не было домкратов и других механических подъемников. Теперь, пожалуй, легче найти домкрат, чем хорошее бревно, да и применение домкрата упрощает значительно эту задачу. Здорово, если есть 2...3 домкрата. Но если есть всего один домкрат — не беда, можно вполне обойтись и одним.

Обычно при порче нижних венцов любого строения приходит в негодность и цокольное перекрытие, в частности балки цокольного перекрытия. И наверное, при замене венцов не обойтись без разборки полов и цокольного перекрытия. При этом, чтобы не нарушить целостности здания, несущие балки перекрытия внаклад целесообразно не разбирать, а произвести их смену на заключительном этапе работ, уже после того, как произведем смену прогнивших венцов. Кстати, разборка цокольного перекрытия откроет нам возможность доступа к венцам здания изнутри и позволит произвести профилактические работы по устройству внутренней забирки.

Необходимо предусмотреть, чтобы при подъеме здания не повредить печь, что, конечно, произойдет, если печь устроена на цокольном перекрытии. В этом случае печь следует переложить, установив ее на отдельном фундаменте. Хорошо бы еще убрать печную трубу.

После выполнения всех этих предварительных мероприятий можно приступать к выполнению основной задачи. И тут уже надо действовать согласно древней мудрости «Семь раз отмерь — один раз отрежь».

Как правило, работу по смене венцов начинают с более короткой торцовой стены. Обычно длина ее 4...6 м.

При выполнении разметки окон, которые придется выпилить в стене, необходимо брать в расчет наличие перегородок, проемов, стыков рубки.

Разметку начинают с какого-то угла здания: отступив на расстояние 0,5 см от угла, по обе стороны угла, начиная с последнего верхнего бревна или бруса, которые необходимо удалить, пропиливается до фундамента по два паза на расстоянии 50 см между собой. Затем, отступив в сторону на расстояние 2,0...2,5 м, делаются

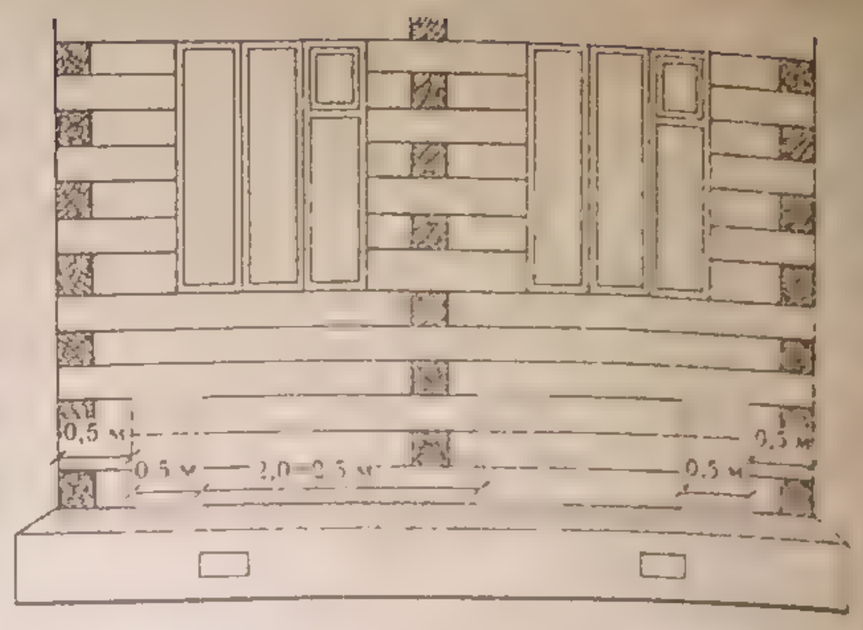


Рис.1. Разметка окон

точно такие же два вертикальных паза (рис.1). Чтобы не нарушить прочности строения, нам не нужно сразу же вести работы по всему периметру строения. Кстати, на рис.1 приведена разметка стены длиной 7 м.

Выполнив пропилы, эти полуметровые участки освободим от бруса, получив окна. Таким образом в стене получается три окна.

Подъем сооружения начинаем с угла. Для этого перед образовавшимся проемом необходимо устроить опору — установить камень, бревно и т.д. Далее при помощи добротного рычага-бревна осторожно на 10...12 см поднимем здание. Подъем необходимо производить плавно и постепенно, одновременно расклинивая расходящиеся брусья (рис.2).

Высота крепящих нагелей обычно 5...6 см и подъема здания на 10 см на первый случай вполне достаточно. Убедившись, что нагеля нам уже не мешают, разбираем

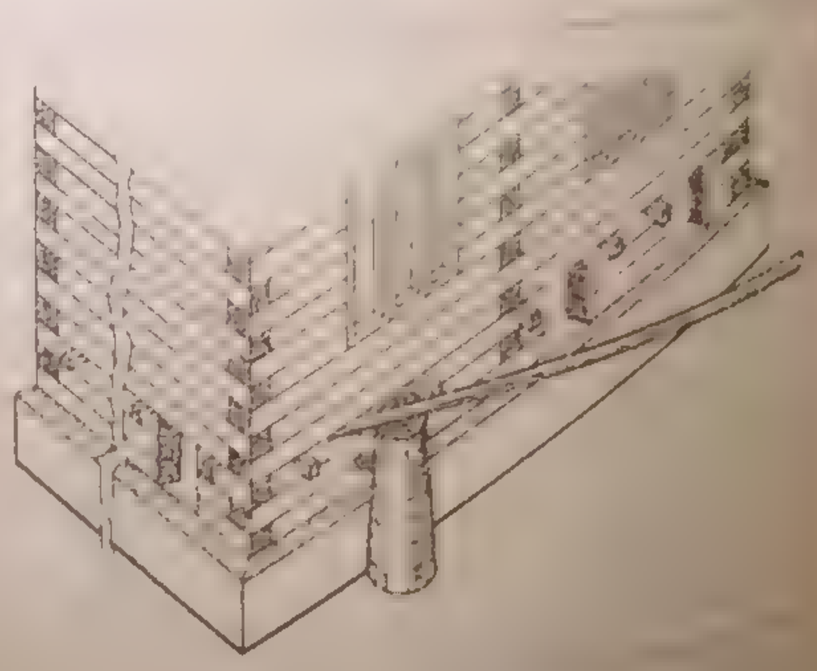


Рис.2. Подъем стены с помощью рычага

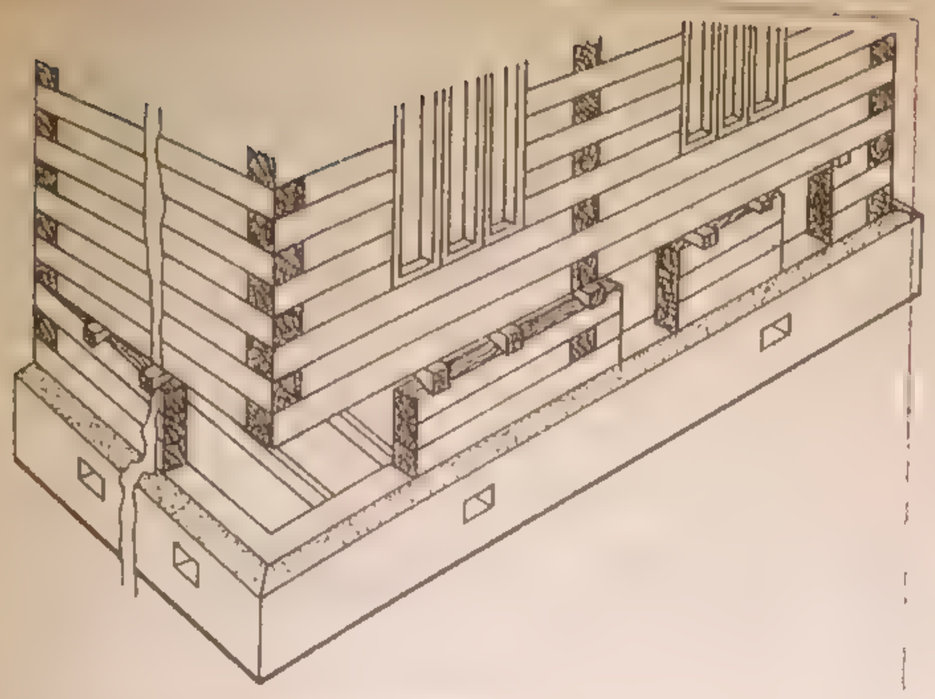


Рис.3. Можно «вязать» угол из нового бруса

угол. При этом сооружение опирается на клинья. Сейчас самое время уделить внимание состоянию качества фундамента, укрепить его или при необходимости «вылить» новый. При устройстве фундамента следует не забывать о вентиляционных отверстиях в нем. Убедившись, что фундамент отвечает всем требованиям, можем «вязать» угол из нового материала (рис.3). Затем произведем подъем второго угла и лишь после этого осуществим смену средней части. При наличии большого пролета и провисания бруса для подстраховки необходимо применять подставки (деревянные «стулья» из бревен или бруса).

Хотелось бы напомнить о необходимости предохранения древесины от соприкосновения с камнем или бетоном, что достигается закладкой между ними полосы рубероида, толя или другого изоляционного материала.

После того как произведена смена бруса и конопатка, можно приступать к устройству забирки, то есть внутреннему утеплению здания, настилке полов и т.д.

Вопрос Матнеса В.А., Тюменская обл.

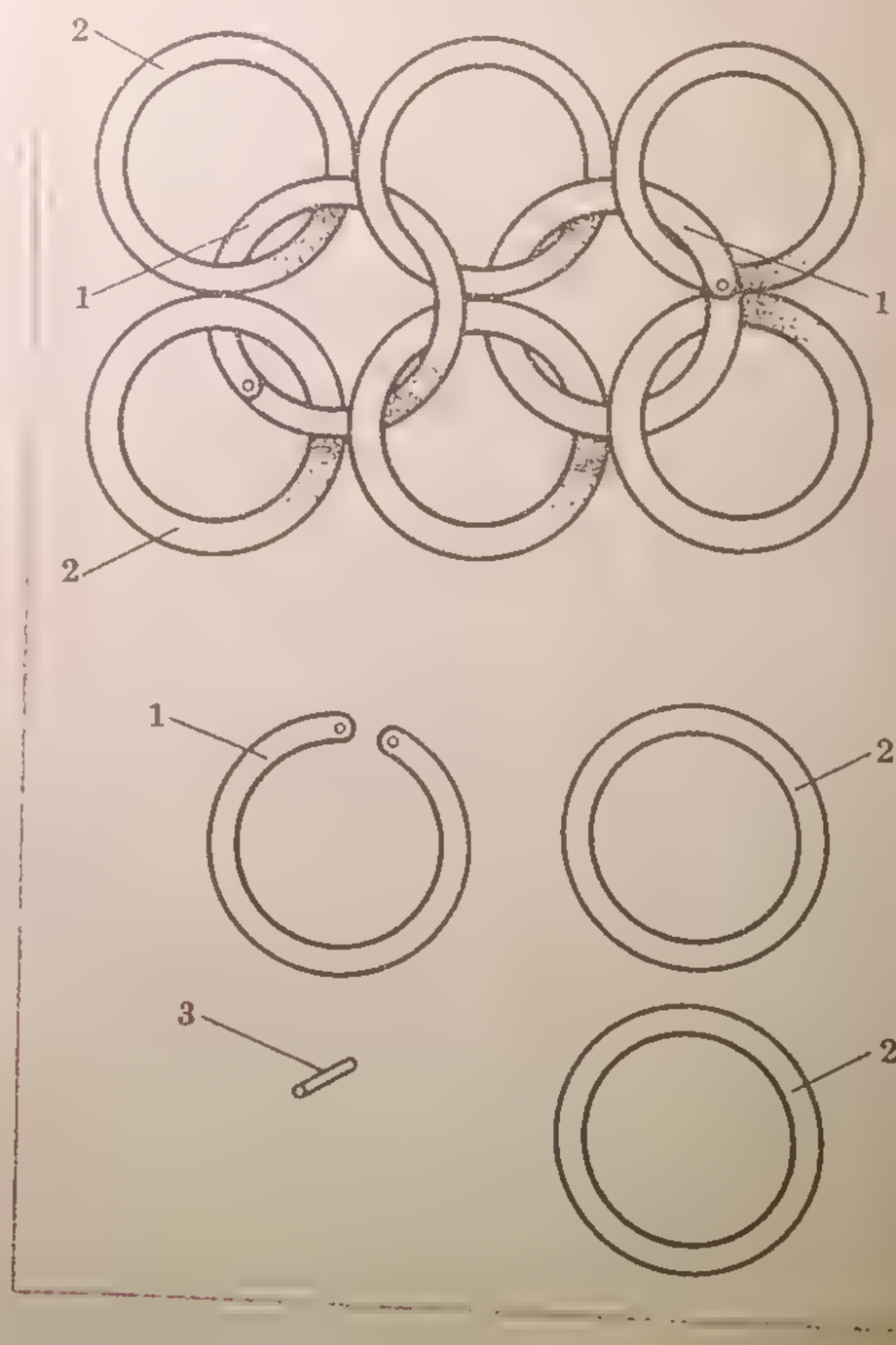
«Как сделать кольчугу?»

ОТВЕТ

Н.Л.МАЛЬЦЕВ

Как сделать кольчугу?

Давно ушли в прошлое кольчуги, но способы их плетения не забыты и до сих пор привлекают внимание мастеров. Правда, из мелких колец собирают они пояса, браслеты, ожерелья и другие украшения, используя при этом старинные приемы кольчужного плетения, правда, несколько упрощенные. На изготовление кольчуги древний мастер затрачивал очень много труда и времени. Выкованную заранее проволоку он нарезал на не-



Простое кольчужное плетение: 1 — разомкнутые кольца; 2 — сварные кольца; 3 — заклепка

большие ровные куски, из которых потом сделал кольца. Колец, естественно, должно было быть очень много, чтобы их хватило на целую кольчугу. Половину колец мастер сваривал наглухо. Другие кольца приходилось дополнительно обрабатывать. Концы таких колец слегка расплющивались на наковальне, и в них пробивались маленькие отверстия (см. рисунок).

При сборке кольчуги мастер сплошные кольца сцеплял разомкнутыми. Концы разомкнутого кольца сводились так, чтобы одно отверстие оказалось точно против другого. В отверстие вставлялась заклепка, которую мастер расплющивал молотком.

В такой же последовательности соединялись все остальные кольца. В настоящее время мастера, изготовляя кольчужным способом декоративные вещи, редко используют [illegible] колец. Здесь не требуется та прочность, которая нужна была для железной рубахи, которая спасала владельца и от стрелы, и от меча.

Ждем ответа!

Уважаемые наши читатели-авторы! Благодарим всех-всех-всех за присланные материалы для рубрики «Ждем ответа!». К сожалению, все полученные ответы, советы, рекомендации мы опубликовать просто не в состоянии.

Во-первых, часть материалов повторяют друг друга.

Во-вторых, некоторые письма очень неразборчиво написаны.

В-третьих, часто вы присылаете нам на редкость непонятные рисунки, да еще помещенные прямо в тексте.

Поэтому познакомьтесь, пожалуйста, с требованиями, выполнение которых обеспечит вашему материалу место на страницах «Сделай сам».

I. Прежде всего материалы должны быть обязательно оригинальными, то есть предлагая читателям нашего журнала сконструировать какое-нибудь устройство или приспособление, усовершенствовать ту или иную технологию, отработать удачный, оригинальный прием, старайтесь основываться либо на вашем собственном опыте, либо на опыте ваших друзей и знакомых. Всякие выписки, извлечения из книг, брошюр, журналов, газет, конечно, полезны, но ведь с ними можно познакомиться непосредственно в этих изданиях.

Повторяем, наш журнал помещает на своих страницах в основном оригинальные заметки умельцев, подтвердивших право на опубликование своих материалов «своими собственными умелыми руками». Заметим также, что совсем небольшой коллектив редакции журнала просто физически не в состоянии проверять, заимствован ли присланный материал из какого-либо источника. Поэтому ждем понимания в этом вопросе от наших авторов-корреспондентов.

II. Материал, предназначенный для опубликования, очень желательно напечатать на машинке через два интервала (такой промежуток между строчками необходим для внесения редактором правки). Конечно, если нет пишущей машинки, что более чем вероятно, подойдет и рукописный текст, но он должен быть разборчиво написан и только на одной стороне листа.

III. Рисунки, чертежи тоже можно делать от руки, но и они должны быть по[illegible]чтены. Обращаем ваше внимание, что рисунки готовятся на отдельных листах. Также на отдельных листах делаются и подрисуночные подписи к этим рисункам.

Учтите, что чем тщательнее вы будете выполнять эти требования, тем скорее ваша статья увидит свет.

Не забудьте вместе со статьей направить в адрес редакции и подробную информацию о себе: фамилия, имя, отчество, домашний адрес с индексом и номер телефона.

С нетерпением ждем ваших материалов!

ЖДЕМ ОТВЕТА!

Сахранова С.В.,
Москва

Хотелось бы узнать о технологии ремонта пружинных матрасов.

Кадетский В.В.,
Санкт-Петербург

Меня интересует, как изготовить пресс для выжимания сока из яблок. Если есть возможность, прошу опубликовать чертежи.

Кузнецов Б.Н.,
Уральск

Как изготовить ведро, самоварную трубу (инструмент, разметка, очередность операций и др.)?

Макаров В.К.,
Псков

В наше время, время дефицита и дороговизны обуви нам часто придется чинить сапожки, туфли, а в зимнее время и валенки. Хотелось бы этому научиться.

Дутцевой Ф.А.,
Ангарск

У нас река Китай с капризами! Нужна конструкция устойчивой лодки на 4 человека.

Войков И.А.,
Целиноград

Расскажите, пожалуйста, как можно в домашних условиях покрасить вещи из натуральных и синтетических тканей. Какие красители производят для этих целей? Какие можно изготовить самому?

Жиров А.В.,
Мариуполь

Совсем недавно мы с друзьями начали работать на селе. Будем очень вам благодарны за информацию по поводу седла.

Лисник Н.М.,
Дондушень

В прошлом году построили дом, но пришлось покрыть его бывшей в употреблении черепицей. Подскажите, пожалуйста, может быть, есть какой-то способ восстановить цвет старой черепицы?

Колесников А.,
Геленджик

Хотелось бы побольше узнать об альфрейной росписи помещений.

Познакомьтесь — фриволите

Фриволите — это французское название особого вида кружев, сплетенного вручную с помощью небольшого челночка. Произошло это название от французского слова frivole — «пустой». Действительно, кружево, сплетенное этим методом, — неплотное, с большими, незаполненными дырочками и значительно отличается по виду от известных еще до его появления кружев: гипюра, тюля, валансьена и др.

Появилось кружево фриволите в Европе в XVIII в., когда особенно модно было украшать одежду, даже мужскую, кружевными воротниками, манжетами, жабо, отделывать кружевом юбки, фартуки, чепцы, носить кружевные накидки, палантины, наколки.

В Италии такое кружево именуют occhi, что означает «глаз», и действительно, основной элемент узора имеет овальную форму, напоминающую форму глаза. В Германии его называют Schiffchenspitze (челночное кружево), в странах Азии «манук» (челнок).

В Россию подобный метод плетения кружева пришел в XIX в. из Франции и потому сохранил французское название.

Изделия, выполненные методом фриволите, очень изящны и разнообразны. Это могут быть кружева, воротники, салфетки, жабо, галстуки, наколки, цветы, платки и более крупные изделия, вплоть до покрывал и гардин. В зависимости от назначения будущего изделия подбирают и соответствующие нити для плетения. Для тонких кружев берут тонкую нить (хлопчатобумажную катушечную № 80, 60, 40, шелк для строчки), для более крупных и толстых изделий — более толстые нити (катушечные № 10, 12, кордовую леску, мулине и т.п.). Можно плести и шерстяными нитями, шелковым гарусом, льняными нитями (типа мак...), добавлять к нити люрекс.

В последнее время любые изделия, выполненные руками мастера, стали пользоваться большим спросом. Вышивкой, вязаным и сплетенным кружевом украшают одежду и дом. Модными стали вязаные и сплетенные воротники. Овладение методом фриволите поможет вам разнообразить одежду, украсить жилище. При желании этот метод можно комбинировать с другими методами рукоделия (макраме, вязанием спицами и крючком, вышивкой, ткачеством). Умело, с фантазией можно использовать отдельные мотивы, выполненные фриволите, для изготовления панно, картин и других композиций.

Подготовка к работе

Основным орудием труда при плетении кружева в технике фриволите является специальный челнок. Причем таких челноков надо иметь несколько, но никак не меньше двух. Кроме того, понадобятся ножницы, сантиметр, иглы № 3, 4 с большим ушком, вязальные крючки № 1, 2, 3. Для снятия рисунка нужно запастись калькой.

К сожалению, челноки не поступают в продажу в наши магазины. Однако, воспользовавшись чертежом челнока (рис.1), его можно легко изготовить самим или заказать в мастерской.

На чертеже показан простейший челнок, который состоит из двух овальных пластин, заостренных к концам. Обе пла-

стины скре
с двумя (и
пластин до
должны со

Нить за
матывают
плотно при
чиками пла
зато нить с
тывается.

Известн
ноков (рис
(рис.2,*а*), в
винтом, пр
этом случае
нить, а нить

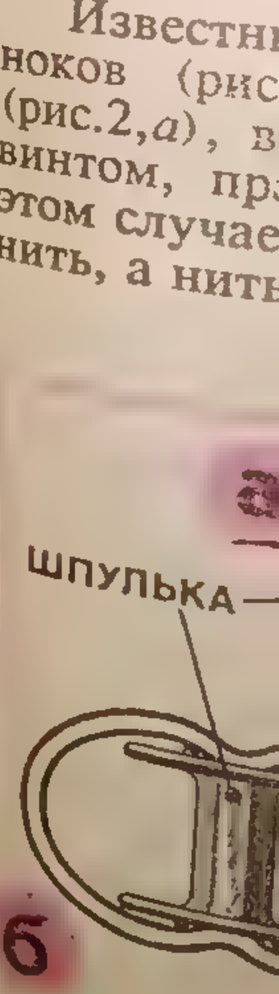


Рис. 2. Челнок с

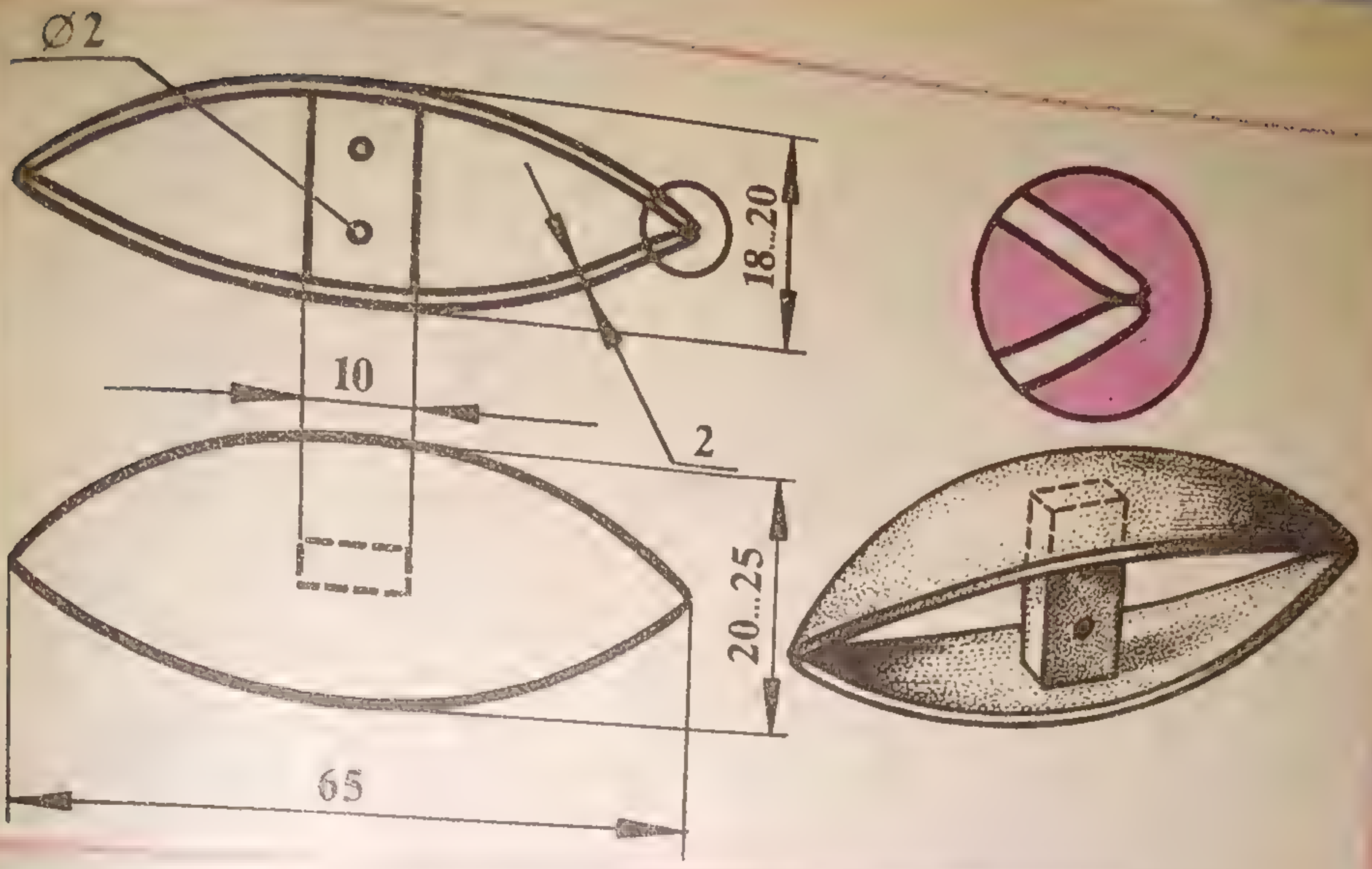


Рис. 1. Челнок из двух деревянных пластинок

стины скреплены посередине перемычкой с двумя (или одним) отверстиями. Концы пластин должны быть сведены и кончики должны соприкасаться друг с другом.

Нить закрепляют на перемычке и наматывают на нее, протаскивая между плотно прилегающими друг к другу кончиками пластин. Это не очень удобно, но зато нить с такого челнока сама не разматывается.

Известны и другие конструкции челноков (рис.2). Очень удобны челноки (рис.2,*а*), в которых пластинки стянуты винтом, проходящим через шпульку. В этом случае шпульку можно легко заменить, а нить на нее наматывать на швейной машине. Такую же шпульку от обычной швейной машинки применяют и в челноке (рис.2,*б*), представляющем собой пружинящую пластину, сложенную пополам и с одной стороны переходящую в узкую полоску — носик, а с другой сваренную или стянутую заклепкой. Посередине верхней и нижней половины этой пластины предусматривают выступы, между которыми с некоторым усилием вставляется шпулька.

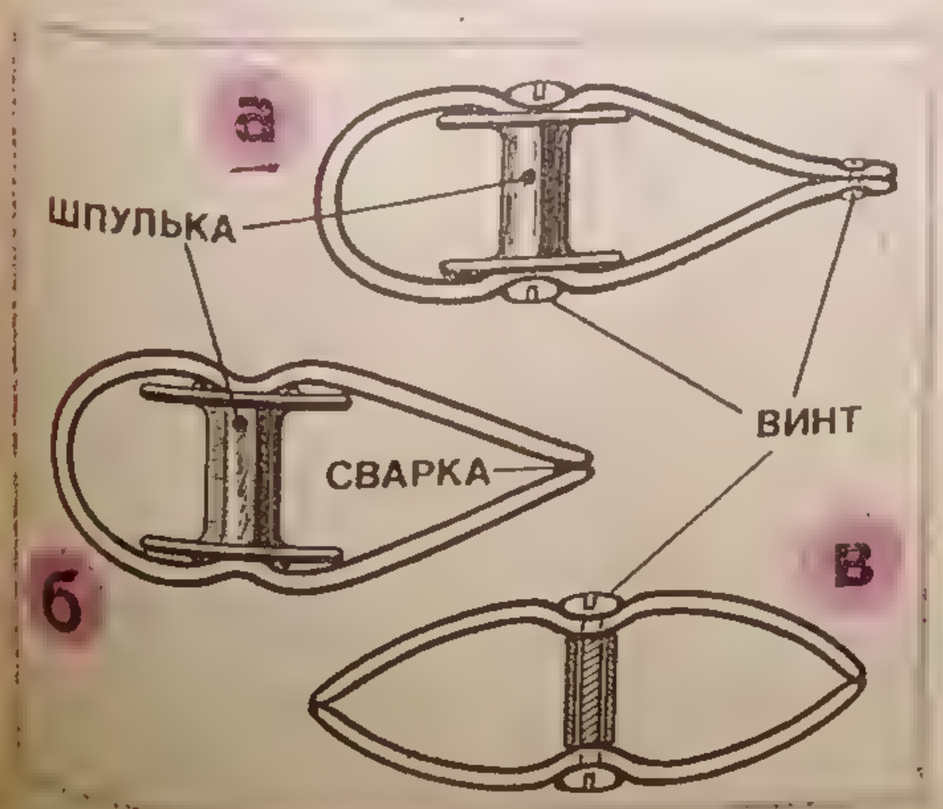


Рис. 2. Челнок с винтом

Можно сделать челнок на винте, чтобы при некотором ослаблении винта, стягивающего челнок, его половины удавалось бы повернуть и поставить перпендикулярно друг другу (рис.2,*в*). В этом случае нить легко наматывать на перемычку челнока.

На худой конец, вместо челнока можно воспользоваться пластинкой (рис.3) с прорезью для закрепления нити.

Однако каким бы ни был челнок, он должен отвечать нескольким основным требованиям:

намотанная на челнок нить лишь при некотором усилии должна с него сматываться;

челнок должен быть не больше и не меньше необходимого в каждом конкретном случае размера и иметь овальную форму;

челнок делают гладким, без заусенцев и острых краев, но не скользким, что-

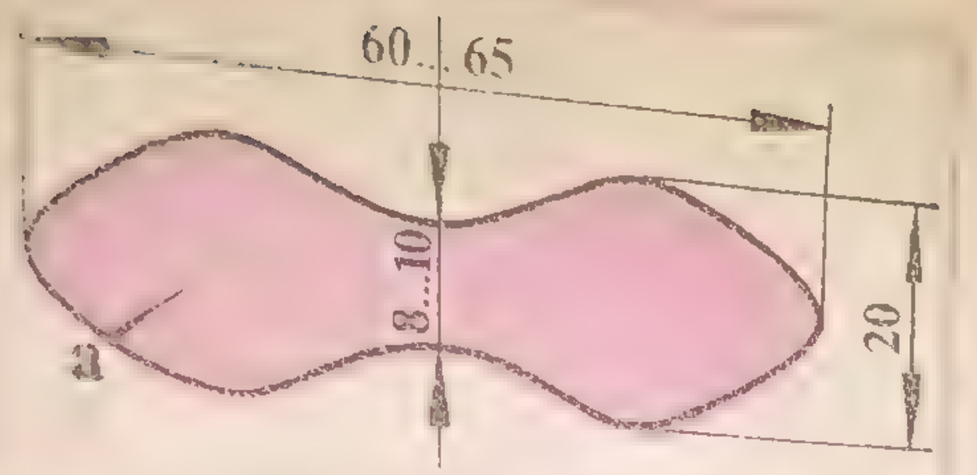


Рис. 3. Простейший челнок с прорезью для крепления нити

бы он не рвал нить, не цеплялся за кружево, не ранил руки, но вместе с тем и не выскальзывал из пальцев;

важное качество челнока — его легкость;

необходимо, чтобы на челнок легко было бы наматывать нить.

Для изготовления челнока подойдут дерево, кость, пластмасса, плексиглас и даже металл.

В методе плетения фриволите используется всего один узел, который и получил название «узел фриволите». Кто знаком с методом плетения макраме, тот знает, что среди множества самых разных узлов в макраме используется и узел фриволите.

Узел фриволите состоит из двух симметричных частей — левой и правой (рис.4).

Нить, на которой завязан узел, называется ведущей нитью, а которая образует узел — рабочей нитью. Если узлы завязаны правильно, а ведущая и рабочая нити в процессе плетения ни разу не поменялись местами, то ряд завязанных узлов должен легко передвигаться по ведущей нити, которую даже легко выдернуть из ряда узлов.

Попробуем сплести узел фриволите. Метод его плетения отличается от метода плетения макраме. Поэтому если вы знакомы с последним, то лучше о нем забыть.

Возьмите отрезок нити (лучше потолще) длиной 30...40 см, сложите его пополам и место сложения зажмите между большим и указательным пальцами левой руки (рис.5,*а*). Один конец нити а пусть свободно висит (он образует ведущую нить), другой конец б (рабочая нить) положите сверх остальных пальцев левой руки и дважды оберните вокруг мизинца, тем самым закрепив нить на руке. Но при этом необходимо отстранить три пальца руки от указательного так, чтобы между указательным и средним пальцами образовался свободный слегка натянутый участок нити в (на рис.5,I этот участок обозначен буквой в).

Нить а — ведущая, нить б — рабочая.

Теперь возьмите конец нити а в правую руку и начинайте завязывать левый узел. Для этого подведите конец а под участок нити в, протяните его сзади нити в, переведите на себя и опустите в образовавшуюся нитью а петлю (рис.5,II). Не затягивая узла, освободите натянутый участок нити в, сблизив три пальца левой руки с указательным. Одновременно натяните (рывком) нить а. Следите, чтобы конец нити б не снялся с пальцев левой руки. Затем вновь раздвиньте пальцы. При этом узел перейдет с нити а на нить б, то есть нить а будет ровной, как и полагается быть ведущей нити, а узел образует нить б (рис.5,III).

Для выполнения правого узла конец нити а положите сверху натянутого участка нити в, закиньте его за эту нить и вытяните снизу в петлю, образованную нитью а (рис.5,IV). Снова освободите натянутый участок нити в, сдвинув пальцы, и натяните нить а. При этом узел образуется нитью б, и нить а будет легко передвигаться в завязанном узле.

Надо сказать, что научиться переводить узел с нити на нить нелегко, и, прежде чем этот прием будет освоен, придется потренироваться. Но главное — не унывать и помнить, что это самое трудное в обучении методу фриволите. Как только усвоите этот прием, можете считать, что 80% учения постигли.

Некоторым может показаться непонятным, зачем такая сложность, не проще ли делать все как в макраме. Все ста-

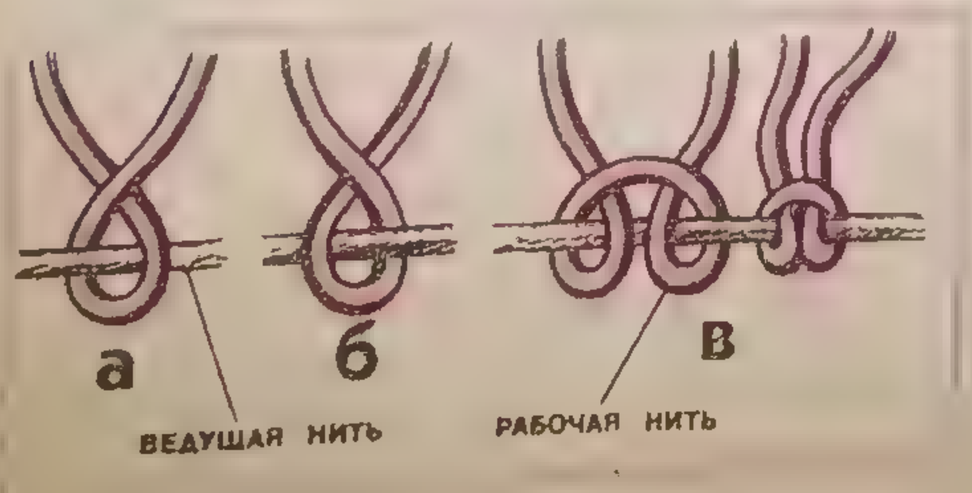


Рис.4. Узел фриволите: а — левый узел; б — правый узел; в — полный узел фриволите

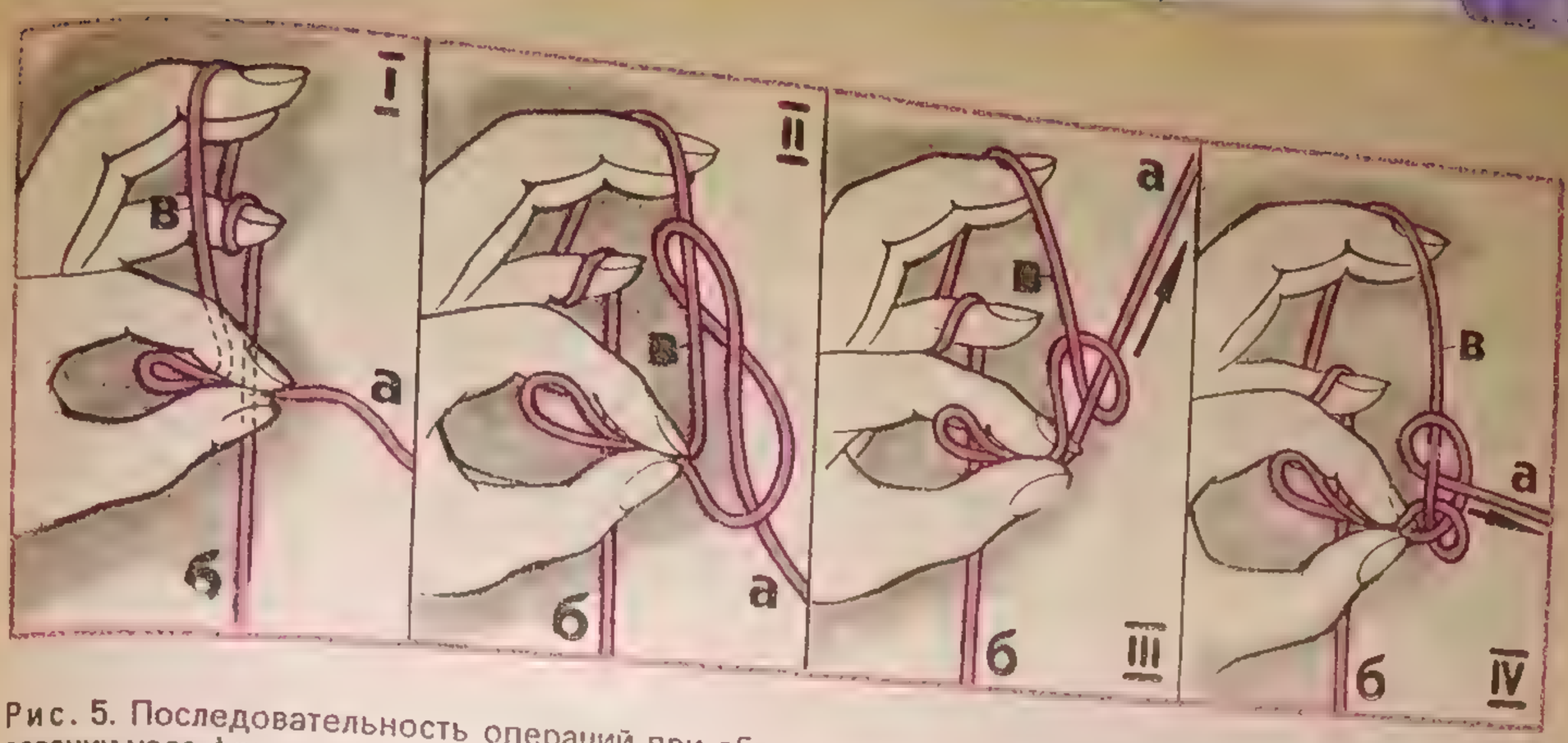


Рис. 5. Последовательность операций при образовании узла фриволите

нет ясным, как только вы приступите к плетению кружева.

Плетение дуг. Будем считать, что узел завязывать мы научились. Теперь возьмите два челнока и намотайте на них нити, лучше разных цветов, но обязательно одинаковой толщины. Свяжите два конца нитей от обоих челноков (рис.6).

Рис. 6. Подготовка челноков (а,б) с нитями для плетения дуг

Узел зажмите между указательным и большим пальцами левой руки. Нить от челнока **б** — рабочая, ее накиньте на остальные пальцы левой руки и закрепите на мизинце, предварительно раздвинув пальцы. При этом челнок будет свободно висеть на нити от мизинца (рис.7).

Челнок **а** возьмите в правую руку и держите его всегда в одном положении, зажав между большим и указательным пальцами (рис.8,*а*). Челнок должен быть обращен к вам боком, а нить должна идти сзади челнока, то есть с другой, противоположной, стороны. Руки надо держать перед собой на уровне груди.

Для плетения левой половины узла надо нить от челнока **а** перекинуть через правую руку «на себя» (рис.8,*б*). Челнок **а** подвести под натянутый участок нити челнока **б** (между указательным и средним пальцами левой руки), пропустив эту нить между челноком **а** и указательным пальцем правой руки (рис.9,*а*). Затем, не переворачивая челнок, провести его сверху нити **б**, пропустив эту нить

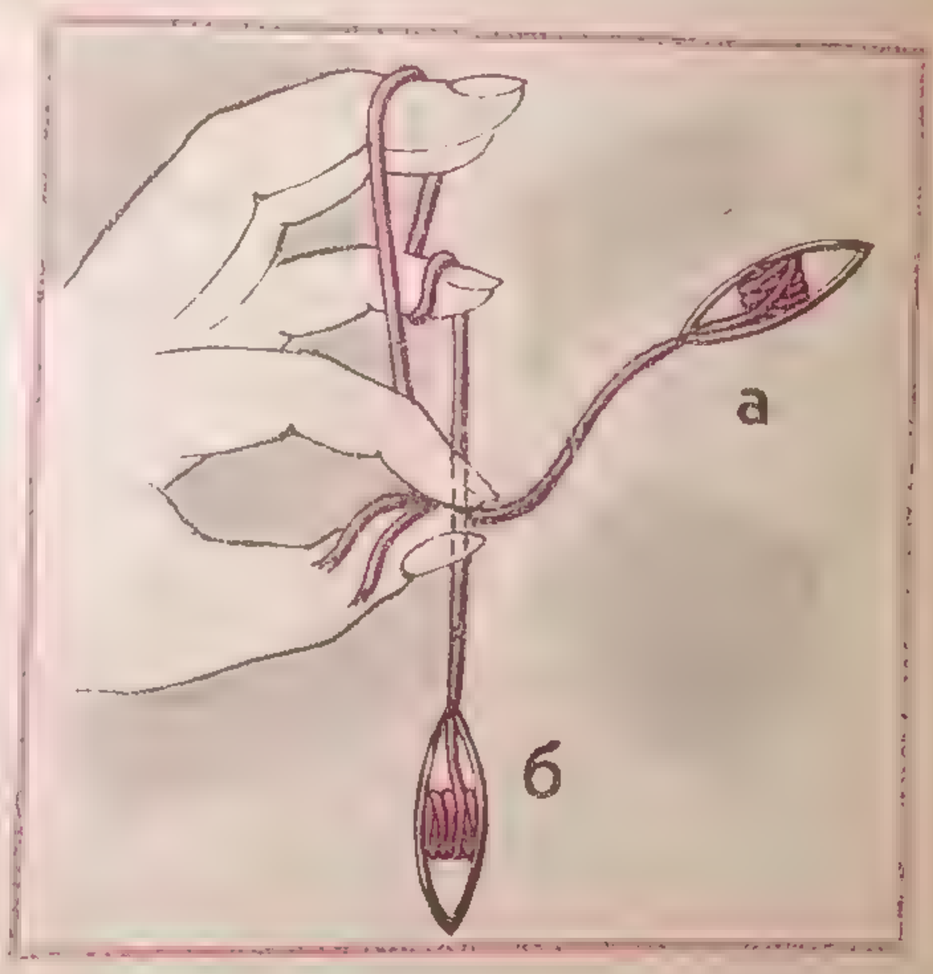


Рис. 7. Действия левой руки в начале процесса плетения дуг: а, б — челноки

между челноком **а** и большим пальцем правой руки. Челнок **а** попадет в петлю, скинутую с правой руки. Далее поступайте так, как вы учились «переводить узел», то есть освободите нить от челнока **б** и натяните нить от челнока **а**. Узел перейдет на рабочую нить. Левый узел готов.

Для плетения правого узла нить от челнока **а** не следует накидывать на руку.

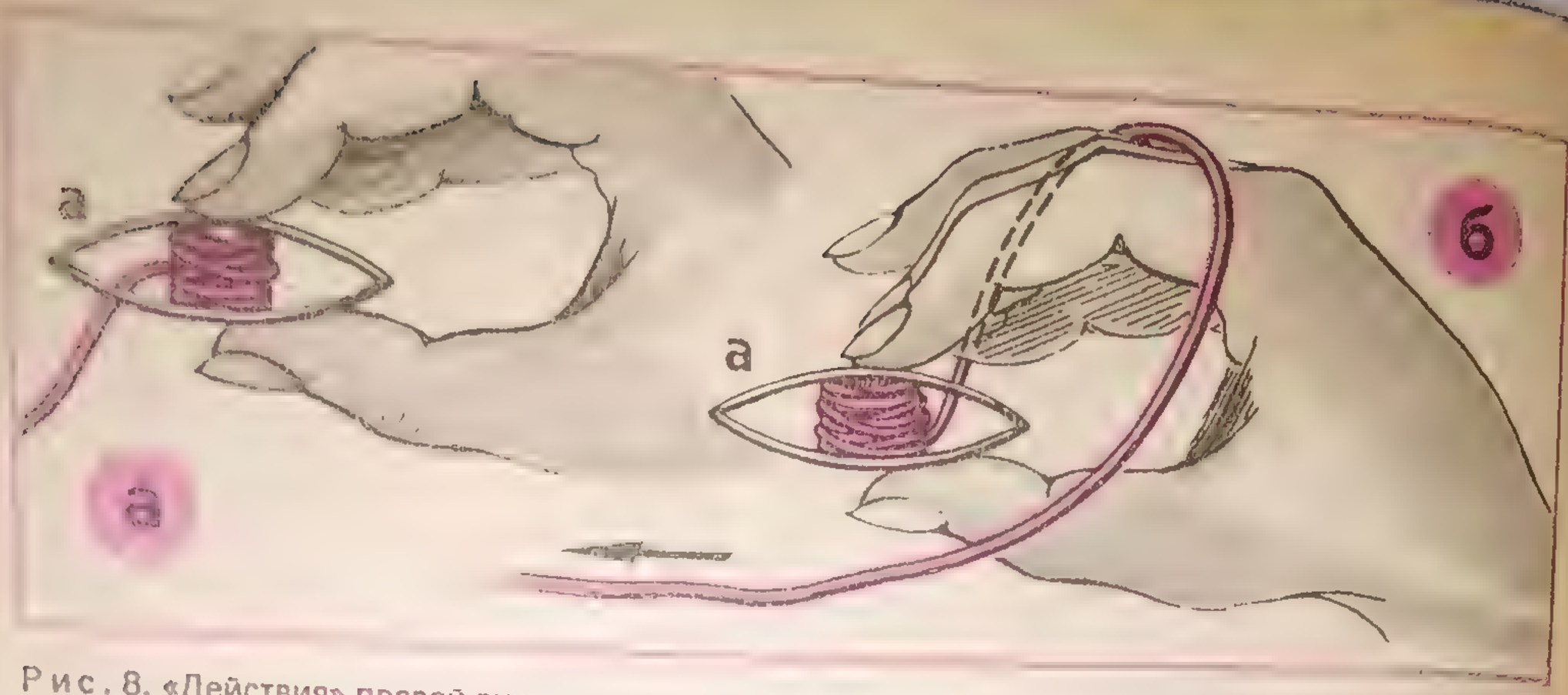


Рис. 8. «Действия» правой руки в начале процесса плетения дуг

Плетение выполнять в обратном порядке, то есть сначала челнок а провести влево сверху натянутого участка нити б и обратно (вправо) снизу (рис.9,*б*). Повторить прием перевода узла.

Теперь проверьте, свободно ли ходит ведущая нить а в завязанном узле. Сделайте несколько таких узлов. Выполненный вами ряд узлов образует дугу. Все узлы на ней должны смотреть наружу (рис.10).

Учтите, дуги всегда выполняются двумя челноками.

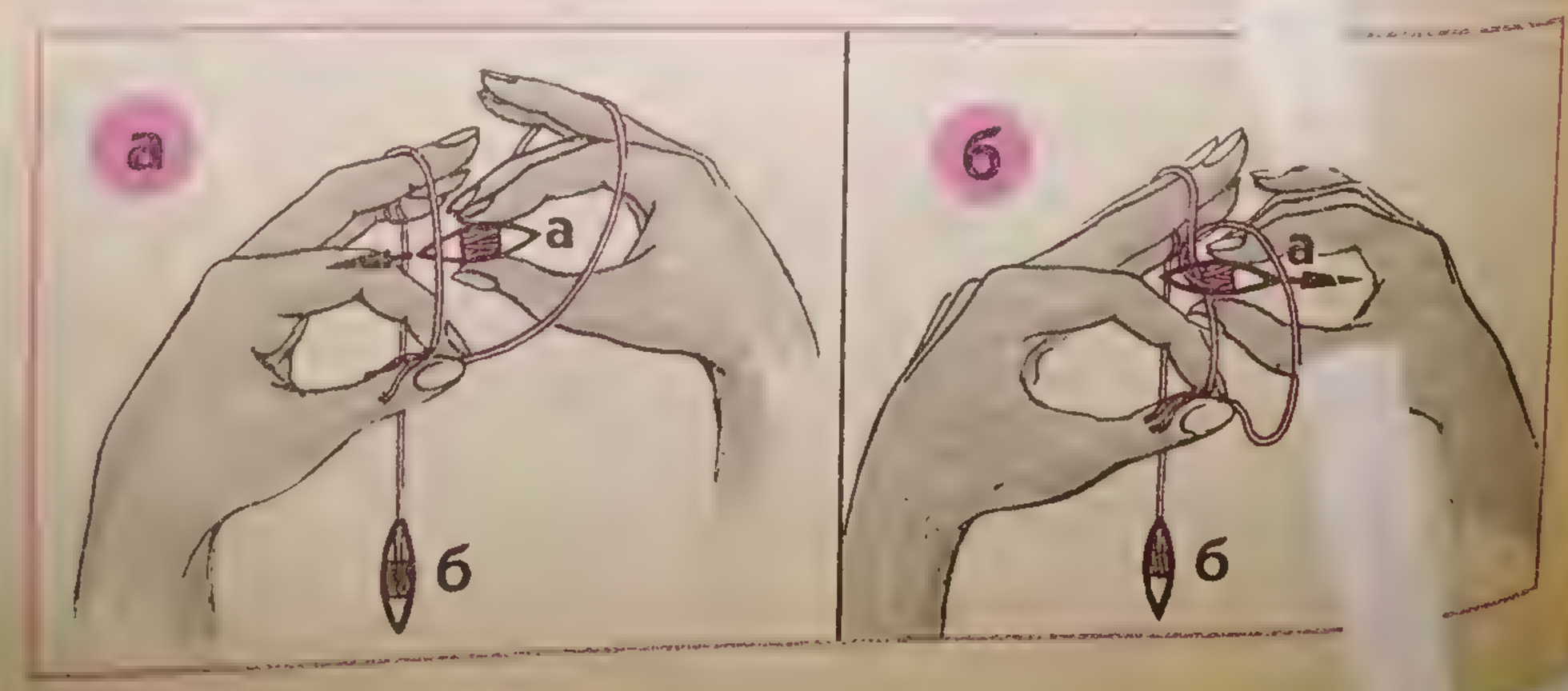
В процессе плетения нити сматывают с челнока. Длина свободных нитей, как находящейся на пальцах левой руки, так и участок ведущей нити, определяется размером рук. Главное, чтобы было удобно работать.

Плетение кольца. Возьмите один челнок с намотанной нитью. Зажмите конец нити между указательным и большим пальцами левой руки, накиньте нить на остальные пальцы левой руки и вновь зажмите нить между большим и указательным пальцами (рис.11). На левой руке образовалась петля а. Возьмите челнок в правую руку, соблюдая описанные ранее правила.

Теперь участок нити, образующей петлю на левой руке, будет служить рабочей нитью, а участок, идущий к челноку, — ведущей.

Узел вяжут на участке нити а в промежутке между указательным и средним пальцами левой руки. Челнок при этом направляют то под этот участок, то над ним методом, описанным при плетении узлов двумя челноками. По мере необходимости рабочую нить удлиняют, сматывая нить с челнока и увеличивая петлю на левой руке, но не выпуская нить из пальцев. Когда будут сплетены 10...12 полных узлов фриволите, ведущую нить затягивают, потянув челнок, тем самым соединяя концы ряда узлов, — образуется кольцо из узлов. Кольцо всегда плетут одним челноком. Немного отступя от сплетенного кольца (оставив свободный уча-

Рис. 9. Плетение левого ~~и правого~~ узла



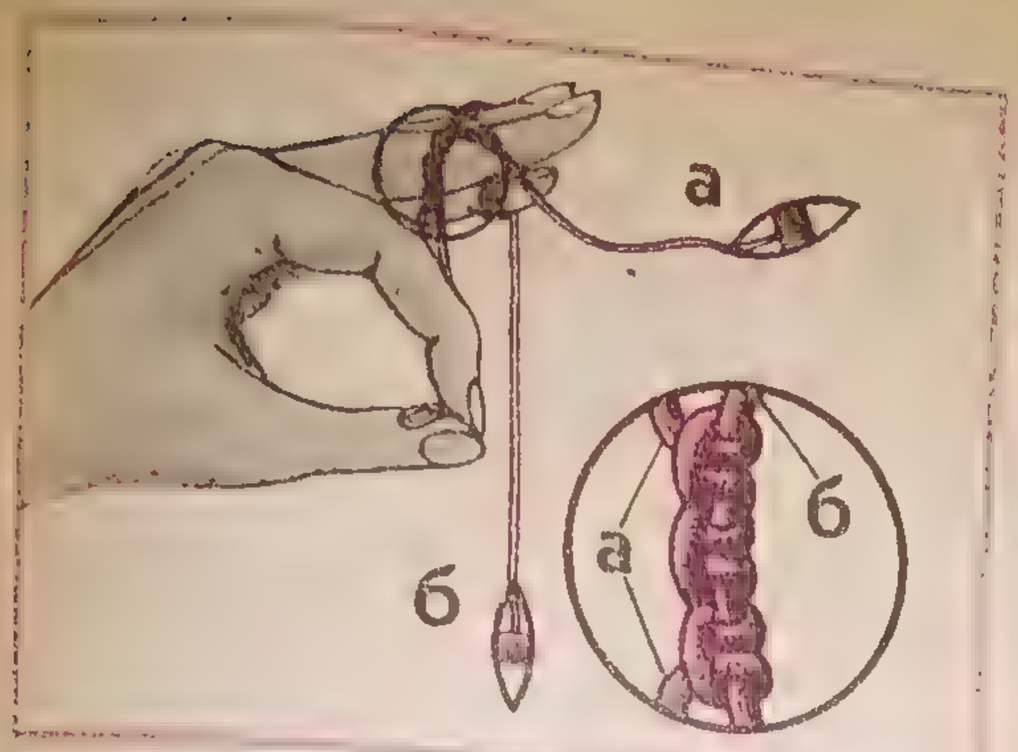


Рис. 10. Готовая дуга (все узлы смотрят наружу)

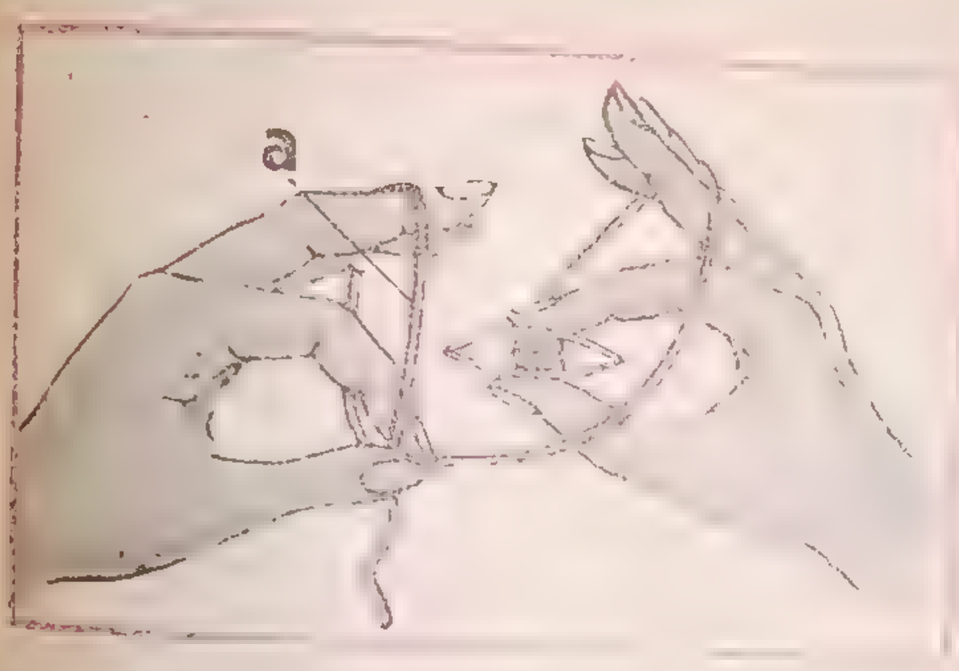


Рис. 11. Положение рук и нитей при плетении кольца

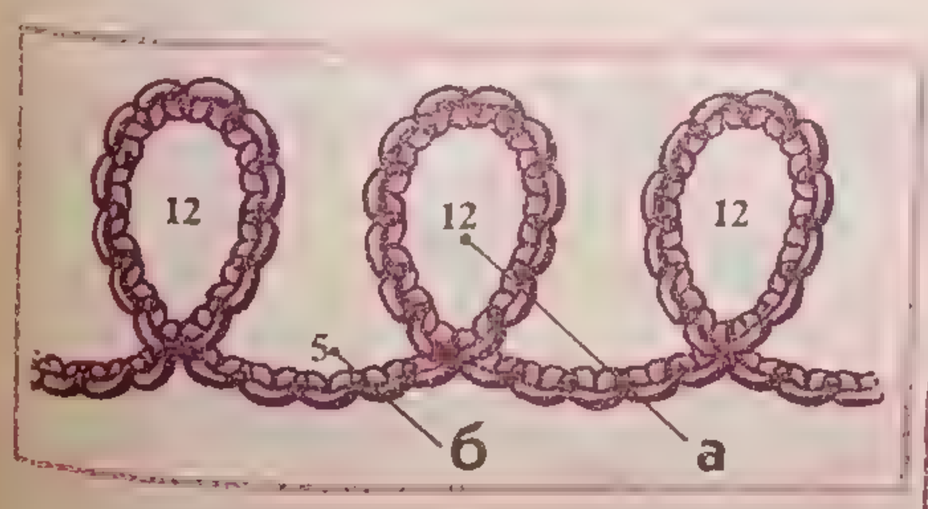


Рис. 12. Кольца, соединенные «ножками»: а — число узелков в кольце; б —«ножка»

сток нити — «ножку»), снова зажмите нить между пальцами левой руки, сделайте петлю вокруг руки и вновь зажмите нить. Сплетите еще одно кольцо. Сделайте несколько одинаковых колец (рис.12).

Работа двумя челноками. Узоры, выполненные в технике фриволите, составлены из колец и дуг разного размера. Как выполнять эти элементы, чередуя их и не прерывая нить? Это делают так. Возьмите

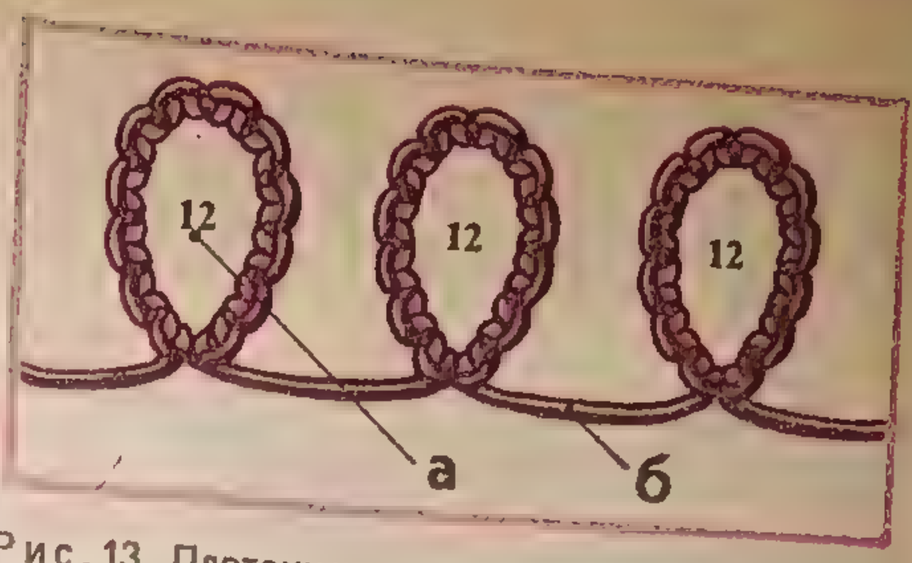


Рис. 13. Плетение из колец и соединяющих их дуг: а — число узелков в кольце; б — число узелков в дуге

два челнока, свяжите концы их нитей, как при плетении дуг. Зажмите узел в пальцах левой руки. Один челнок пусть свободно висит, а нить от другого челнока используйте для плетения кольца, не обращая внимания на свободно висящий челнок. Когда кольцо будет выполнено, накиньте нить, идущую от кольца, на левую руку, зажав место соединения кольца между пальцами. Намотайте нить на мизинец (закрепите), а выполняйте дугу вторым челноком. Когда дуга будет сплетена, опять оставьте второй челнок висеть, зажав место, где кончилась дуга, между пальцами. Плетите опять кольцо первым челноком. Так, работая то одним, то двумя челноками, вы научитесь чередовать дуги и кольца (рис.13).

Выполнение пико. Если при выполнении ряда узлов следующий узел сплести на некотором расстоянии от предыдущего (рис.14,*а*), а затем узлы сдвинуть, скользя по ведущей нити, то между узлами образуется петелька (рис.14,*б*). Эта петелька называется «пико». Размеры пико могут быть разными и определяются узором и назначением. Такие петельки украшают узор, придавая ему легкость и ажурность. Кроме того, с помощью пико сцепляют друг с другом отдельные элементы узора.

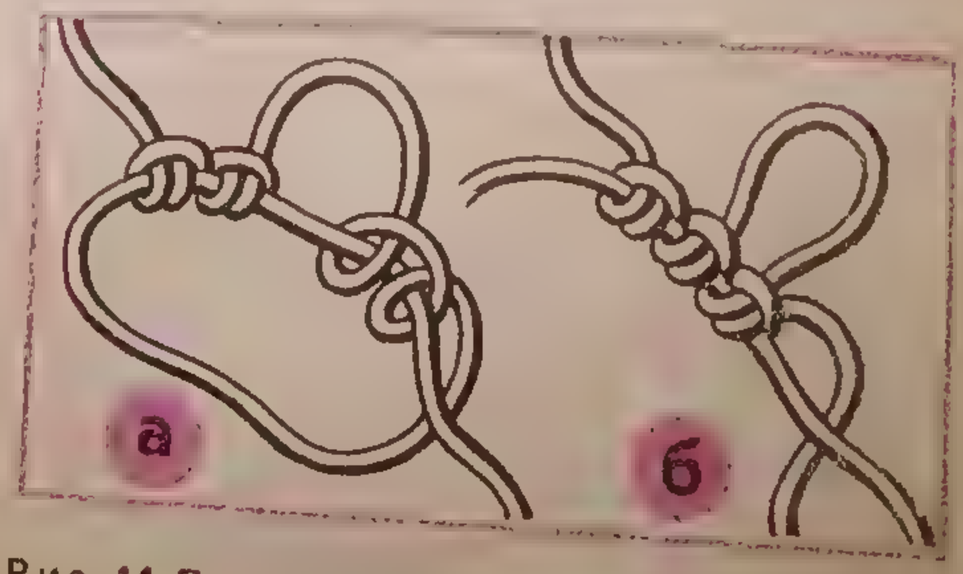


Рис. 14. Плетение пико

Теперь, надеюсь, стало понятным, почему нужно переводить узел с одной нити на другую. Правильно, в основном для того, чтобы выполнять кольца и пико.

Выполнение простейших узоров

Упражнение 1. Возьмите один челнок с намотанной нитью и плетите кольцо, состоящее из 5 узлов, пико, 4 узлов, пико, 4 узлов, пико и 5 узлов (см. схему рис.15,а). Затянув кольцо, сплетите новое кольцо, отступив от первого на расстояние равное диаметру кольца. Второе кольцо (и все следующие) плетут из 5 узлов, сцепки (на схеме обозначена точкой), 4 узлов, пико, 4 узлов, пико и 5 узлов. Затянув второе кольцо, сплетите третье и т. д., поочередно сцепляя кольца

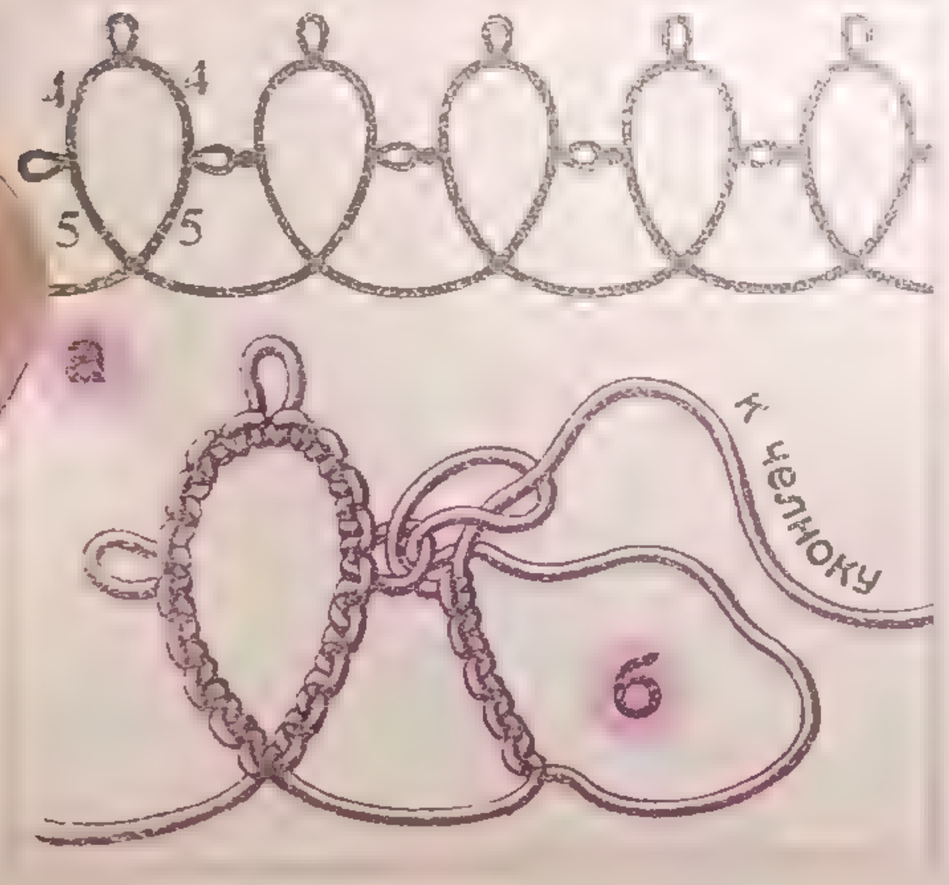


Рис. 15. Узор из колец с «пико» (упражнение № 1)

Выполнение сцепки. Для соединения деталей друг с другом пользуются следующим приемом. В пико одной детали протягивают с помощью вязального крючка рабочую нить от второй детали на месте сцепления и в образованную петлю продевают челнок с ведущей нитью (рис.15,*б*). Затягивают петлю, потянув за рабочую нить. При этом ведущая нить должна свободно передвигаться в ряду узлов. Сцепка готова. Далее продолжают плести узор. Готовый узор приведен на рис. 16.

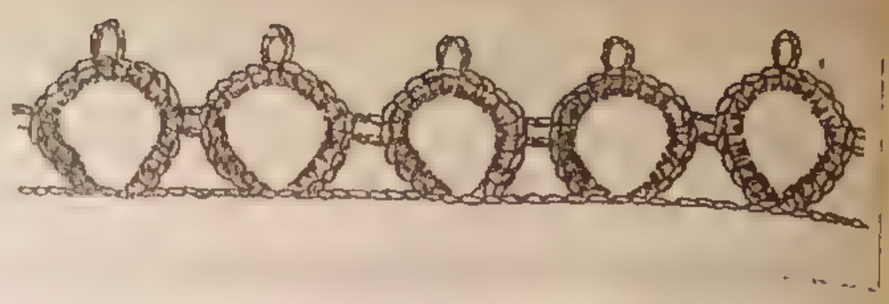


Рис. 16. Готовый узор (упражнение № 1)

Упражнение 2. Возьмите 2 челнока, свяжите концы нитей и плетите одним челноком кольцо (схема на рис.17), состоящее из 4 узлов, пико, 4 узлов, пико, 4 узлов, пико, 4 узлов. Стянув кольцо, сплетите двумя челноками дугу из 12 узлов. Чтобы узлы на дуге смотрели вниз, надо при начале плетения дуги повернуть работу и зажать кольцо вверх стянутым местом. Когда дуга будет выполнена, вновь поверните изделие так, чтобы дуга смотрела вниз. Зажав конец дуги пальцами, опустите один челнок, а вторым плетите кольцо (4 узла, сцепка, 4 узла, пико, 4 узла, пико, 4 узла, пико, 4 узла), сцепив его с последним пико предыдущего кольца. Очень удобно это упражнение выполнять нитями разного цвета. При этом кольца будут всегда получаться одного цвета, а дуги — другого. Готовый узор приведен на рис.18.

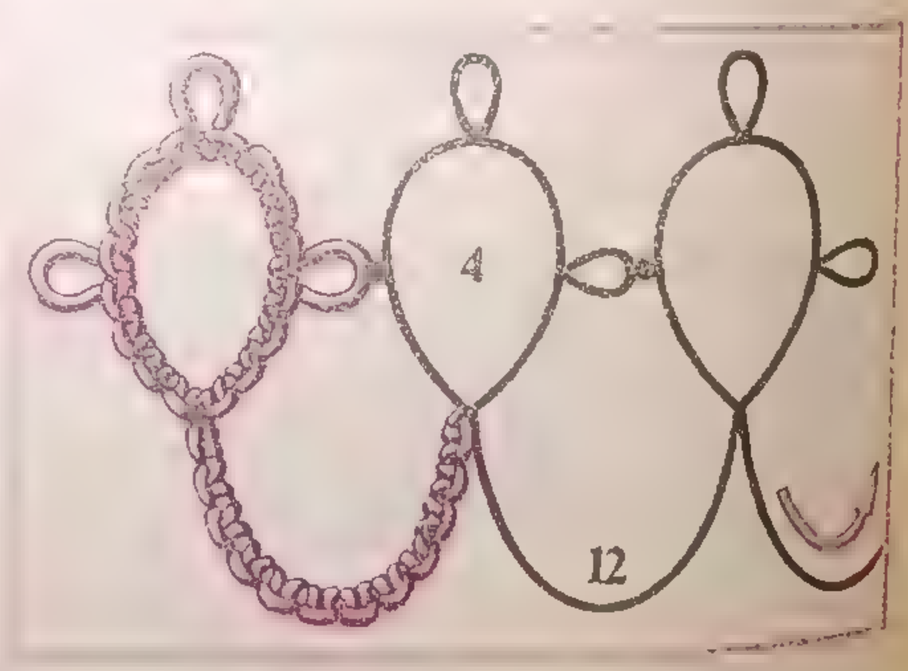


Рис. 17. Узор к упражнению № 2

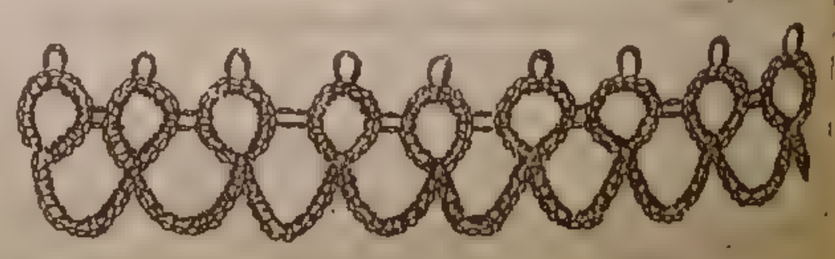


Рис. 18. Готовый узор (упражнение № 2)

Упражнение 3. Сплетем четырехлепестковый цветок. Его плетут одним челноком. На схеме (рис.19) показан порядок плетения колец (A, B, C, D) и число узлов между пико. Кольца A и B, B и C, C и D соединяются так же, как описано в упражнении 1. Только «ножки» между кольцами делать не надо. Кольцо D соединяют с кольцом A следующим образом. Доплетя кольцо D до сцепки, положите челнок слева, сложите изделие пополам так, чтобы первое кольцо A оказалось рядом с местом сцепки кольца D. Протяните рабочую нить от кольца D в пико кольца A на себя, проденьте в петлю челнок (слева направо), затяните сцепку, зажмите ее в левой руке и доплетите кольцо D. Стяните это кольцо — и четырехлистник готов (рис.20).

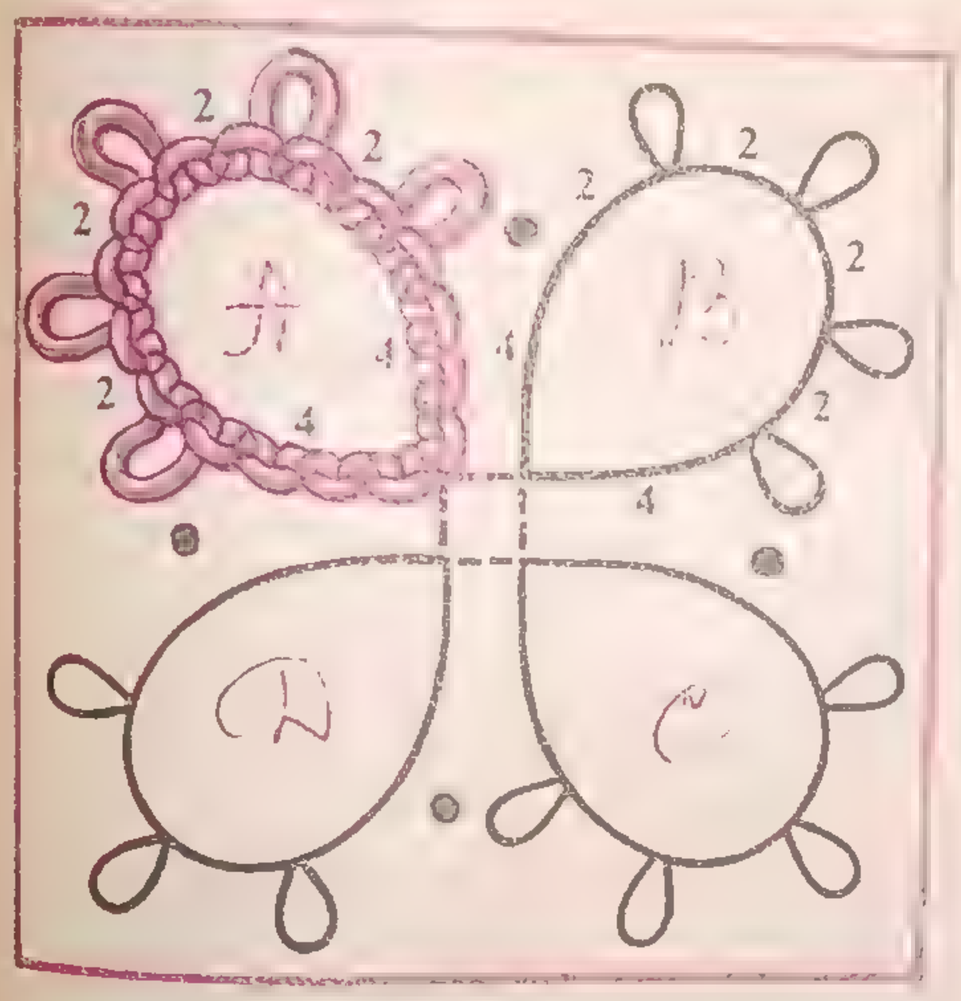


Рис. 19. Узор к упражнению № 3

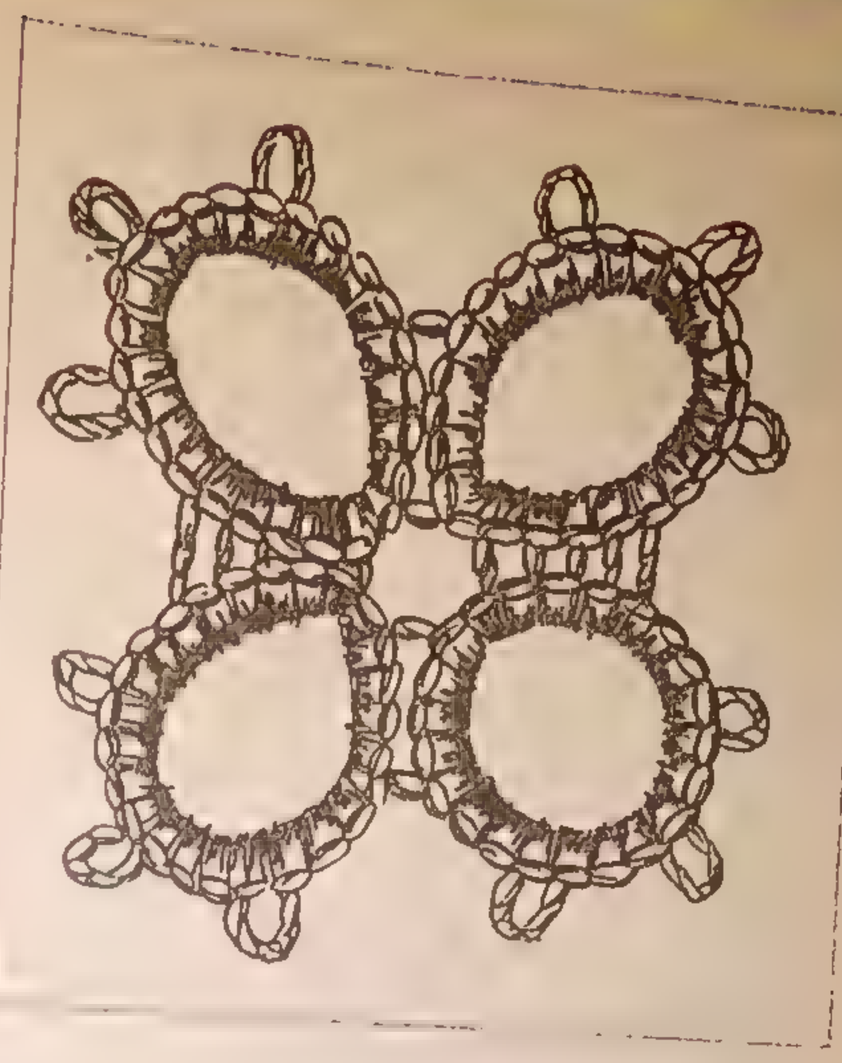


Рис.20. Готовый узор (упражнение № 3)

Упражнение 4. Одним челноком сплетите шестилистник (рис.21) способом, описанным в упражнении 3. Теперь возьмите два челнока. Нить одного челнока проденьте в свободное пико от одного из колец сплетенного цветка и свяжите с нитью от второго челнока. Двумя челноками плетите дугу (4 узла, пико, 2 узла, пико, 4 узла), сцепляя в конце дугу с пико следующего кольца. Когда работа будет закончена, концы нитей надо с помощью иглы спрятать в плетении и обрезать.

Упражнение 5. Возьмите два челнока (лучше с нитями разного цвета). Попробуйте сплести узор, изображенный на схеме (рис.22). Готовый узор приведен на рис.23.

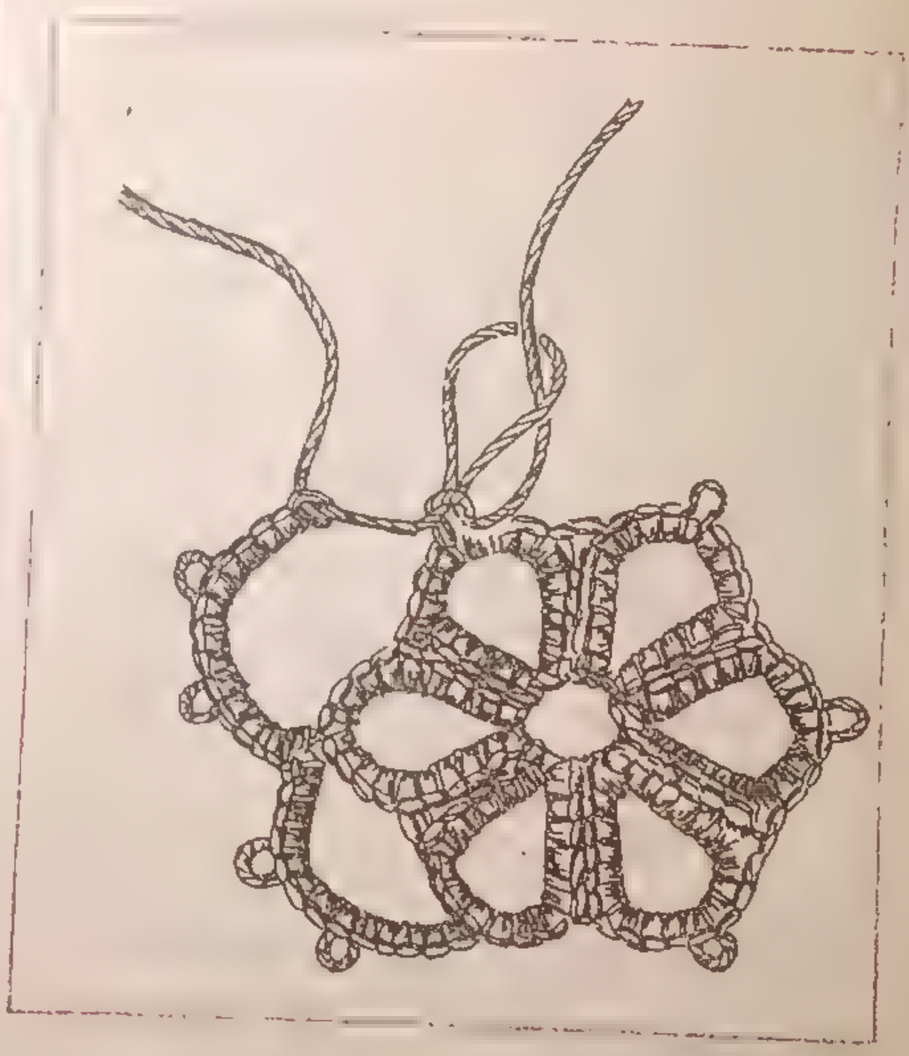


Рис.21. Готовый узор (упражнение № 4)

Упражнение 6. Возьмите один челнок и сплетите прошву по схеме (рис.24). Особенность плетения заключается в том, что при начале плетения кольца B изде-

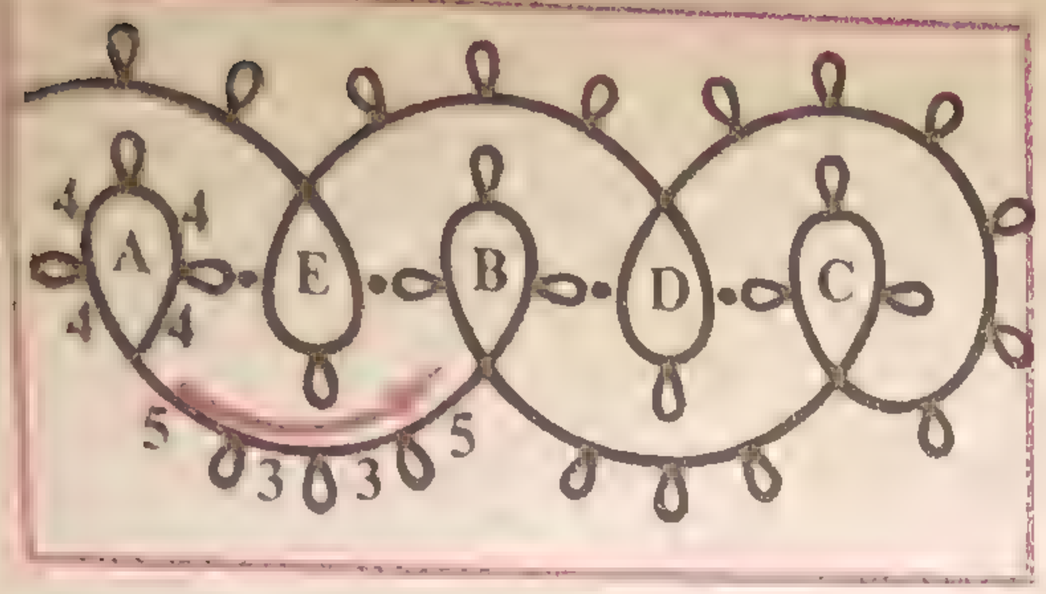


Рис. 22. Узор к упражнению № 5

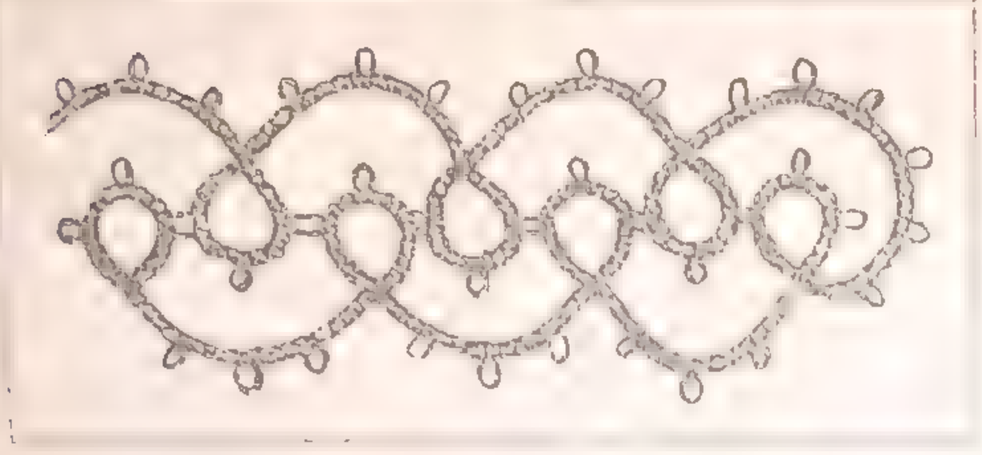


Рис. 23. Готовый узор (упражнение № 5)

лие следует повернуть, а длина «ножки» должна быть равна радиусу кольца. При начале плетения каждого следующего кольца снова следует изделие повернуть. Сцеплять же кольца надо через одно, то есть кольцо А с кольцом С, кольцо В с кольцом D и т.д. Готовый узор приведен на рис.25.

Упражнение 7. Попробуем оплести кружевом носовой платочек. Для этого прежде всего следует обшить петельным швом край платка или обвязать той же нитью, из которой будет сплетено кружево. Место по схеме, обозначенное крестиком (рис.26, вверху), следует скреплять

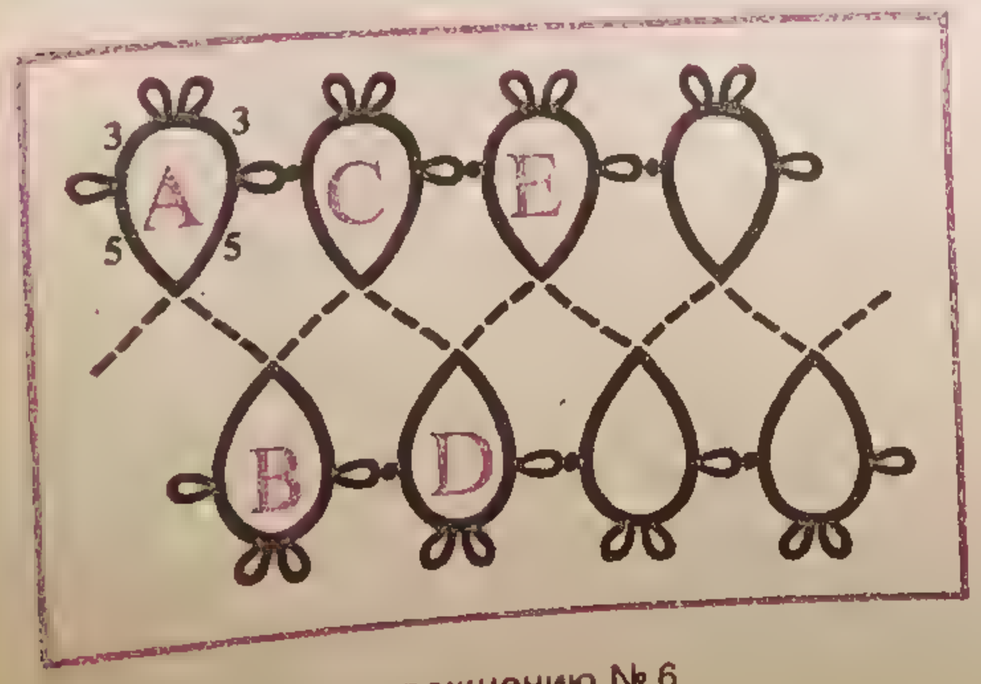


Рис. 24. Узор к упражнению № 6

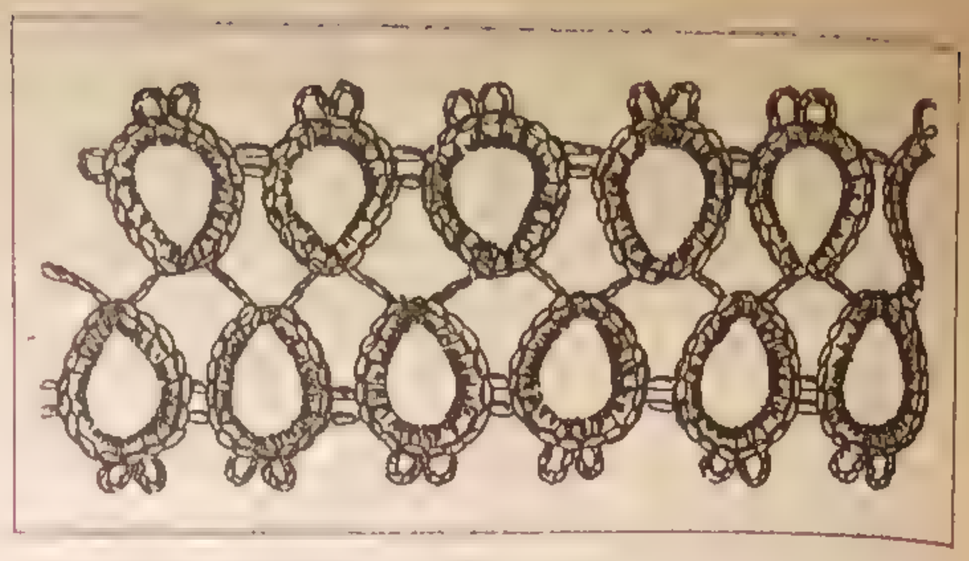


Рис.25. Готовый узор (упражнение № 6)

с краем платочка, выполняя сцепку путем протягивания рабочей нити через обвязку. При этом надо соблюдать равные расстояния между сцепками. Число узлов и порядок плетения кружева показаны на схеме.

Мне верится, что вы уже освоили основные приемы плетения кружева фриволите. Навык придет со временем. Важно не опускать руки и еще, и еще пытаться, тренироваться и фантазировать.

Для того чтобы создать для вас хоть небольшое поле деятельности, предложу несколько схем, в которых используются простейшие приемы плетения.

Кружево для отделки салфетки

На рис.26 (внизу) показана схема кружева и салфетка, оплетенная по этой схеме. Чтобы не ошибиться при выполнении работы, сначала сплетите небольшой отрезок кружева с углом по схеме, используя выбранную для данного кружева нить. Она должна быть достаточно толстой и соответствовать виду и цвету салфетки. Например, ткани льну с лавсаном будет соответствовать нить № 10 или № 12. Сплетенный образец проутюжьте через влажную ткань, положите на лист бумаги и наметьте на ней линию по краю пришива кружева (А-В-С), крестиками разметьте на ней места прикрепления кружева к салфетке. Теперь, используя полученную схему, составьте полную схему плетения кружева и определите оптимальный размер салфетки по ее периметру. Рассчитайте ширину и длину готовой салфетки (без кружева), прибавьте по 3 см (со всех сторон) на подгиб и вы-

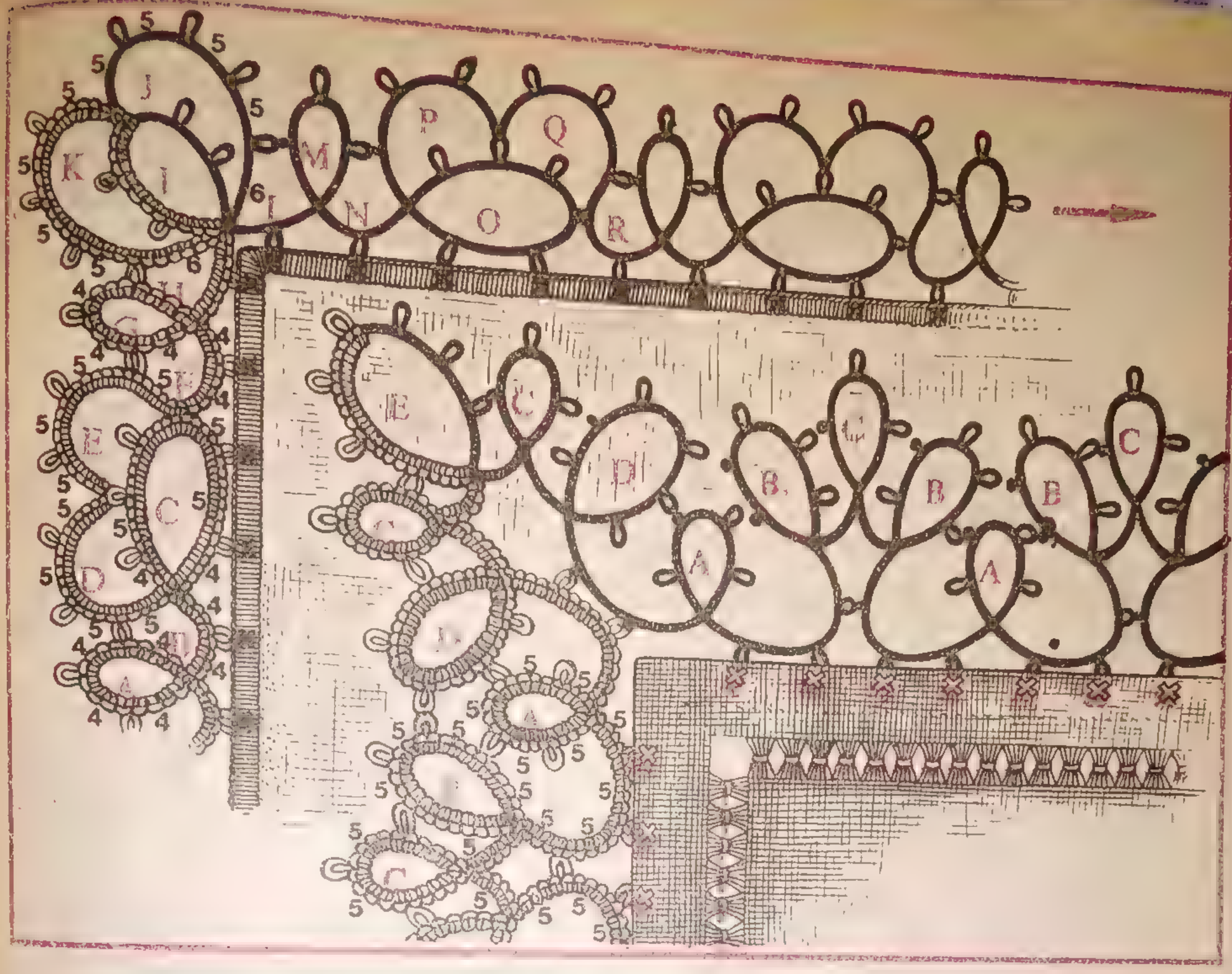


Рис. 26. Узор к упражнению № 7 (вверху) и кружево для отделки салфетки (внизу)

режьте салфетку из ткани по продернутой по размеру нити. Отметьте место для мережки (отступив от каждого края по 3 см). Выполните мережку, обработайте край салфетки и отутюжьте ее. Можно и вышить салфетку.

По краю салфетки разметьте простым карандашом места прикрепления кружева. Затем приступайте к плетению кружева.

Все расстояния между пико в этом кружеве равны 5 узлам фриволите.

По месту, указанному на схеме стрелкой, надо выполнить соединение с началом кольца. Это делается так же, как и простое соединение с пико. Для прикрепления кружева к салфетке надо протянуть петлю пико через ткань в помеченном месте с помощью вязального крючка, продеть через петлю челнок, затянуть петлю и плести кружево дальше.

Розетки

Сплетите две розетки, каждая из которых может быть самостоятельным изделием — маленькой салфеточкой, а кроме того, и деталью для большой салфетки, составленной из нескольких одинаковых или разных розеток. Из таких розеток просто собрать скатерть или даже покрывало. Используют их и как мотивы для вставки в ткань блузки или платья.

Каждая из предложенных розеток состоит из двух рядов. Сначала выполняют центральную часть (I).

В розетке (рис.27) центральная часть — это круг с расстоянием между пико — 1 узел. Пико при этом делают размером 4...5 мм (то есть удлиненные). Второй круг плетут так, как это было показано в упражнении 6 (см.рис.24). Разница только в том, что кольца при выполнении розетки разного размера. Кольцо А — большое, а кольцо В — маленькое (число узлов между пико указано на рисунке). При выполнении малого кольца его прикрепляют к длинному пико средней детали, а при выполнении больших колец их сцепляют с каждым предыдущим кольцом. Последние два кольца сцепляют по методу, описанному при вы-

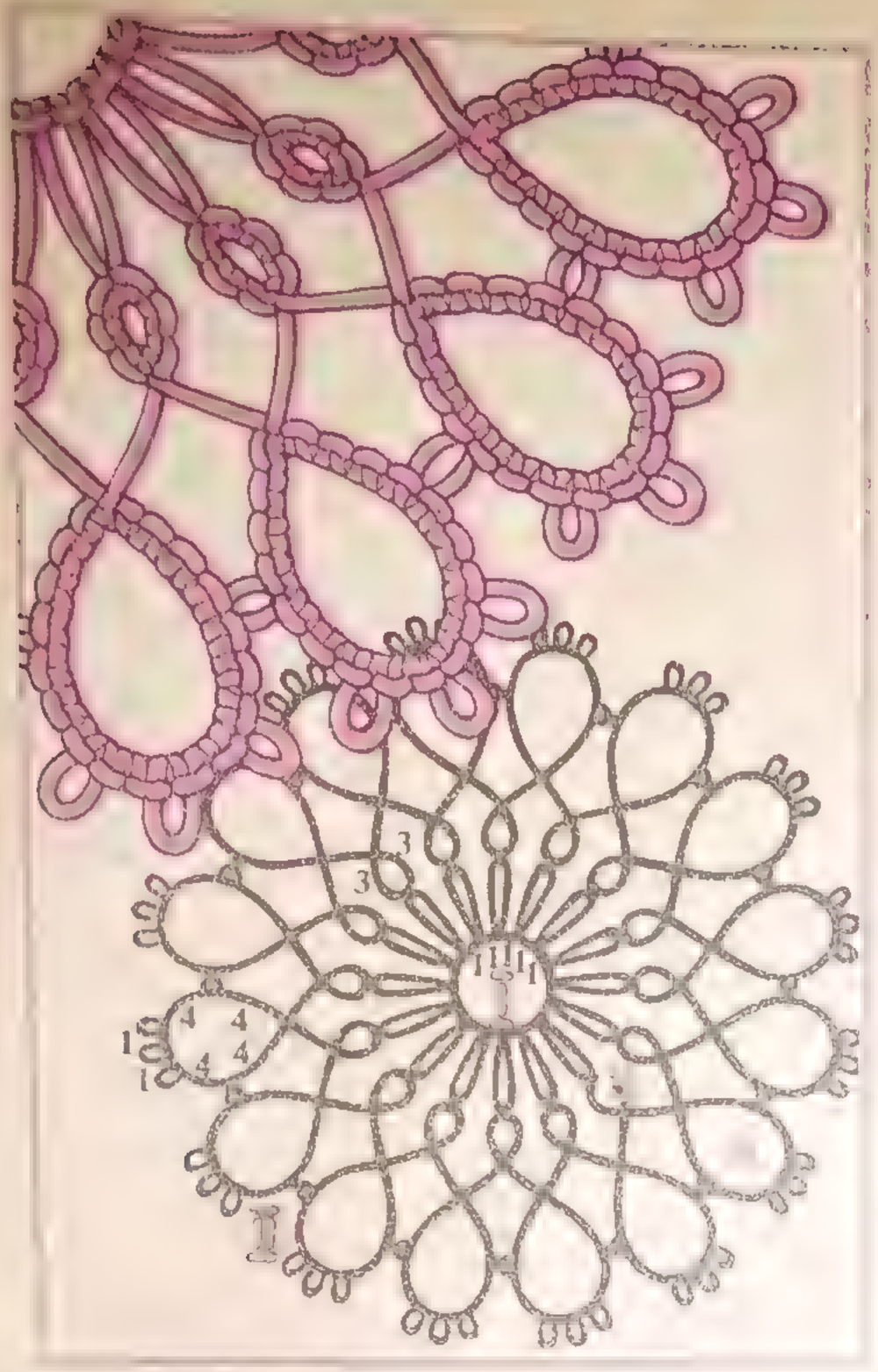


Рис.27. Схема розетки

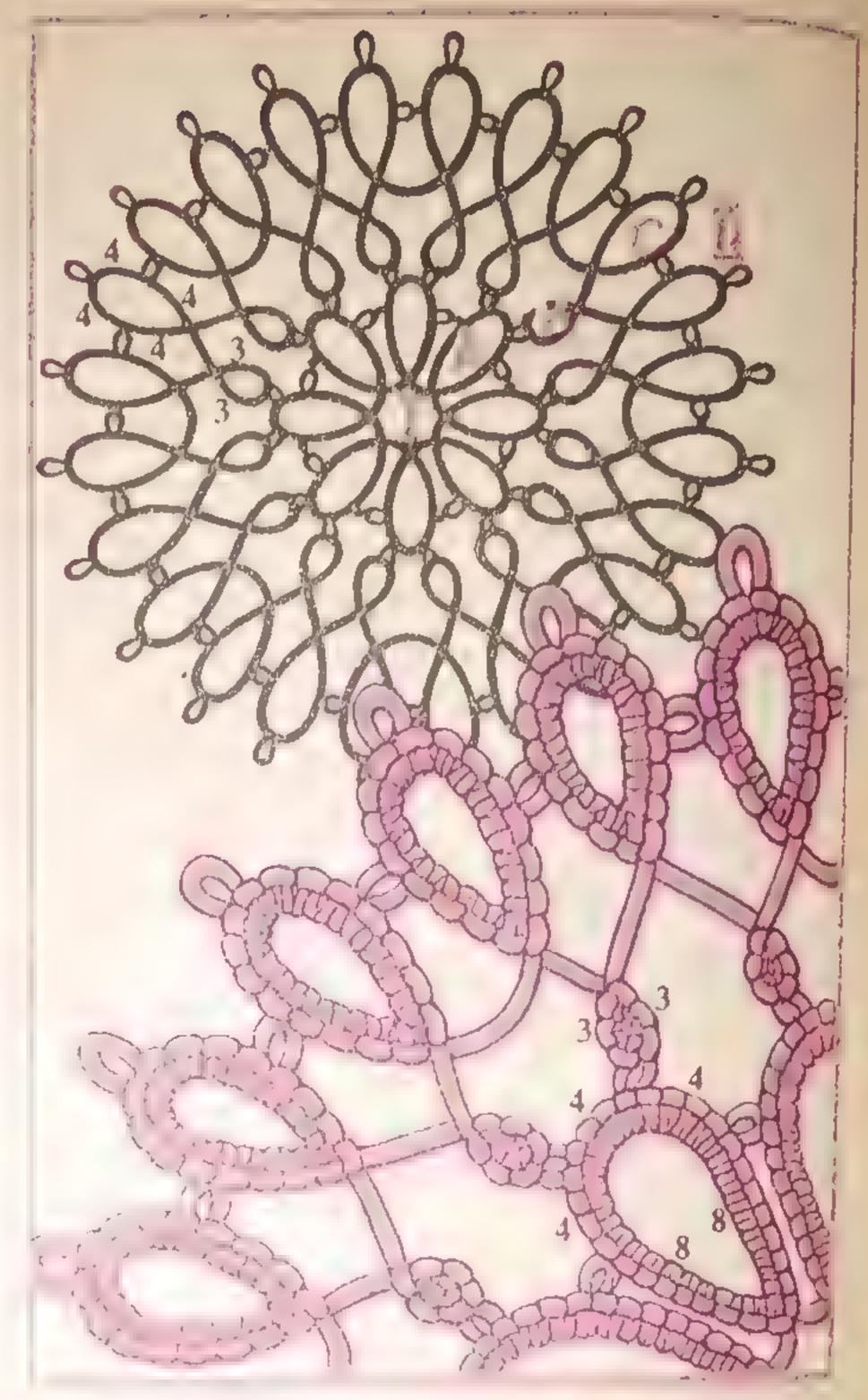


Рис.28. Схема розетки

полнении четырехлистника (см.рис.19, упражнение 3).

В другой розетке (рис.28) центральная часть представляет собой восьмилистник. Он плетется так же, как и четырех- или шестилистник (см. упражнения 3 и 4). Внешний, второй ряд выполняется, как и в предыдущей розетке. Число узлов указано на рисунке.

Вероятно, вы уже заметили, что эти одноцветные розетки плетут пользуясь одним челноком. Однако их легко сделать и цветными, пользуясь несколькими челноками с разными нитями, но каждое кольцо все равно плетут одним челноком. Попробуйте пофантазировать.

Цветы

На рис.29 показаны схемы плетения цветков. Цветки а и б состоят из шести- и восьмилистников и веточек с листиками. Выполняют их двумя челноками. Веточки — это дуги, а листики — кольца.

Цветок в состоит из собственно цветка и веточки с листиками. Веточка с листиками (дуги и кольца) делаются так же, как и у предыдущих цветочков, а цветок — из 2 рядов. Первый ряд — это кольцо с 5 пико, второй ряд — 5 дуг (выполнение второго ряда описано в упражнении 4).

Цветок г состоит из 2 цветков, выполняемых двумя челноками, и веточек с листиками. Метод выполнения цветков был нами разобран в упражнении 2 (см. рис.17). Отличие состоит лишь в том, что все кольца соединены центральными пико, а последняя дуга замыкает кольцо.

Все эти цветы можно плести одноцветными и цветными. Из них можно собрать букетики для украшения одежды, выполнять из них узоры в виде венков или просто раскидать их по полю блузки, юбки или платья. Можно ими выложить узор на платке, скатерти, подушке или занавесях.

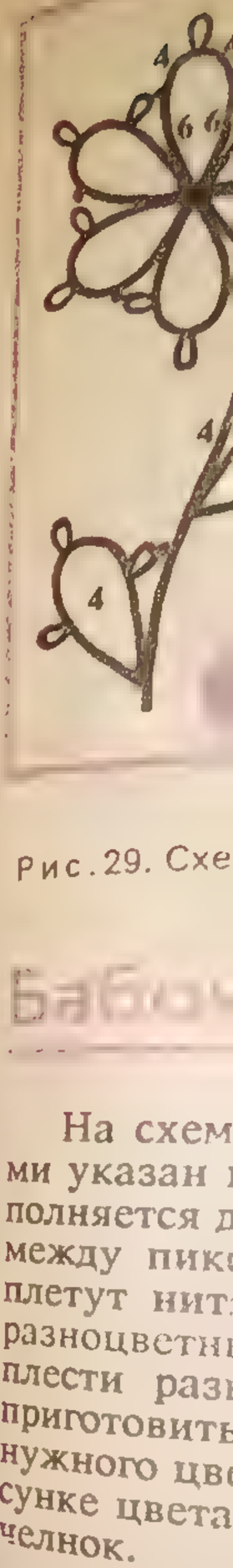


Рис.29. Схе

Бабоч

На схем
ми указан
полняется д
между пик
плетут нит
разноцветн
плести раз
приготовить
нужного цв
сунке цвета
челнок.

Рис.30. Схема

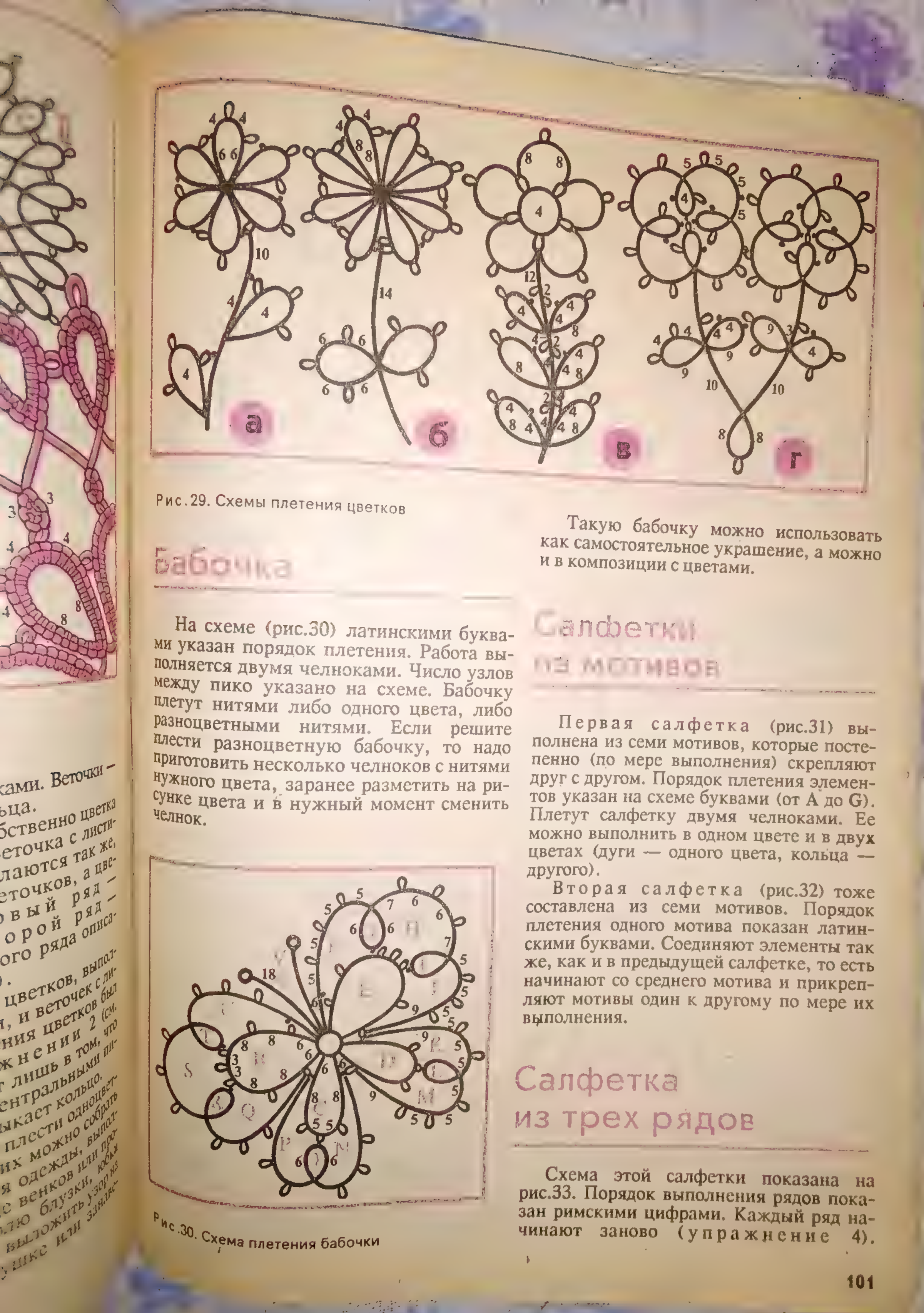


Рис.29. Схемы плетения цветков

Бабочка

На схеме (рис.30) латинскими буквами указан порядок плетения. Работа выполняется двумя челноками. Число узлов между пико указано на схеме. Бабочку плетут нитями либо одного цвета, либо разноцветными нитями. Если решите плести разноцветную бабочку, то надо приготовить несколько челноков с нитями нужного цвета, заранее разметить на рисунке цвета и в нужный момент сменить челнок.

Рис.30. Схема плетения бабочки

Такую бабочку можно использовать как самостоятельное украшение, а можно и в композиции с цветами.

Салфетки из мотивов

Первая салфетка (рис.31) выполнена из семи мотивов, которые постепенно (по мере выполнения) скрепляют друг с другом. Порядок плетения элементов указан на схеме буквами (от A до G). Плетут салфетку двумя челноками. Ее можно выполнить в одном цвете и в двух цветах (дуги — одного цвета, кольца — другого).

Вторая салфетка (рис.32) тоже составлена из семи мотивов. Порядок плетения одного мотива показан латинскими буквами. Соединяют элементы так же, как и в предыдущей салфетке, то есть начинают со среднего мотива и прикрепляют мотивы один к другому по мере их выполнения.

Салфетка из трех рядов

Схема этой салфетки показана на рис.33. Порядок выполнения рядов показан римскими цифрами. Каждый ряд начинают заново (упражнение 4).

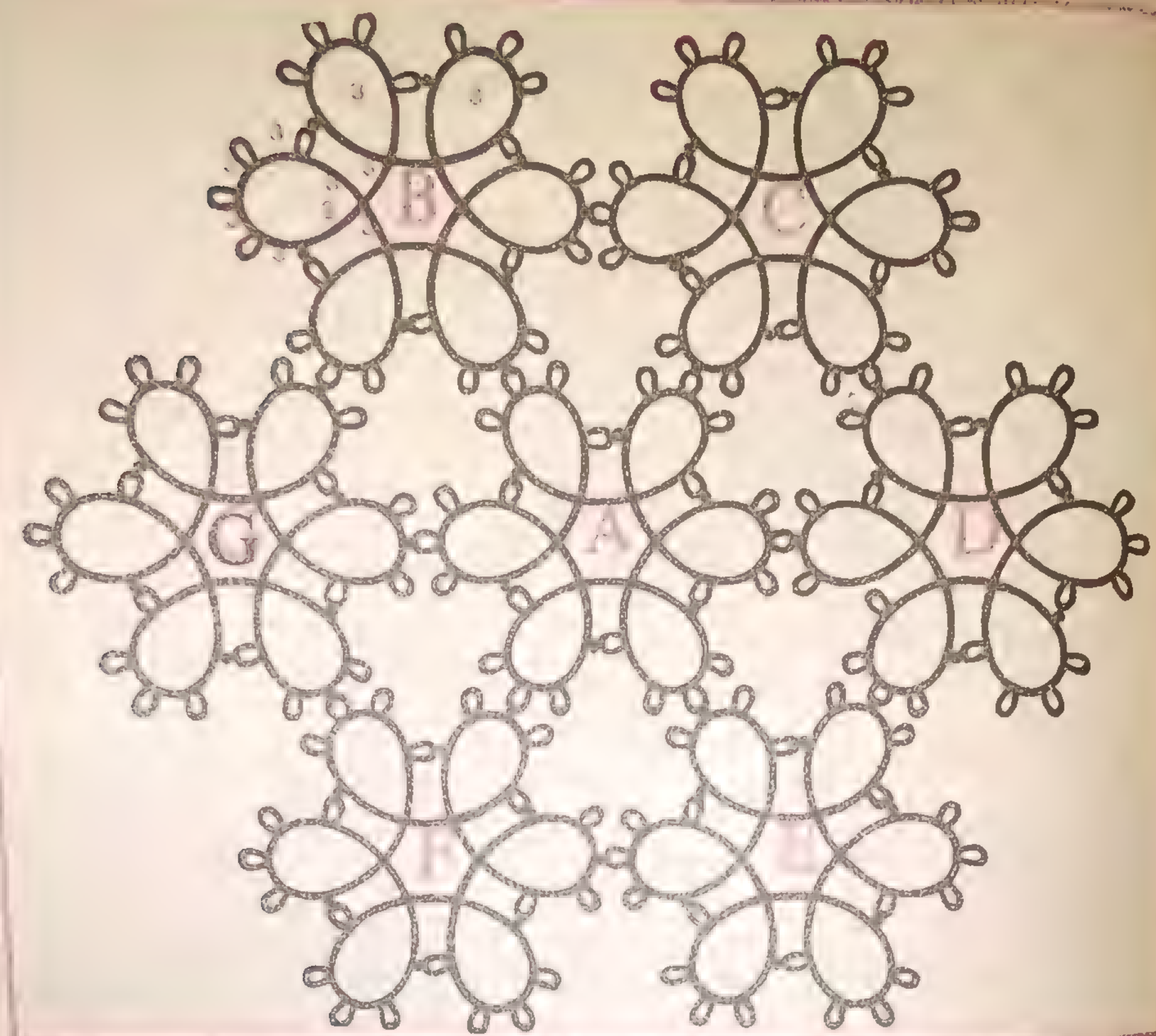
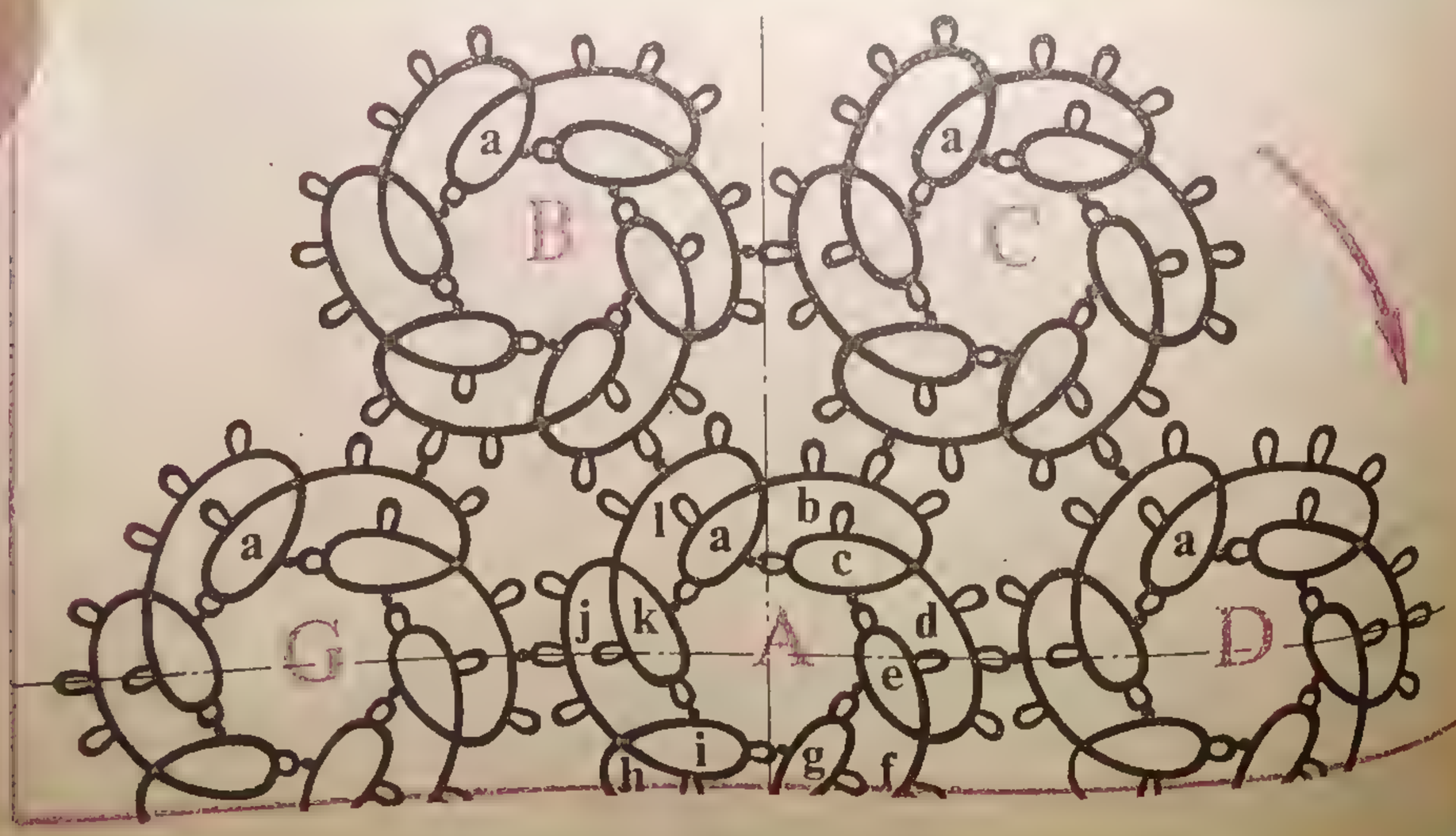


Рис. 31. Схема плетения салфетки

Рис. 32. Схема плетения салфетки



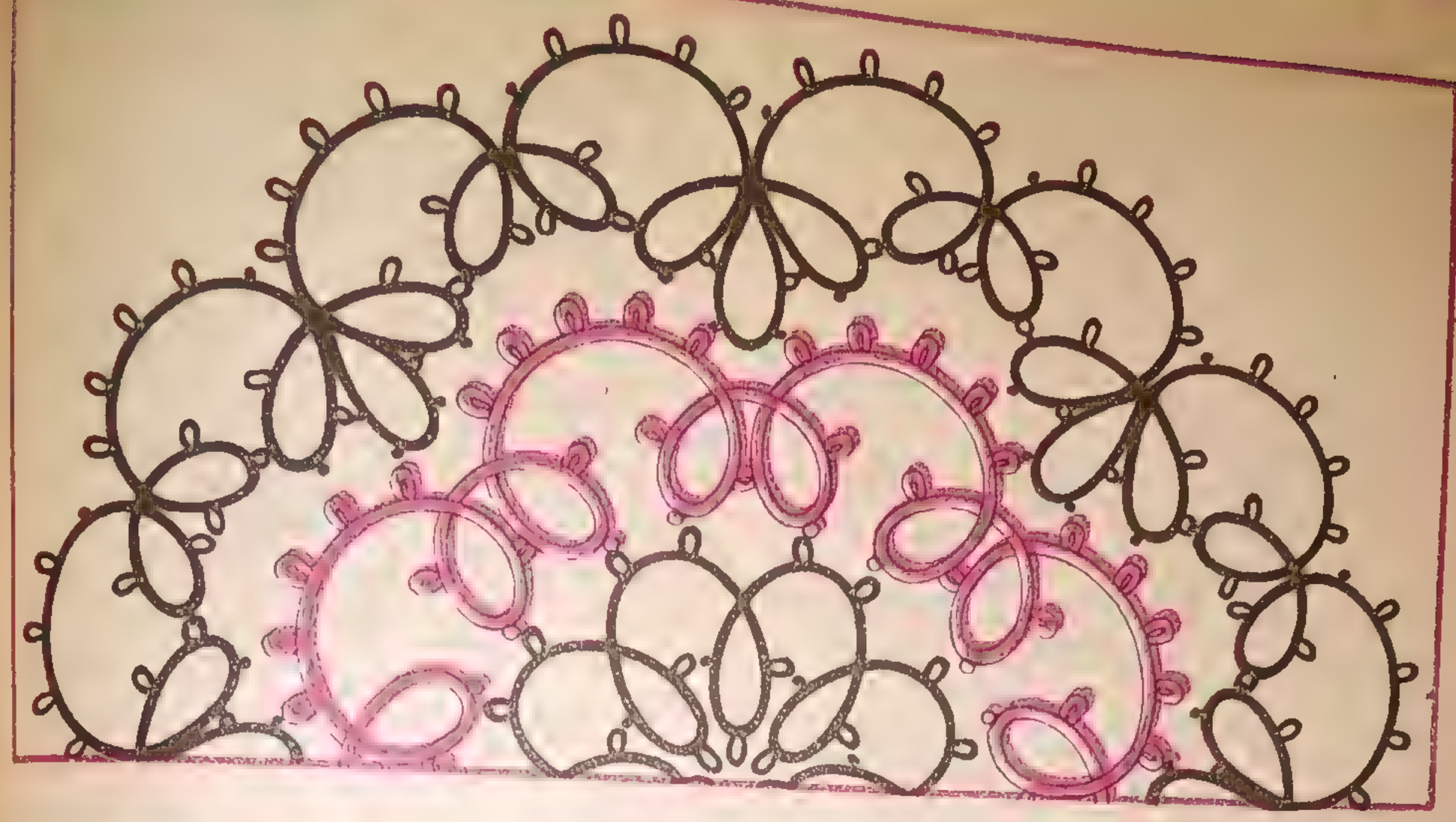


Рис. 33. Схема плетения салфетки из трех рядов

Салфетку можно сплести одно- и многоцветной. Перед тем как начинать работу, обдумайте, в какой гамме цветов вы будете ее плести, приготовьте заранее челноки с нужными нитями и вовремя их меняйте.

В предложенной схеме все расстояния между пико одинаковые и равны 5 узлам.

Объемный цветок

Предлагаемый цветок составлен из 4 отдельно сплетенных розеток. Схемы плетения розеток показаны на рис. 34.

Самая маленькая розетка (I) состоит из 2 рядов. Первый ряд — кольцо, содержащее 8 пико с 2 узлами между ними. Второй ряд — дуги (от пико до пико); в каждой дуге по 3 пико, число узлов показано на схеме.

Вторая розетка (II) тоже состоит из 2 рядов. Число пико и число узлов между ними показаны на схеме.

Третья розетка (III) состоит из 4 рядов. Первые 2 ряда — это вторая розетка. Третий и четвертый ряды выполняют каждый раз раздельно.

В третьем ряду все расстояния между пико равны 3 узлам.

В четвертом ряду все расстояния между пико и связкой равны также 3 узлам, а расстояния между декоративными пико — по 1 узлу.

Четвертая розетка (IV) составлена из 5 рядов. Первые 3 ряда выполняют как третью розетку. В четвертом ряду все расстояния между пико равны 3 узлам. В пятом ряду расстояния между декоративными пико равны 1 узлу, а от сцепки до первого пико — 3 узлам.

После того как все розетки будут готовы, их освежают, подкрахмаливают и гладят с изнанки на очень мягкой подстилке (на махровом полотенце, сложенном втрое).

Цветок собирают следующим образом. Самая нижняя — самая большая розетка IV; сверху нее закрепляют по центру розетку III, потом розетку II и наконец розетку I. Каждой розетке придают слегка волнистую форму. Получится очень красивый и пышный цветок для украшения наряда.

Такой цветок может быть одноцветным и многоцветным.

Воротники

Приведу схемы нескольких воротников.

Перед тем как начать плести выбранный воротник, следует сделать его выкройку, подобрать нить (или нити, если воротник многоцветный), заготовить нужное число челноков. Если хочется добавить к основной нити блестящую (лю-

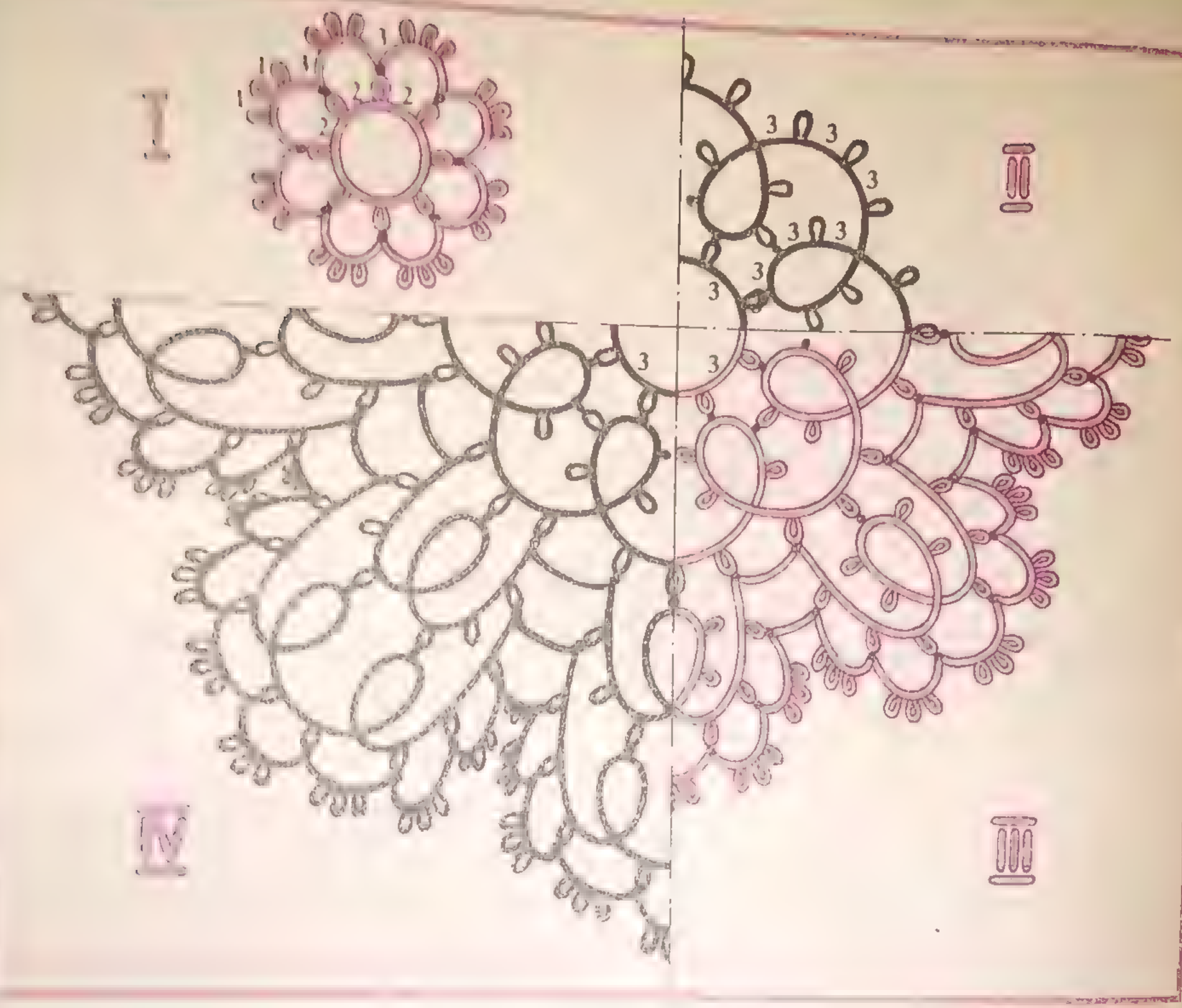


Рис. 34. Схемы плетения розеток объемного цветка

рекс), то надо заранее смотать на 1 челок обе нити вместе или заготовить 2 челока (один с основной нитью и другой с люрексом) и подавать 2 нити с 2 челноков одновременно за 1 нить.

Воротник № 1 составлен из 3 рядов (рис.35). Число узлов между пико указано на схеме, длина «ножек» между кольцами в ряду I равна 0,5 см, в ряду II — 1 см. Размер воротника определяется первым рядом, его плетут в соответствии с размером выкройки.

Воротник № 2 составлен из 2 рядов (рис.36). Число узлов показано на схеме. Размер воротника определяется длиной первого ряда.

Воротник № 3 (рис.37) плетут из одного края воротника до другого поперек беспрерывно. Ширину воротника можно варьировать, уменьшая или увеличивая число колец в поперечном ряду. Важно помнить, что расширение воротника от горловины к краю достигается увеличением числа узлов в соединительных дугах между кольцами (от 2 до 11 и более).

Воротник № 4 плетут так же, как предыдущий, — поперек (рис.38). Число узлов между пико в дугах показано на

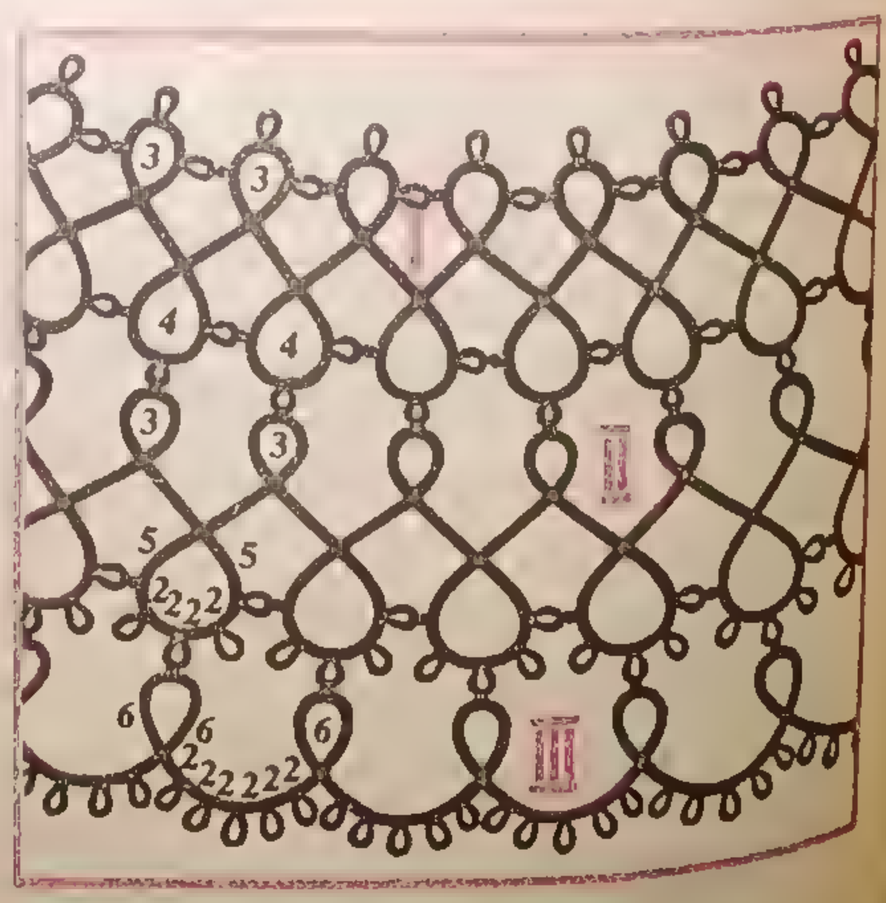


Рис. 35. Схема плетения воротника № 1

Рис. 36. Схе

Рис. 37. Схе

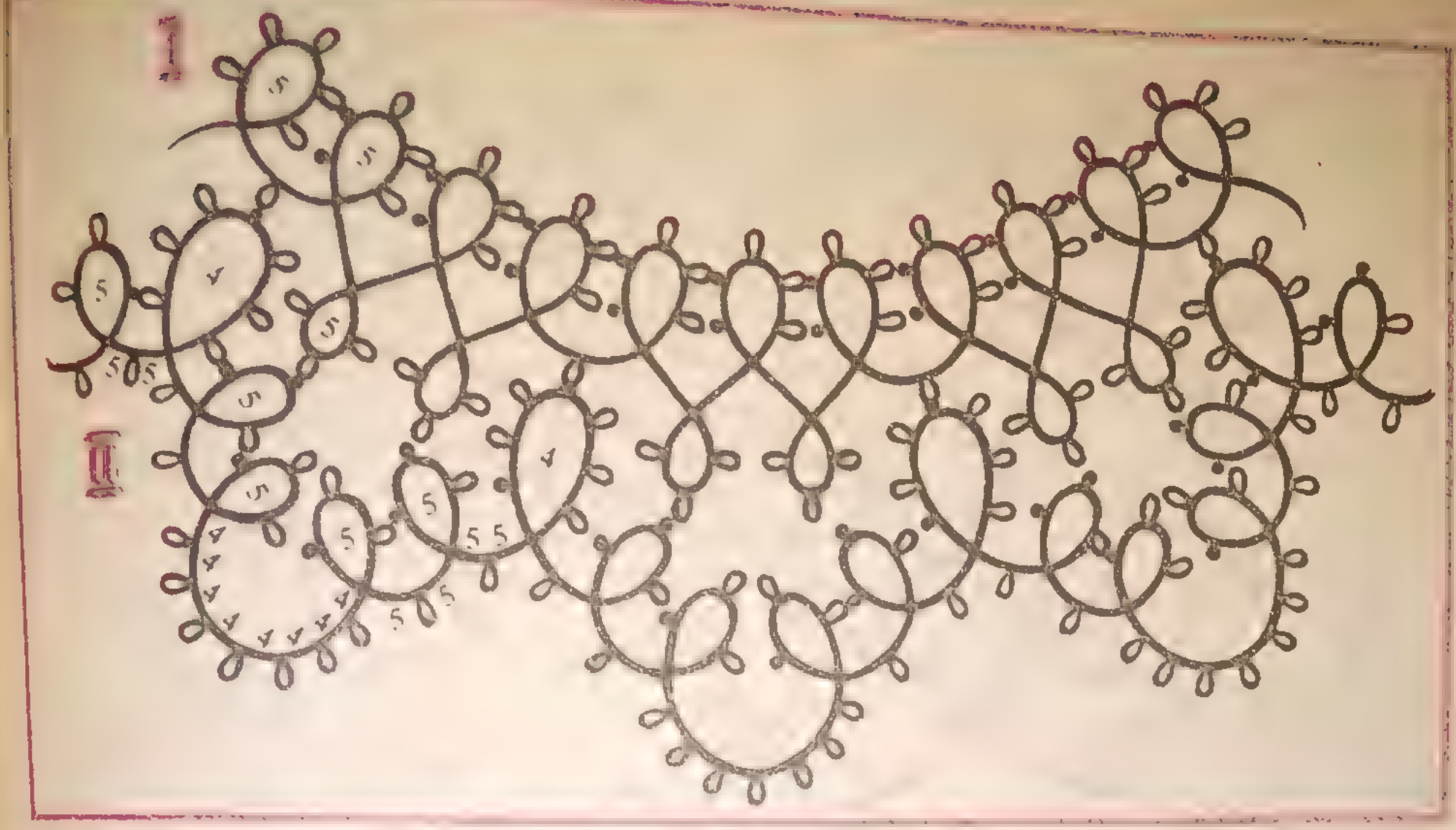
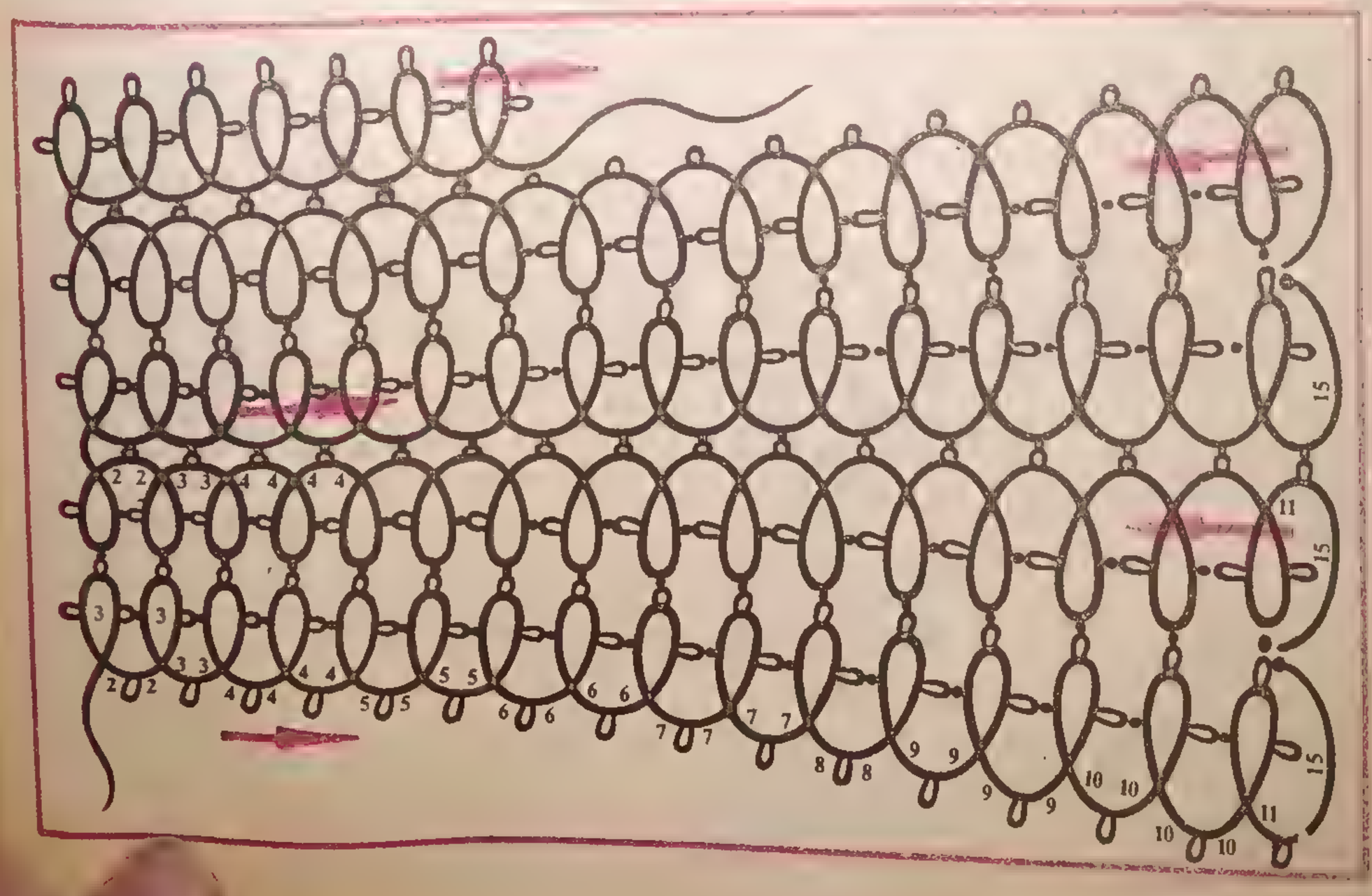


Рис. 36. Схема плетения воротника № 2

схеме. Все кольца одинаковы и составлены из 6 узлов, пико, 6 узлов.

Воротник № 5 предназначен для оформления овального выреза платья (рис.39). Выполняют его по схеме без отрыва нити 2 челноками. С одной стороны схемы показан порядок плетения (буквы), с другой стороны цифрами указано число узлов между пико в дугах. Все кольца — 3 узла между пико.

Рис. 37. Схема плетения воротника № 3



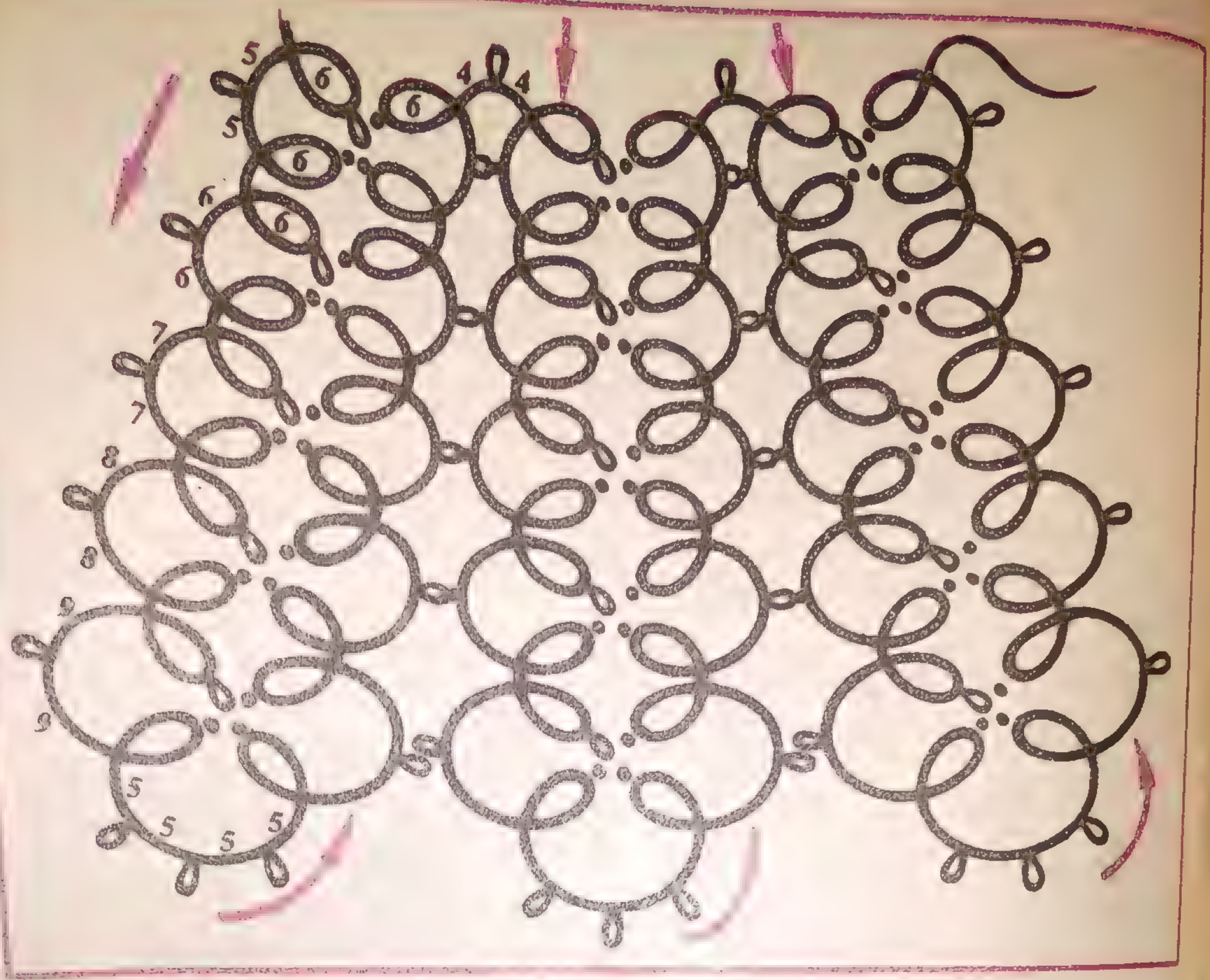


Рис. 38. Схема плетения воротника № 4

Панно

Методом фриволите можно выполнить декоративное панно. В качестве примера приведено небольшое панно (рис. 40). Такое панно можно выполнить одноцветным или сделать в цвете. Если решили выполнить цветное панно, подберите нити, разметьте на схеме цвета, подберите подходящую ткань для фона и горшка. Начинайте работу с выполнения образцов цветков по одному каждого размера. Сплетенные цветки разгладьте через влажную тряпку на мягкой подстилке. По размеру цветков вырежьте из плотной бумаги нужное их число и составьте из них схематично букет, наклеив их на лист бумаги или картона. Подрисуйте под букетом горшок нужного для получившегося букета размера. Соедините цветы ветками. По полученной схеме выкройте сначала из бумаги, а потом из ткани горшок. Определив размер панно, сделайте выкройку для основы и отрежьте кусок ткани, не забыв прибавить со всех сторон на закрепление ткани на раму или на картон.

Прикрепите выкроенный горшок на ткань — основу. Это можно сделать с помощью клея для ткани или пришить петельным швом по краю (как аппликацию). Сплетите нужное число цветков разного размера и прикрепите их к основе согласно вашей схеме. Веточки можно сплести (см. рис. 29) и прикрепить по месту на панно или по месту вышить стебельчатым швом. Листья вышить петельками. Для вышивки следует взять нить толще, чем для плетения.

Над таким букетом можно разместить и бабочку (см. рис. 30).

Желаю успеха!

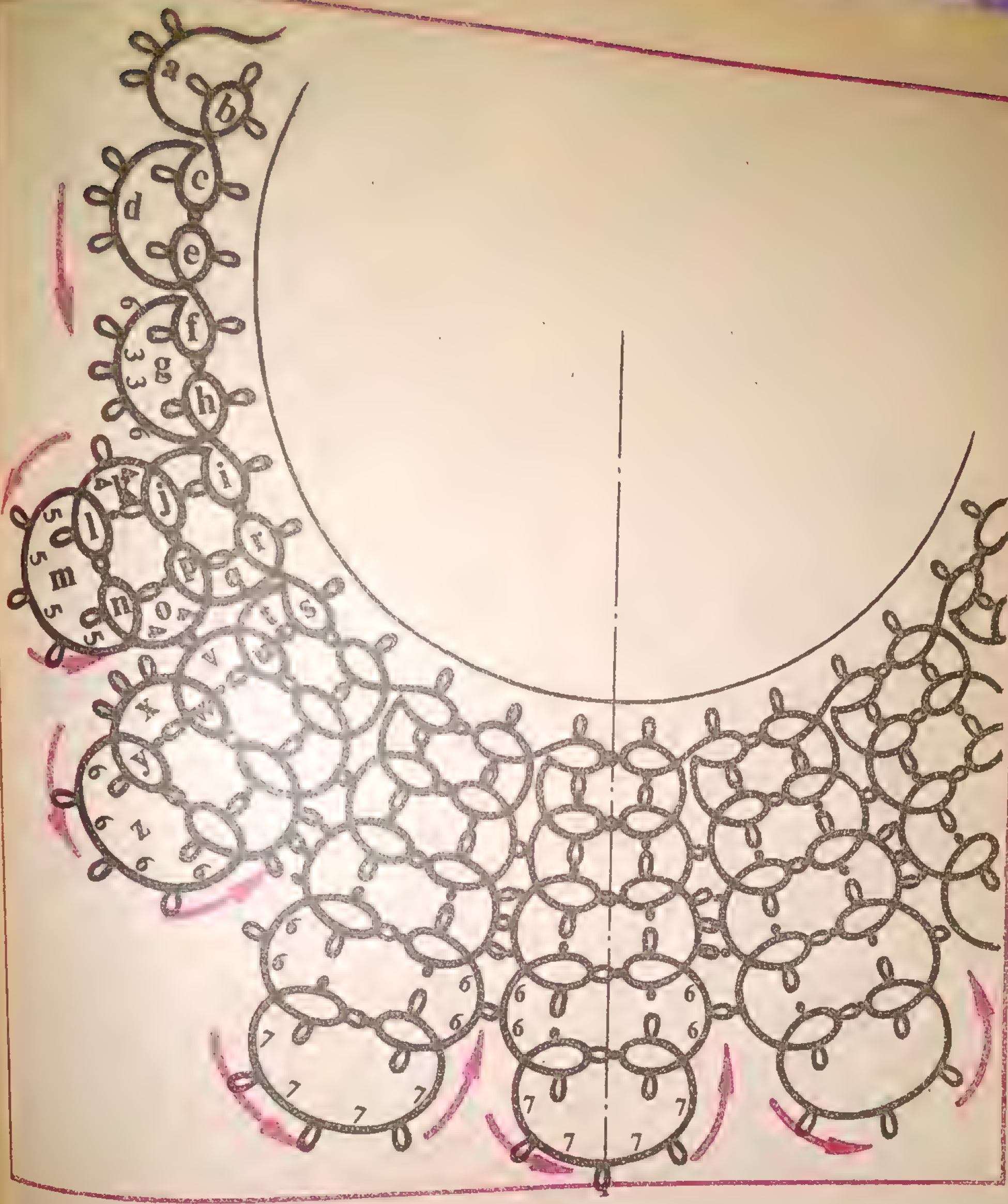


Рис. 39. Схема плетения воротника № 5

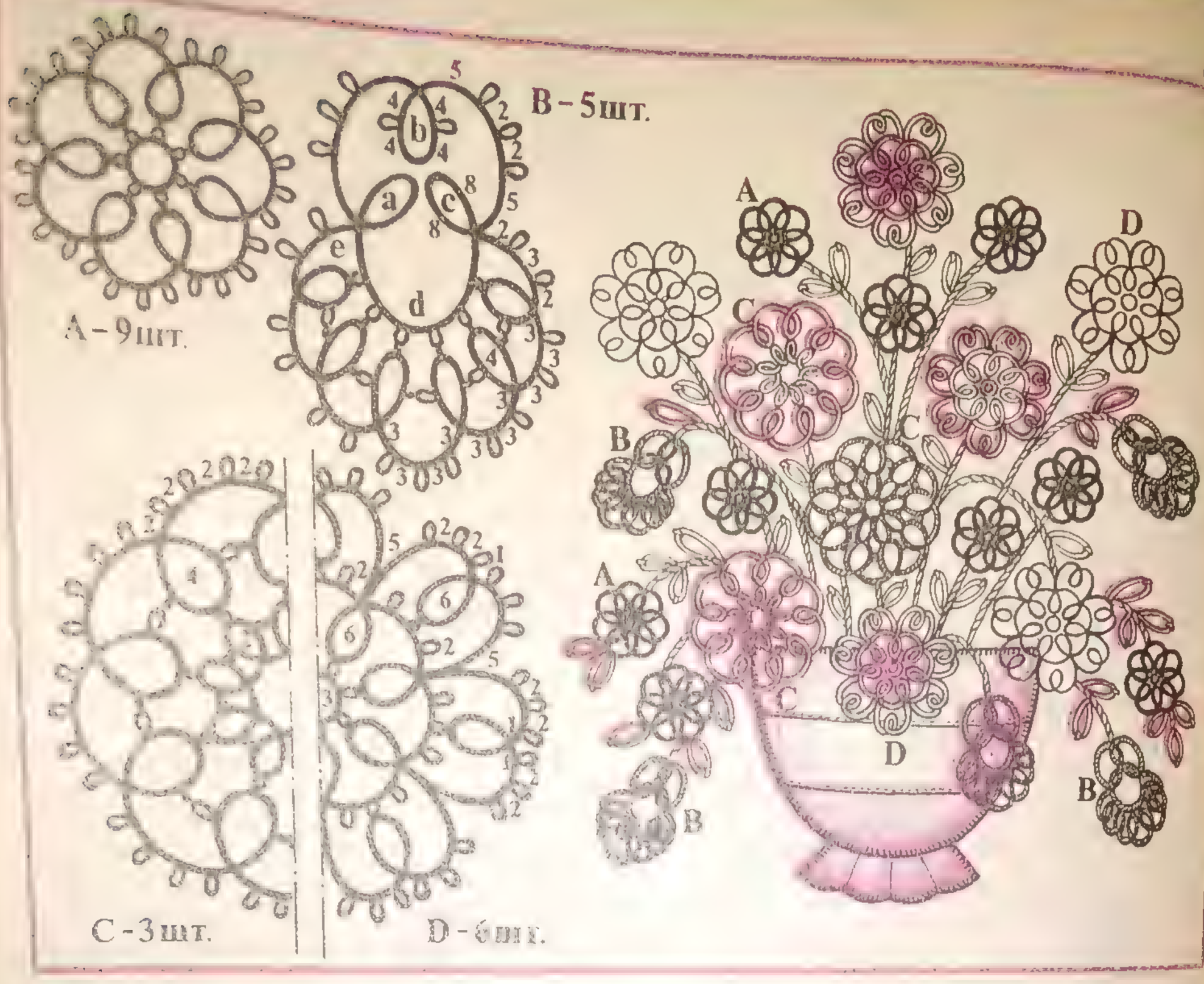


Рис.40. Схема плетения панно

А.Т.ДАНИЛОВ

Маленькие хитрости

Закрепить в трубе втулку или бобышку можно сваркой, клепкой, пайкой. Предлагаю еще один способ соединения, когда нельзя применить ни один из вышеперечисленных. Если деталь, которую надо закрепить в трубе, входит в нее свободно, с зазором, надо подобрать отрезок твердой проволоки, диаметр которой немного больше величины зазора, а твердость ее больше твердости соединяемых деталей. Хороши для этого струны музыкальных инструментов.

Отрезок проволоки вставляется в зазор между трубой и втулкой, и последняя легкими ударами молотка вгоняется внутрь трубы до необходимой отметки. Проволока вдавливается в тело деталей и фиксирует их «намертво» (рис.1).

Достать полировальную пасту — проблема почти неразрешимая. Отыскать тюбик зеленой гуаши или масляной художественной краски «Окись хрома» намного легче. Можно сразу применять их как полировальные пасты, но тогда легко загубить полировальный круг, так как засохшую краску удалить с круга трудно. Поэтому клей и масло, содержащиеся в краске, следует удалить заранее. Для этого гуашевую краску надо разбавить водой и дать раствору отстояться. Сменив воду 2...3 раза и выпарив остаток, получим порошок окиси хрома без клея.

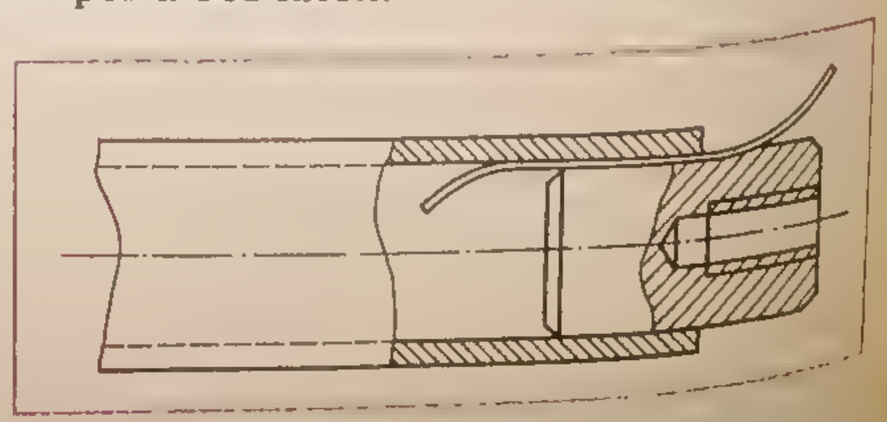


Рис.1. Крепление втулки в трубе с помощью проволоки

Подобную процедуру произвести с масляной краской, но вместо воды взять бензин.

Для приготовления твердой пасты полученные порошки придется смешать с расплавленным стеарином, парафином или воском от свечей и разлить смесь в спичечные коробки, предварительно проклеив их полосками бумаги для герметичности.

Залитые коробочки обязательно поставьте в тарелку с холодной водой. Быстрое охлаждение не даст порошку осесть на дно. Если раствором окиси хрома или любой другой краски с парафином залить тонкие бумажные трубочки, то получим карандаши, которыми можно писать на стекле, пластмассе, металле.

* * *

В самый неподходящий момент «исписалась» шариковая ручка. В ней длинный стержень, а в запасе только короткие. Берем короткий стержень и наращиваем недостающую длину кусочком исписанного стержня. Если кусочек с шариковой обоймой, то этим концом и вставляем его в короткий стержень (рис.2). Если кусочек стержня без шариковой обоймы, соединяем стержни спичкой. Ниже спички или обоймы обязательно делаем швейной иглой отверстие в стержне для доступа воздуха.

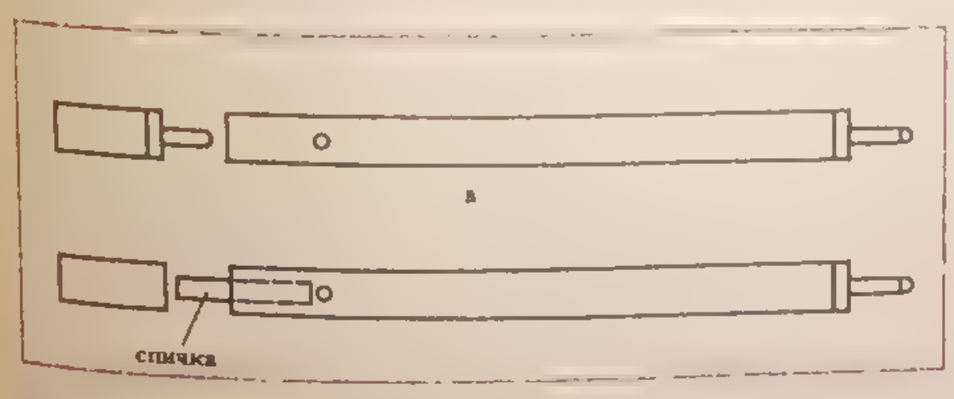


Рис.2. Удлинение стержня отрезком стержня с шариковой обоймой (а) и без обоймы (б)

Если нужен стержень с упорчиками для пружинки, их легко сделать на гладком стержне, прищипнув с одной или обеих сторон углами губок плоскогубцев (прищипывая, следите, чтобы не пережать внутреннее отверстие стержня).

* * *

Лопнувшую пластмассовую оправу очков удается склеить лаком для ногтей, если оправа сделана из целлулоида — пластмассы, которая легко вспыхивает от горящей спички. Для проверки поднесите пламя спички к кончику заушины и, если вспыхнет, тут же потушите. Имея обломки старых целлулоидных оправ, гребенок, расчесок, легко сделать из них клей. Но для этого потребуется растворитель: жидкость для удаления лака с ногтей, ацетон. Растворите в нем обломки пластмассы до густоты сливок — и клей готов.

Спичкой наносите клей на место излома, слегка изгибая оправу — так, чтобы клей проник внутрь. С промежутком 2...3 ч промажьте клеем излом 3...4 раза. Ну а если в доме ничего не найдется, то утешьтесь тем, что теперь у вас появилась «старая оправа», которая когда-нибудь пригодится.

* * *

Лежа на больничной койке, я от скуки делал чертей и рыбок из трубок и одноразовых шприцев. Уходя домой, прихватил на всякий случай несколько использованных трубок и шприцев.

И вскоре они пригодились: потребовалась горелка с тонким факелом пламени.

В один конец трубки вставил шприц, другой надел на ниппель горелки газовой плиты.

Толщина факела регулируется набором игл разного диаметра, а интенсивность горения — ручкой газовой плиты.

* * *

Не хлопайте мух, комаров, москитов мухобойками, свернутой газетой, полотенцем и др.

После меткого удара вы наверняка оставите криминальный кровавый или темный след на потолке, стенах, обоях. Бесследно уничтожает кровососущих бандитов обыкновенная половая щетка, если комара придавить так, чтобы волосы щетки были перпендикулярны поверхности потолка, стены. Если к платяной щетке приделать ручку длиной 1...1,5 м, получится прекрасная мухобойка.

* * *

Если у вас на кухне есть естественный холодильник в виде ниши под окном с отверстием на улицу и двумя дверцами, вы можете сделать быстроразборный стол домашнего мастера, и жена не будет вас пилить за то, что вы занимаете ее стол и ей негде готовить.

Надо открыть дверцы холодильника, положить на них доску (наподобие чертежной), чтобы она одной стороной упер-лась в подоконную доску, и получится столик, удобный для работы и легкоубираемый (рис.3).

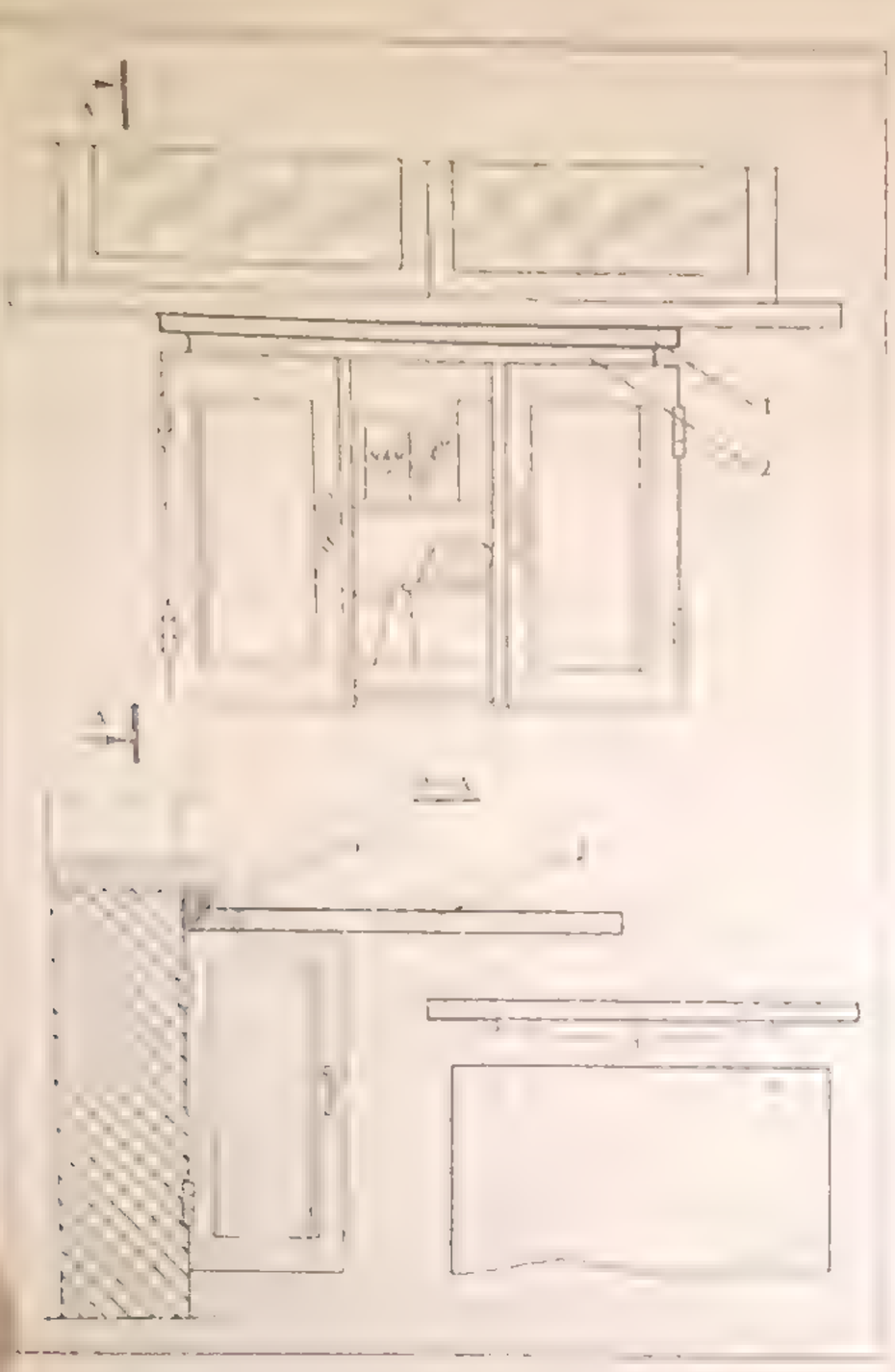


Рис.3. Столик над холодильником: 1 — планка; 2 — доска-стол; 3 — шипы

Зазор между верхом дверок и подоконником должен быть равен толщине доски-стола. Если зазор больше, к подоконной доске прибивается деревянная планка необходимой толщины. Чтобы стол зафиксировать от горизонтального перемещения «на себя», в планке надо учредить 2 шипа из гвоздей, а в доске-столе соответствующие отверстия, в которые входят шипы при установке стола.

У меня стол-доска хранится на ребре за холодильником, что у жены не вызывает никаких возражений.

* * *

Кто имеет дом с печным отоплением, знает, что, когда затапливают печь, температура внутри здания резко понижается и в комнате становится холодновато. И прежде чем комната нагреется до необходимой температуры, иной раз проходит не один час.

Понижение температуры после розжига печи объясняется просто. Когда открывают перед розжигом дров заслонки печи, появляется тяга и необходимый для горения дров воздух поступает из комнаты. В комнате создается пониженное давление, и холодный воздух с улицы через щели, окна, стены и двери просачивается в комнату, и температура внутри дома падает. Кирпичная печь — сооружение с низким КПД. Прежде чем нагревать, она, естественно, сама должна основательно прогреться. А она нагревается медленно.

Для того чтобы печь не забирала воздух из комнаты, я подвел к ней воздух из подвала. От колосникового поддувала я вывел через пол трубу в неотапливаемый подвал. Трубу предусмотрел с задвижками (рис.4).

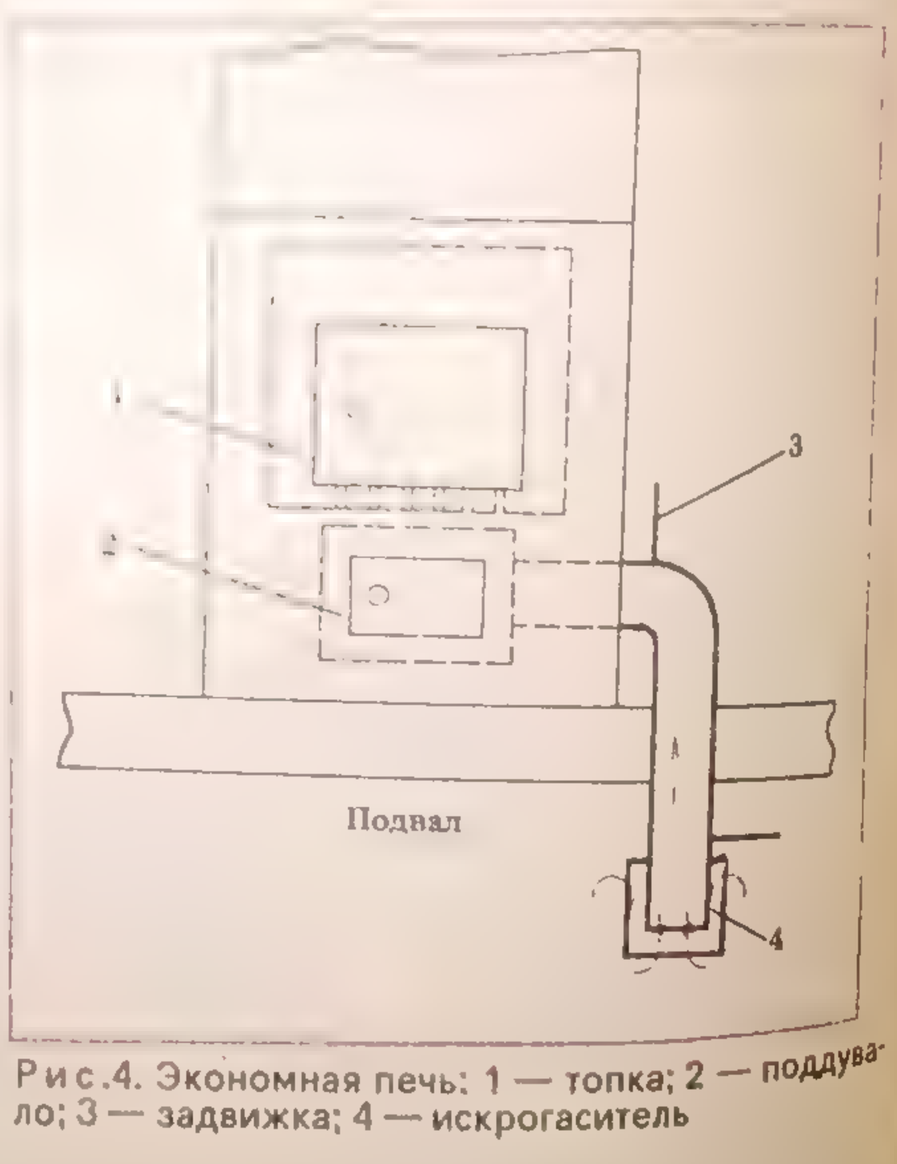


Рис.4. Экономная печь: 1 — топка; 2 — поддувало; 3 — задвижка; 4 — искрогаситель

Все щели в дверцах, духовке, металлической плите тщательно промазал. Хотите верьте, хотите нет, а через 10 мин после розжига дров температура в комнате начинала подниматься.

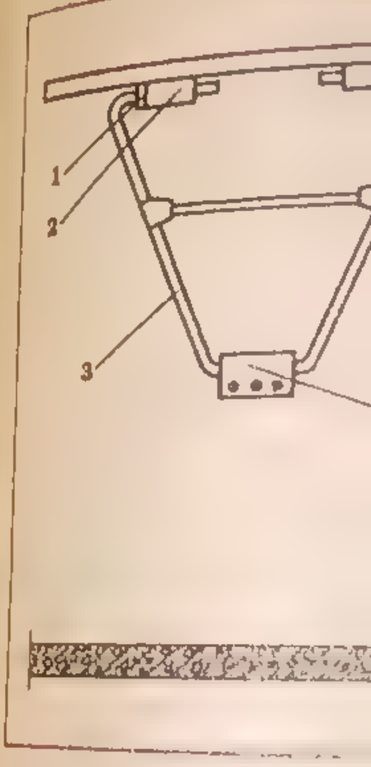
Я не теплотехник и не могу дать математического обоснования эффекта, но топливо стал тратить на треть меньше. У меня было намерение просчитать все это, но вскоре получил новую квартиру, а старый дом пошел на слом.

Столик

Этот столик

на.

Для стола я
жечную плиту.
нирами прикре
рона опирается
ненной с плито
ленный шурупа



Столик откидной: 1
петля; 3 — рамка;
шарнир

Если слегка
ка, рамка выход
ром, плита опуск
кальное положен
и не мешает рабо
но приподнять
рамку в упор —
гостей. Для того
ходила из зацепл
извольно, упор сд
планкой.

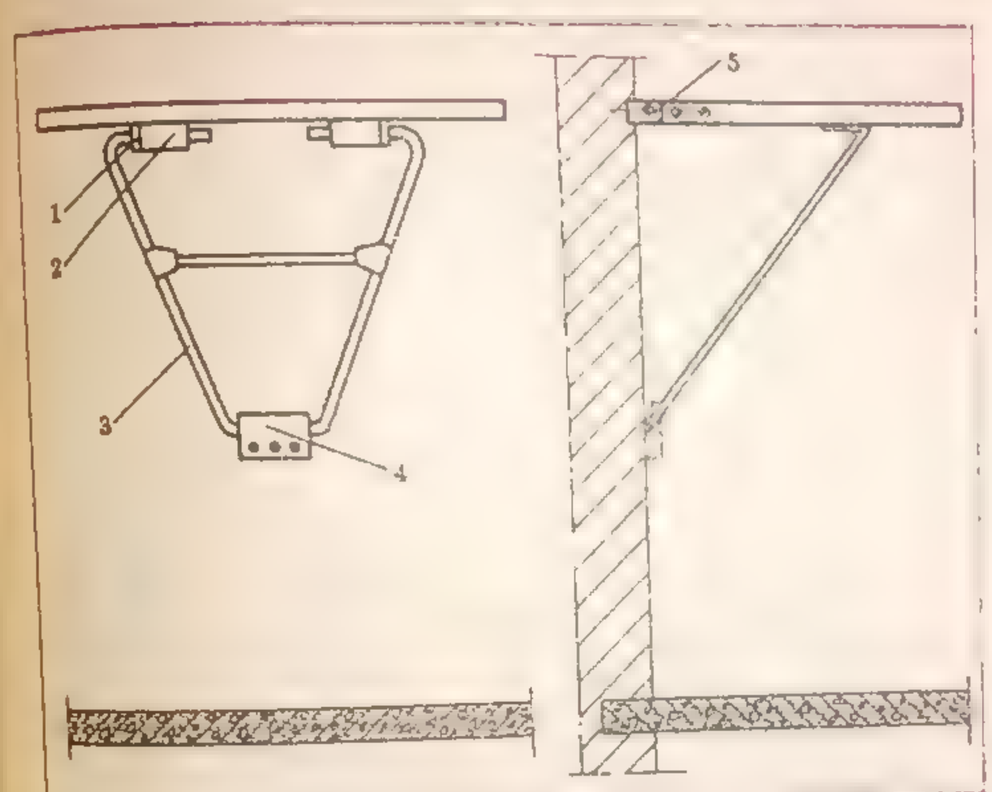
При установке
тывать следующе
стола вместе с рам
к стене, от низа
должно быть не м
тановив это расст
пить шарниры к с
жет быть, но мен
нельзя, так как оп
в пол и стол до кон

На зиму я стол
хом месте до следу

Столик откидной

Этот столик я сделал для своего балкона.

Для стола я использовал древесностружечную плиту. Одна сторона плиты шарнирами прикреплена к стене. Другая сторона опирается рамкой, шарнирно соединенной с плитой, в упор, жестко прикрепленный шурупами к стене (см. рисунок).



Столик откидной: 1 — шайба-упор (припаять); 2 — петля; 3 — рамка; 4 — ограничитель-упор; 5 — шарнир

Если слегка приподнять плиту столика, рамка выходит из зацепления с упором, плита опускается с рамкой в вертикальное положение, прижимаясь к стене, и не мешает работе на балконе. Достаточно приподнять плиту столика, вставить рамку в упор — и столик готов принять гостей. Для того чтобы рамка стола не выходила из зацепления с упором самопроизвольно, упор сделан с ограничительной планкой.

При установке стола необходимо учитывать следующее условие: когда плита стола вместе с рамкой опущена и прижата к стене, от низа рамки до пола балкона должно быть не менее 1...2 см. Только установив это расстояние, начинайте крепить шарниры к стене. Зазор больше может быть, но меньше сделать его никак нельзя, так как опущенная рамка упрется в пол и стол до конца не раскладется.

На зиму я стол снимаю и храню в сухом месте до следующего лета.

А. Г. ОХОТНИКОВ

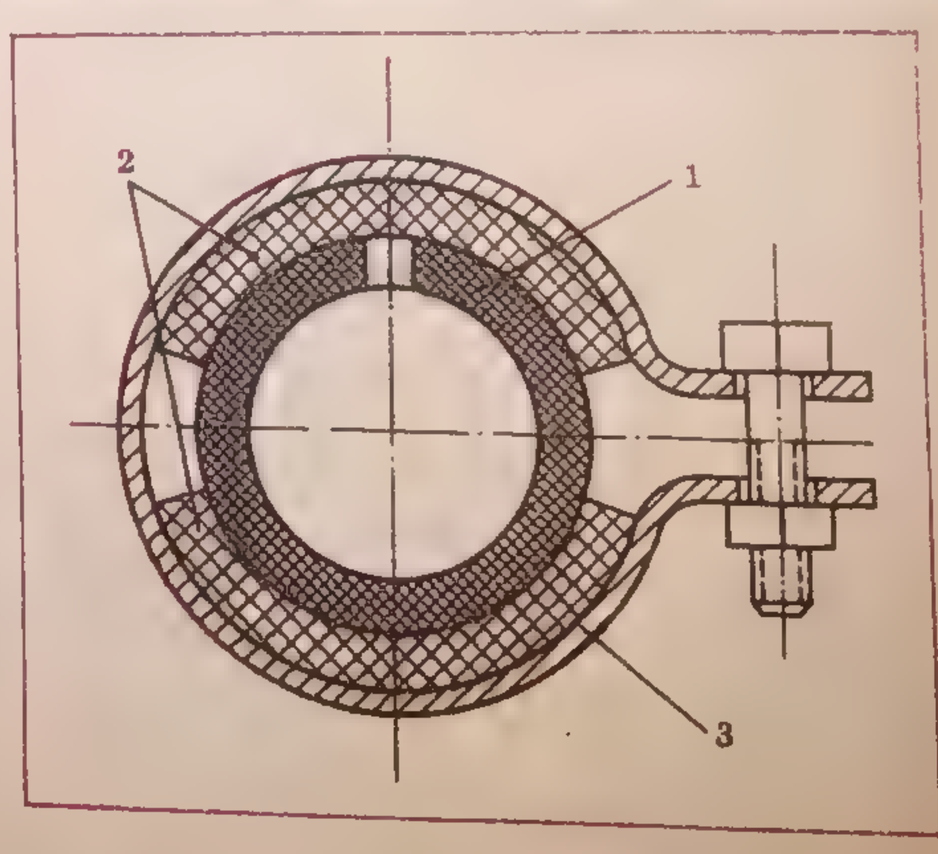
Первая помощь... шлангу

Если резиновый шланг, с помощью которого вы поливаете огород на садовом участке, продырявился, не расстраивайтесь и не торопитесь его выбрасывать. Конечно, выбросить-то можно, если есть чем его заменить. К сожалению, в хозяйственных магазинах Москвы и Московской области шлангов в продаже давно нет и не известно, когда будут. А у кооператоров руки до производства таких товаров либо не дошли, либо коротки — нет сырья, оборудования.

Повреждения толстостенного шланга легко устранить, обмотав его резиновым бинтом, который часто продается в аптеках (кстати, такой бинт должен быть в каждой автомобильной аптечке). Достаточно в месте повреждения намотать с натягом на шланг 3...4 слоя этого бинта и закрепить его тесьмой или мягкой проволокой. Резиновый бинт лучше посадить на клей.

Продольные разрезы шланга заделывают, используя резиновые шины (см. рисунок). В качестве шин подойдут куски того же шланга. Длина шины на 3...4 см должна превышать длину поврежденного участка. Закрепляются шины хомутами.

Повреждения в виде поперечных трещин, появляющихся в процессе старения резины, целесообразно ремонтировать следующим образом. По месту сквозной



Ремонт продырявившегося шланга с помощью шин: 1 — поврежденный шланг; 2 — шины; 3 — хомут

трещины шланг нужно перерезать, а концы шланга соединить с помощью трубы подходящего диаметра (для обеспечения прочности соединения труба должна иметь наружный диаметр, несколько превышающий внутренний диаметр шланга).

Рассмотрим конкретный пример. Широко распространенный резиновый шланг для полива имеет внутренний диаметр 19 мм и толщину стенки 4 мм. Для его ремонта подойдет пластмассовая трубка для прокладки электропроводки. Наружный диаметр такой трубки — 20 мм. Отрезок такой трубки длиной не менее 100 мм обеспечит надежное соединение шланга и практически не окажет влияния на его эксплуатационные свойства. Подобное соединение не требует дефицитных материалов (обрезки пластмассовых трубок для прокладки электропроводки не такая уж редкость).

С помощью бинтования и накладки резиновых шин ремонтируют водопроводные трубы. Особенно часто эти способы применяются при ремонте продольных трещин, образовавшихся в результате размерзания труб. Правда, подобный ремонт — мера временная, и лучше как можно скорее заменить поврежденный участок.

Пластмассовые тонкостенные шланги ремонтируют комбинированным способом, используя и трубки, и бинтование. В этом случае необходимо разрезать шланг в месте повреждения (или вырезать поврежденный участок). Соединить шланг с помощью трубки и закрепить его концы на трубке, обмотав их резиновым бинтом и тесьмой.

Ю. А. ПРОКОПЦЕВ

Мотоколяска станет удобнее

Мотоколяска марки СЗД, выпускаемая Серпуховским мотозаводом, уже много лет служит транспортным средством для инвалидов. Эта машина не лишена известных достоинств, но ее эксплуатация сопряжена с целым рядом неудобств и трудностей для тех, чьи опорно-двигательные функции ограниченны. Однако облегчить пользование мотоколяской вполне возможно, немного усовершенствовав ее конструкцию. При этом значительно уменьшается нагрузка на ноги и спину, а также время работы в неудобном положении.

Каждый владелец такого средства передвижения знает, чего стоит, согнувшись и почти без опоры, вытащить из ниши мотоотсека или вернуть на место гладкостенный 20-килограммовый аккумулятор. Совсем другое дело, если аккумулятор поместить в легкий контейнер с ручками (рис.1). Контейнер собирается из тонких железных полос шириной 15...20 мм, используемых для окантовки деревянной тары. Элементы конструкции соединяются между собою в местах пересечения двух полос либо заклепками, либо с помощью винтов с гайками. Ручки можно выполнить как съемными, так и стационарными из стального прутка диаметром примерно 4 мм.

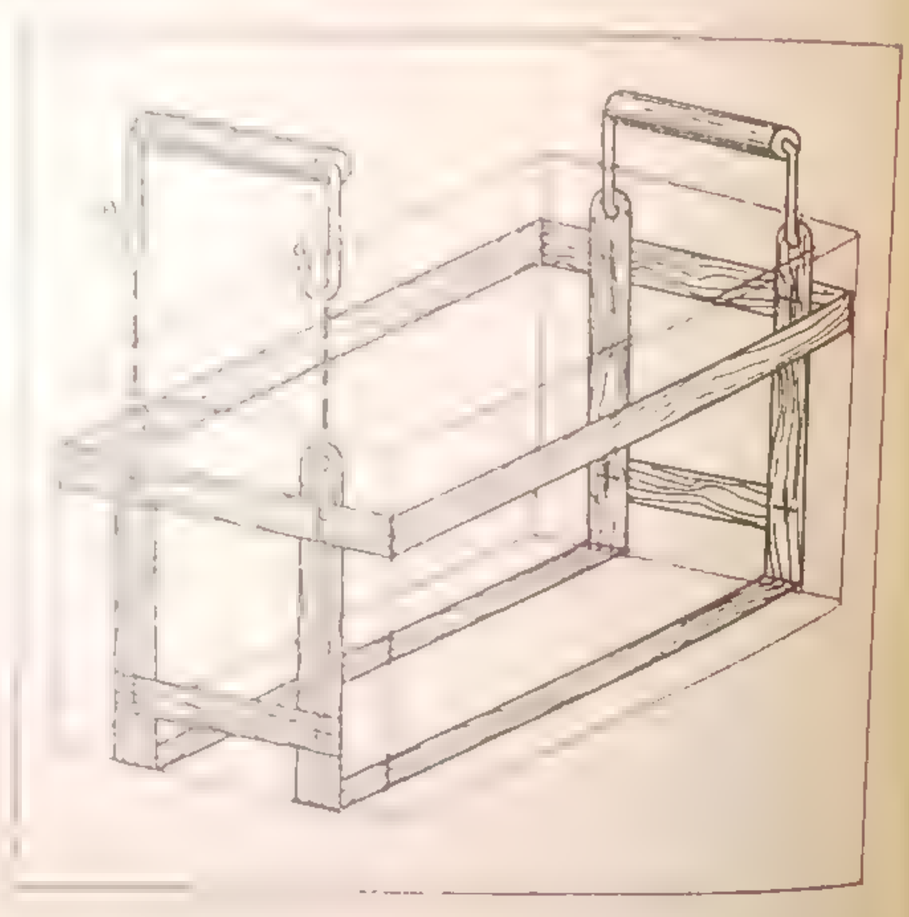


Рис.1. Контейнер для аккумулятора

Внимание! Используя подобный контейнер, необходимо исключить возможность опускания ручек на токопроводящие перемычки и борны аккумулятора, что вызовет короткое замыкание на «массу».

Поскольку на мотоколясках встречаются аккумуляторы различных марок и габариты их несколько отличаются, придется назначать оптимальные размеры контейнера в каждом конкретном случае.

* * *

Для доступа к аккумулятору, регулировки натяжения ремня генератора и других работ требуется прежде всего снять крышку люка, находящуюся за спинкой

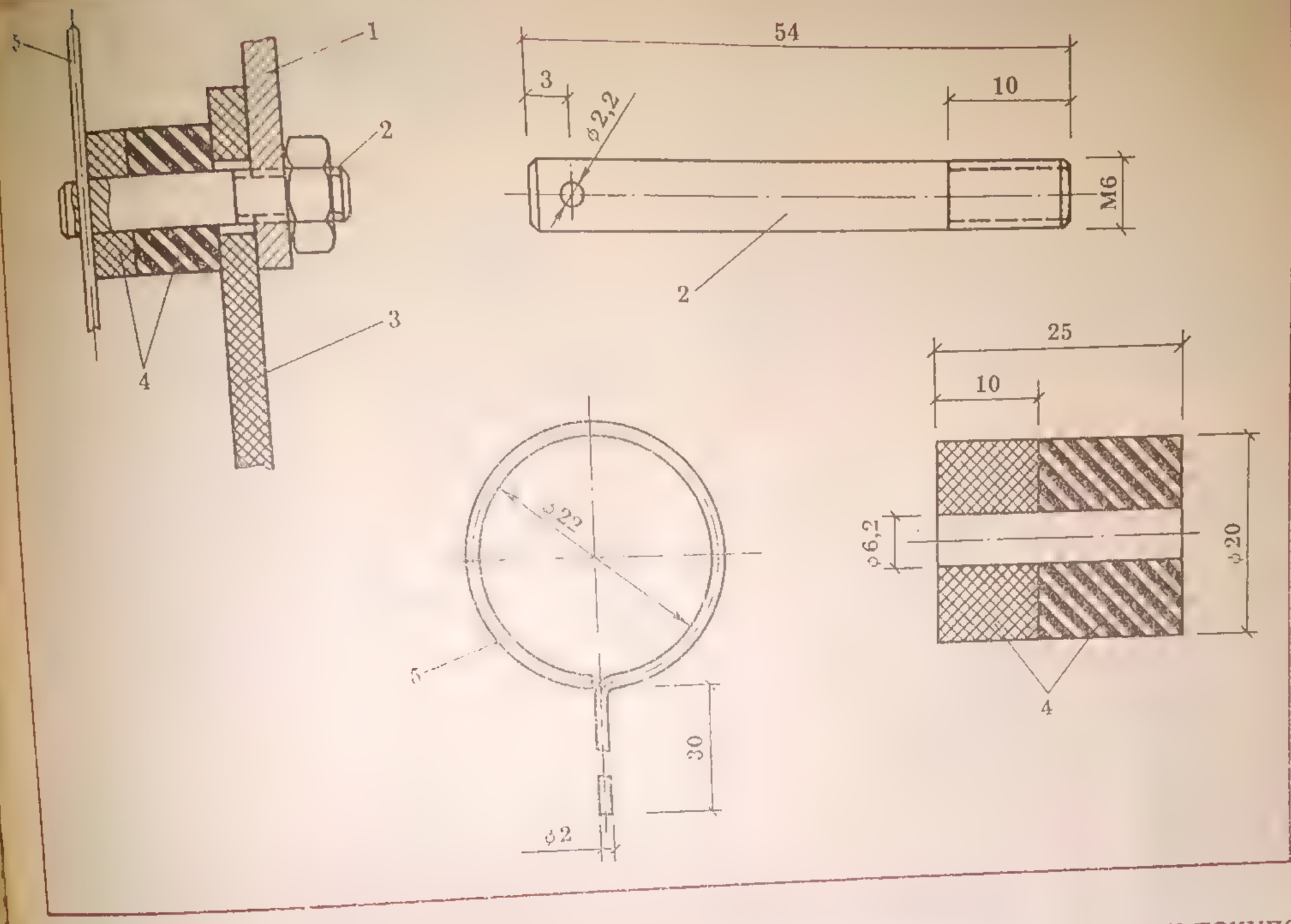


Рис.2. Усовершенствованное крепление крышки люка: 1 — стенка кузова; 2 — шпилька; 3 — крышка люка; 4 — бобышки; 5 — чека

сиденья водителя. То есть придется вывинчивать четыре винта, головки которых утопают в мягкой обивке, что достаточно неудобно и долго. Переделав узлы крепления крышки, как показано на рис.2, сведем это занятие к нескольким секундам. В имеющиеся в задней стенке кузова отверстия с резьбой вместо штатных съемных болтов ввинчиваются самодельные шпильки, которые можно дополнительно фиксировать гайками. На шпильки надевается крышка люка и бобышки, одна из которых представляет из себя жесткое текстолитовое кольцо, а другая выполняет роль упругого элемента и изготавливается из нескольких слоев микропористой резины, склеенных между собой. Надавливая на пружинящие бобышки и тем самым освобождая отверстие на конце шпильки, вставляем в него ч е к у. При открывании крышки люка для снятия чеки достаточно захватить пальцем ее кольцевую часть и вытянуть наружу.

* * *

Описанное крепление позволяет также более рационально использовать объем кабины для размещения мелких покупок, инструментов, деталей, которые желательно иметь всегда под рукой. На две верхние шпильки достаточно навесить стенку, вырезанную из 2...3 мм пластика (рис.3); выступающий над полкой у заднего стекла край стенки образует бортик, препятствующий падению уложенных на полке предметов на плечи водителя при энергичном торможении. Ниже, за сиденьем, можно к стенке прикрепить ящичек из фанеры, где удобно хранить

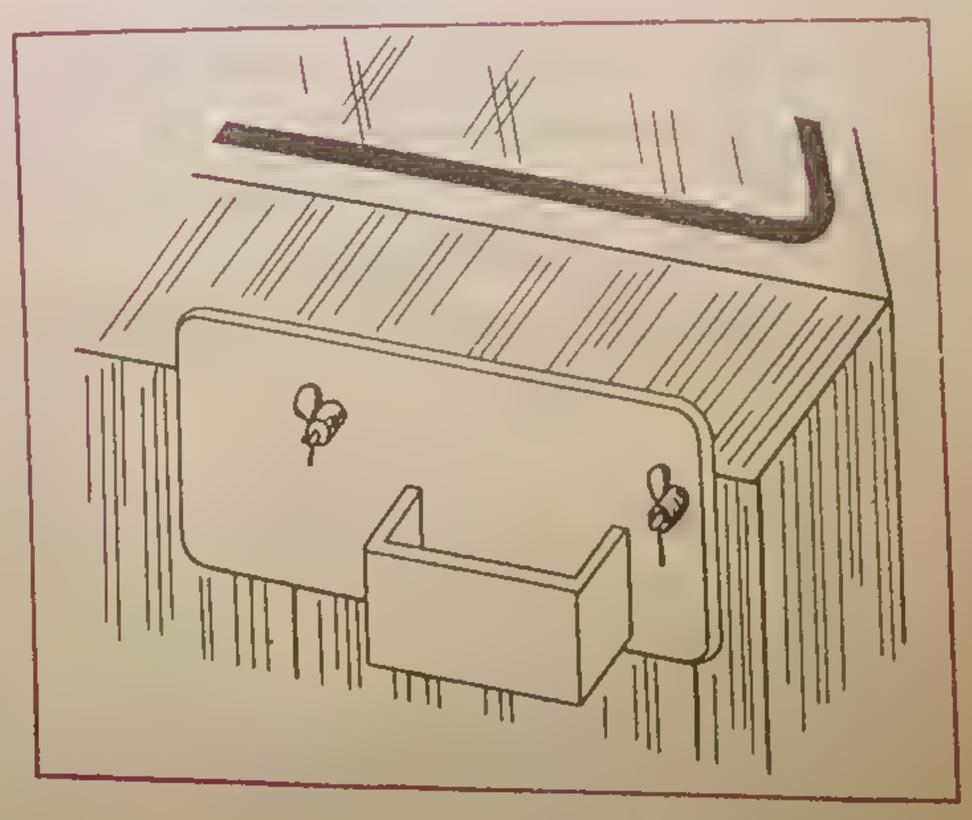


Рис.3. Крепление небольшого ящика для инструмента и других мелочей

свечи зажигания, отвертку и т.п. Когда требуется доступ к люку, стенка снимается и устанавливается между сиденьями.

* * *

Еще одна полезная мелочь, облегчающая снятие крепко прилипающей к своему месту крышки люка, — ручка (рис.4). Материалом для нее послужит стальной пруток диаметром 3...4 мм. На металлическую скобу надевается отрезок резиновой трубки и две шайбы, выступающие концы с резьбой пропускаются в отверстия, выполненные в крышке люка, и прихватываются гайками.

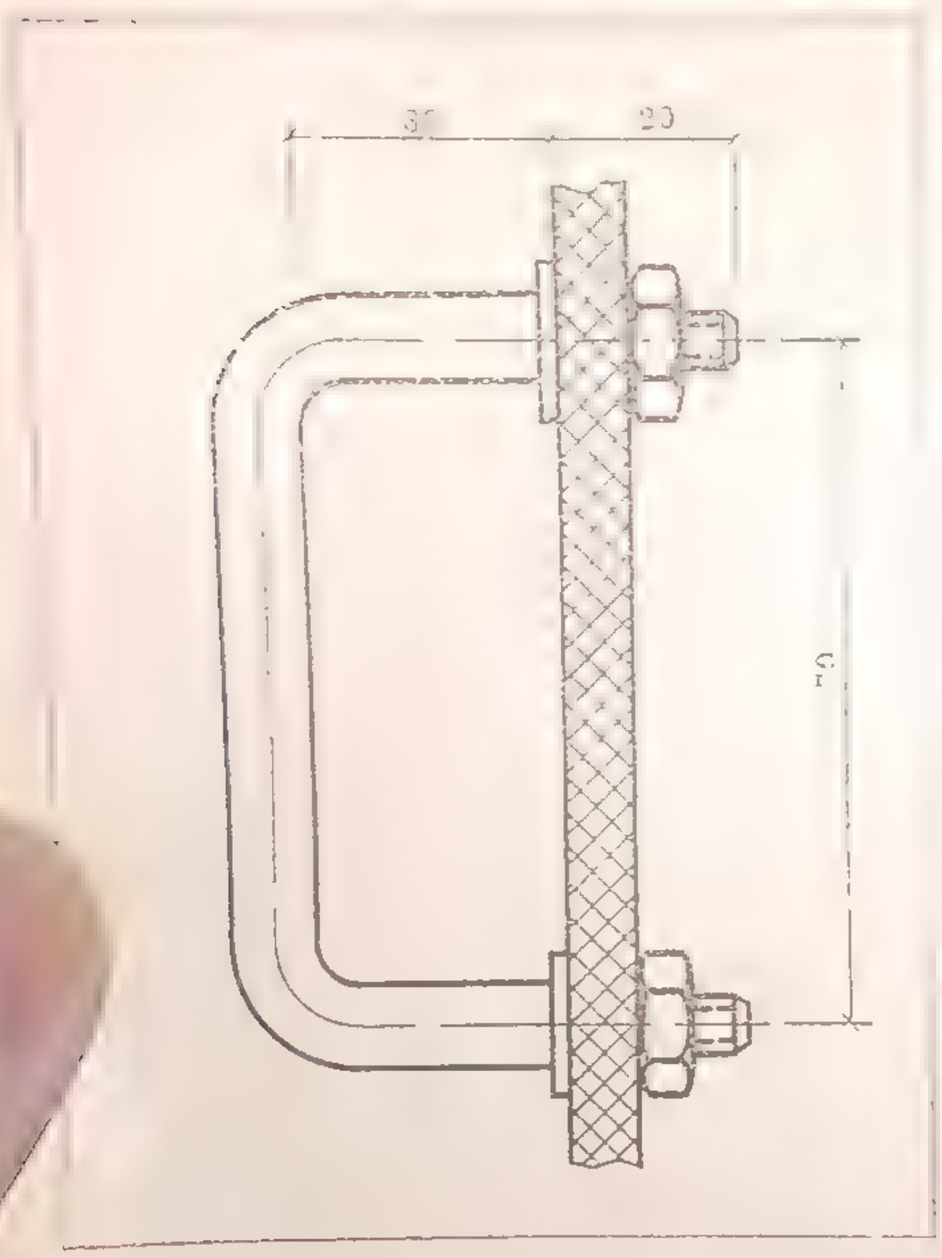


Рис.4. Ручка для крышки люка

* * *

Известно, что систематический контроль за натяжением цепи между двигателем и главной передачей позволяет избавиться от крупных неприятностей в пути. Также известно, что означенная операция связана с неудобным положением тела и пачканьем рук и одежды. Избежать этого позволяет щуп в виде металлического стержня со скобой в качестве рукоятки и насаженной на конце скобой, закрепленной гайками, для захвата цепи (рис.5). «Поймав» скобой цепь и покачивая взад-вперед, легко определить степень ее натяжения.

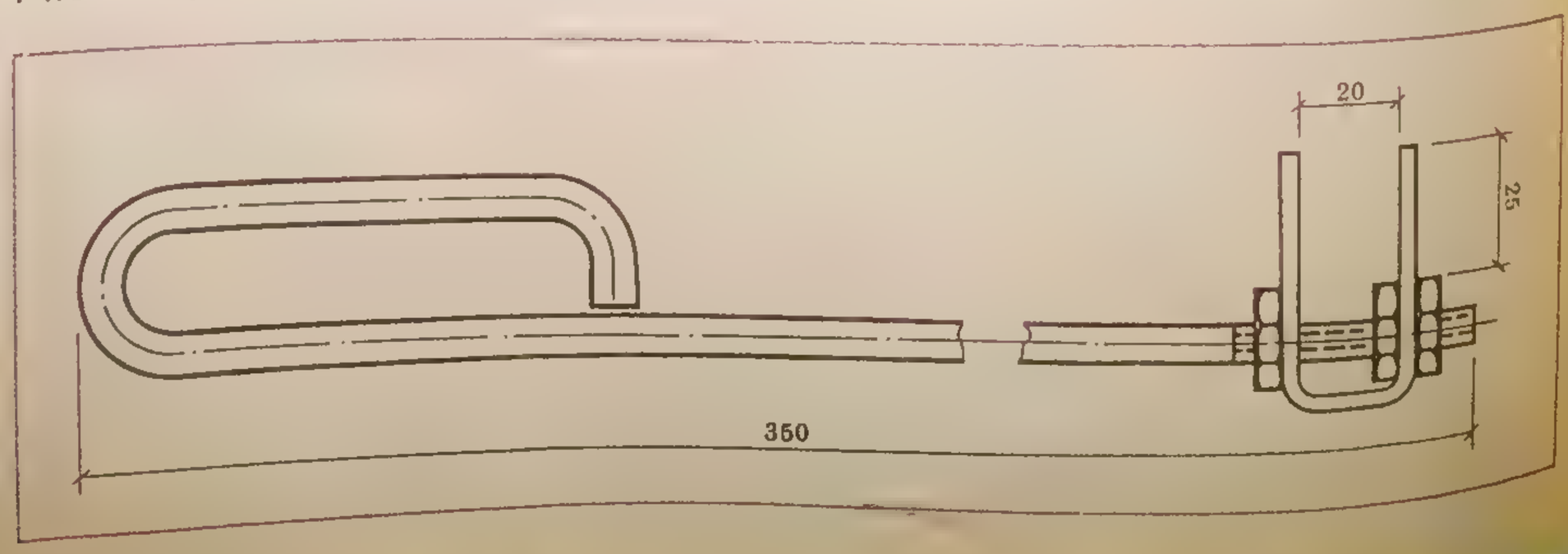
Рис.5. Устройство для захвата цепи

* * *

Одна из наиболее трудоемких операций — замена сломанной муфты вентилятора. Главная трудность здесь заключается в вывинчивании винтов, крепящих крышку двигателя. Имеющаяся в комплекте инструментов отвертка совершенно неудобна для работы в этих труднодоступных местах. Значительно облегчает задачу более «сильная» самодельная отвертка, показанная на рис.6. Для ее изготовления придется обратиться к сварщику, но такие хлопоты себя оправдывают.

* * *

Тем, кому приходится ездить зимой, знакомы сложности, сопряженные с пуском холодного двигателя: ряд неуспешных попыток пуска грозит совсем «посадить» аккумулятор, емкость которого на морозе уменьшается в несколько раз. В известной степени облегчает работу акку-



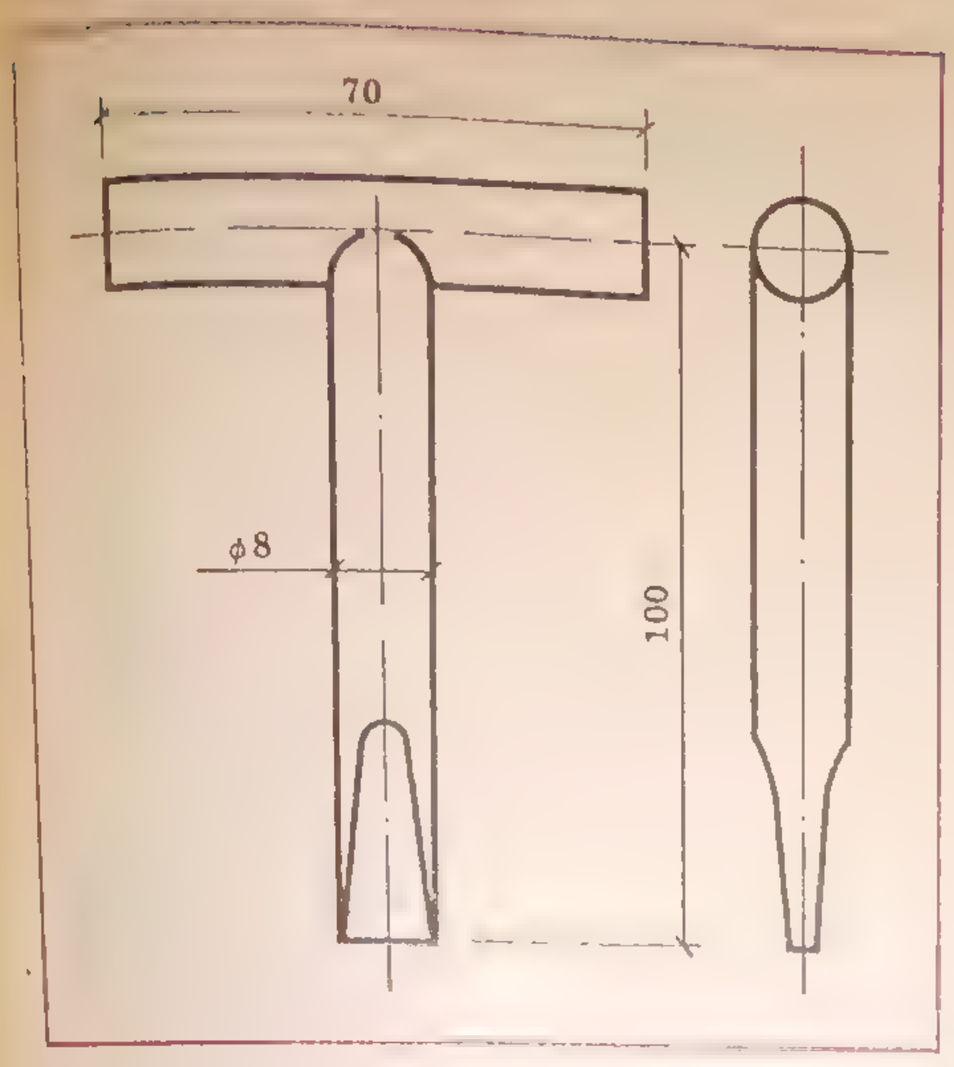


Рис.6. Удобная отвертка

мулятора предпусковая прокрутка двигателя вручную при открытом декомпрессоре. Поскольку рычаги ручного пуска и управления декомпрессором расположены с одной стороны, управиться с ними помогает кольцо (рис.7) из полоски алюми-

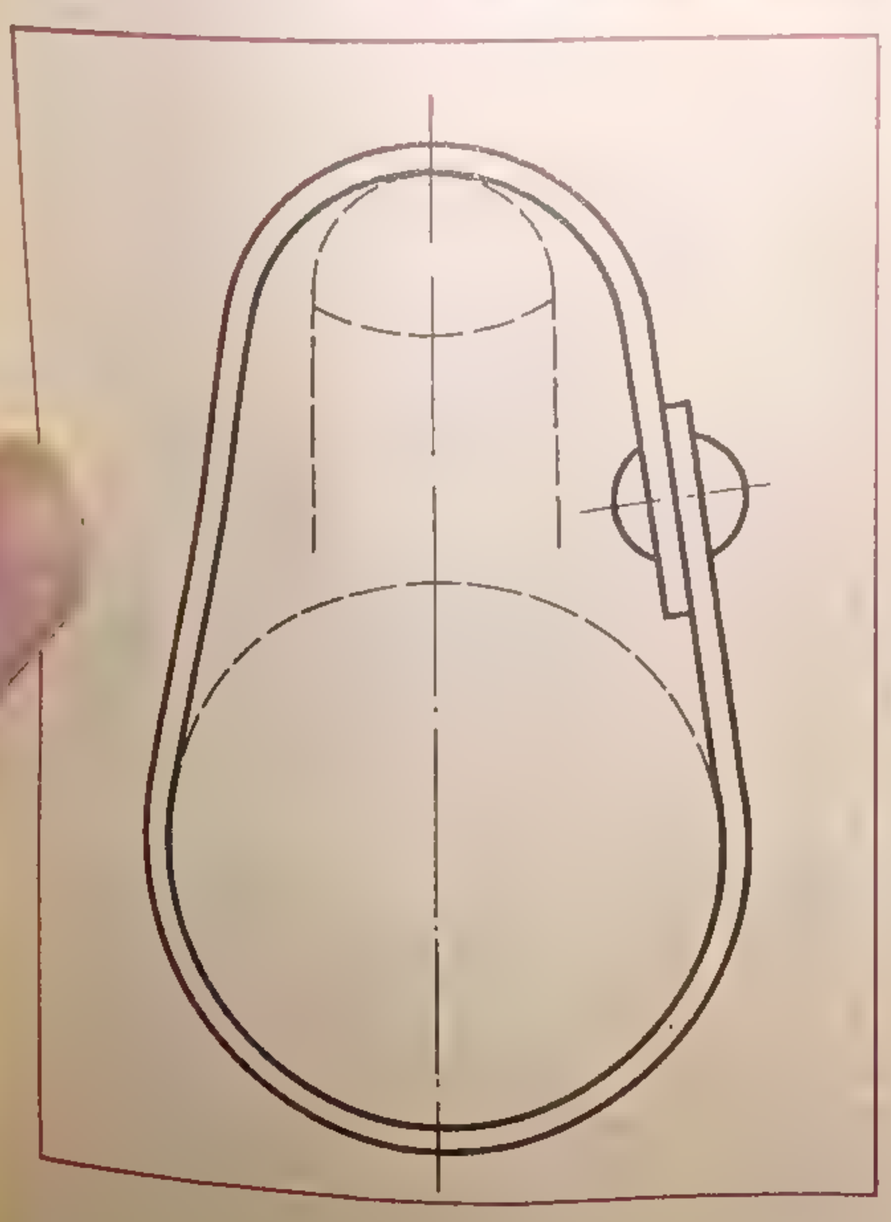


Рис.7. Кольцо, надеваемое на рукоятку стояночного тормоза, и рычаг декомпрессора при пуске двигателя

ния, надеваемое на рукоятку стояночного тормоза, и до отказа нажатый рычаг декомпрессора. Несколькими качаниями пускового рычага смазка в цилиндре делается более податливой. Затем кольцо снимается, и производится пуск от электростартера. В самом начале пуска декомпрессор лучше держать приоткрытым, опуская его рычаг, когда стартер набрал обороты. Это также позволяет сэкономить емкость аккумулятора.

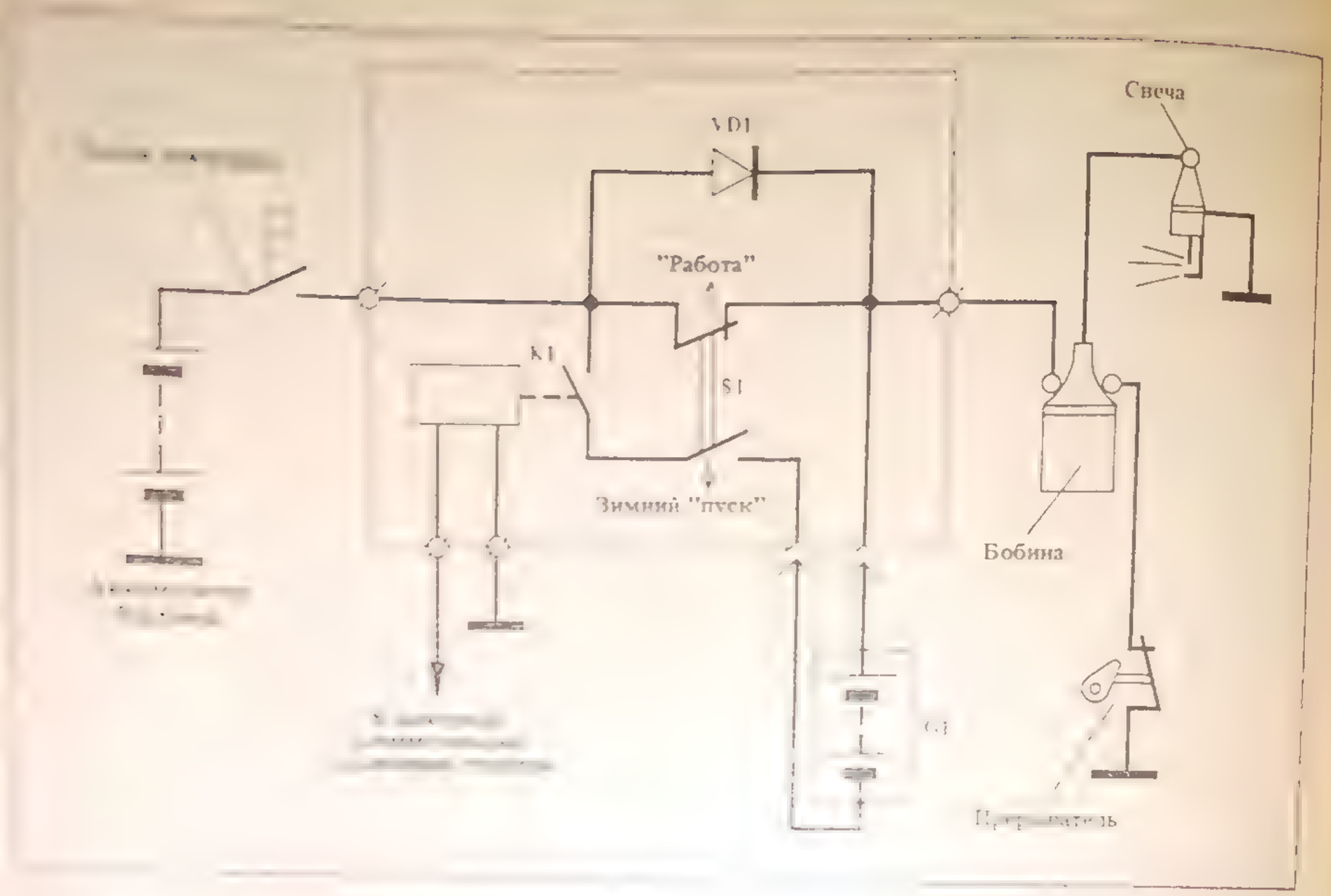
* * *

Весьма значительный эффект дает использование «эфира для наркоза». Практика показала, что при морозе 25° С без этого средства бывает необходимо осуществить до семи попыток пуска; с эфиром двигатель обычно начинает устойчиво работать после одной-двух попыток. Если не считать дефицитности эфира, необходимое оснащение минимально: игла к медицинскому шприцу, воткнутая в резинотканевый воздуховод в непосредственной близости к карбюратору, и сам шприц, в который набирается (без иглы) 1...1,5 см³ эфира. Предварительно двигатель должен быть подготовлен к пуску, как описано выше, поплавковая камера карбюратора заполнена топливом. Шприц вставляется в головку иглы, и выдавливается эфир в воздуховод, после чего, не мешкая, включают стартер. Вынимать иглу из воздуховода нет необходимости, она находится там постоянно.

* * *

Стоит упомянуть и еще одну возможность облегчения пуска двигателя при ослабевшем аккумуляторе. Не исключая варианты использования готовых или самодельных блоков электронного зажигания, рассматриваемая ниже конструкция для части владельцев мотоколясок окажется более доступной. Определенным достоинством ее является то, что заводская электросхема машины не подвергается переделкам по существу, так что принцип «не навреди» соблюдается здесь в наибольшей степени.

Вспомним, что при недостаточном напряжении аккумулятора значительно уменьшается энергия искры у свечи зажигания, что затрудняет пуск или даже делает его невозможным. Увеличить энергию разряда можно, подключив на короткое время в цепь за замком зажигания вспомогательный маломощный ис-



[illegible]

точник [illegible] вым аккумулятором, [illegible] рис.8. В рассечку [illegible] замок зажигания с бобиной, [illegible] простой самодельный блок, [illegible] на рисунке рамкой. Если условия пуска нормальные, переключатель S1 находится в положении работа, и через его верхний замкнутый контакт цепь зажигания питается как обычно. В затрудненных условиях переключатель переводится в положение «зимний пуск», дешунтируя диод VD1 и подготавливая к включению вспомогательного источника G1. При нажатии кнопки стартера срабатывает реле K1 и соединяет источник G1 последовательно с бортовым аккумулятором. Диод VD1 запирается обратным для него напряжением от G1 и тока не проводит. Напряжение, подводимое к бобине зажигания, возрастает, отчего пуск облегчается. При первых же вспышках в цилиндре кнопку стартера отпускают, источник G1 отключается, а ток от бортового аккумулятора и вступившего в работу генератора потечет, не прерываясь, через VD1. Если двигатель вышел на устойчивый режим и повторных попыток не требуется, переключатель S1 возвращается в исходное положение «работа». Все элементы бло-

[illegible] источника G1, можно смонти-[illegible] на небольшой планке, укреплен-[illegible] для вас месте снизу при-[illegible] мотоколяски. Источник G1 [illegible] из трех последовательно [illegible] групп по четыре элемента [illegible] включенных параллельно, или из трех-четырех малогабаритных аккумуляторных банок, способных развить на короткое время ток порядка 5А при напряжении до 4В. Батарея подключается к блоку с помощью электрошнура и разъема. Их конструкция должна по возможности исключать соединение с вспомогательной батареей в неправильной полярности. Реле K1-РЭС-6 РФО.452.116 (также .107, .136, .146), диод типов Д304, Д305, Д231...Д234, Д242 — Д245 на ток 5—10А.

* * *

Расскажем теперь, как самим сделать полезное средство дорожной безопасности — аварийный мигающий фонарь. Мотоколяска в отличие от автомобилей не оборудована такой сигнализацией, поэтому непредвиденная остановка в плохоосвещенном месте, а тем более в темноте представляет немалую опасность. Положение усугубляется, если повреждение связано с бортовым электрооборудованием и перестают светиться стояночные фонари.

Здесь выручит только сигнализация с автономным питанием. Встречающиеся иногда в продаже мигающие красные фонари довольно громоздки для компактной мотоколяски, поэтому описываемое ниже устройство окажется полезным. Состоит оно из лампы накаливания, источника питания и электронного прерывателя, заключенных в небольшой корпус с колпачком-светофильтром красного цвета. Работа в режиме чередующихся световых вспышек не только делает сигнализацию более заметной, но и позволяет экономно расходовать энергию источника. Электронный блок прост, собран из доступных деталей, не требует наладки и специальных знаний. Его схема изображена на рис.9. На транзисторах **VT1, VT2** собран генератор импульсов,

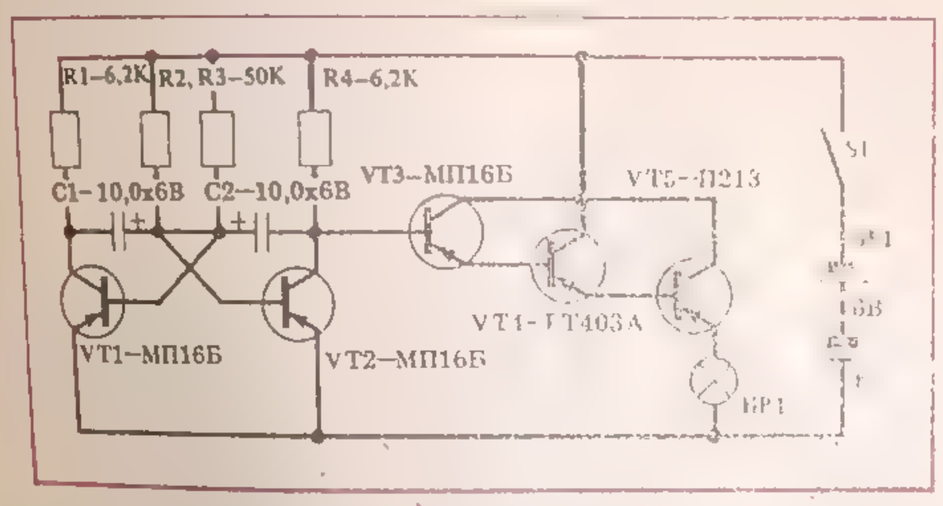


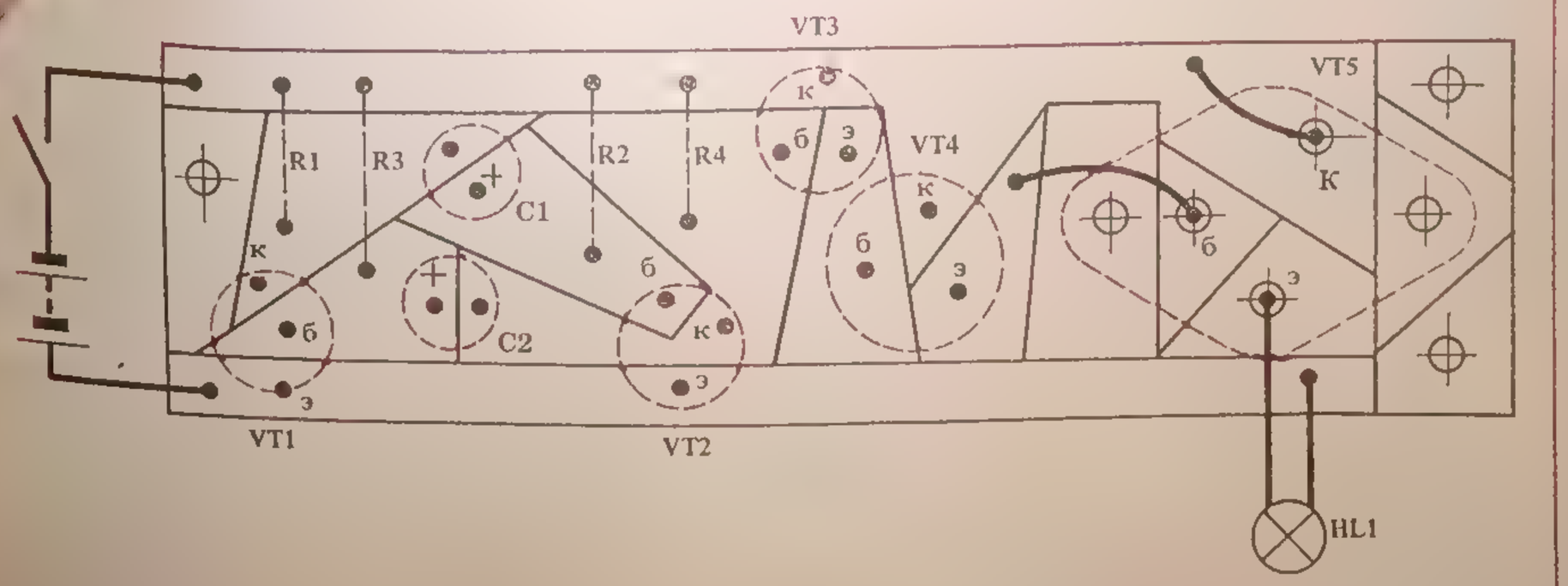
Рис.9. Схема электронного прерывателя аварийного фонаря

которые поступают на усилитель с транзисторами **VT3 — VT5**. Выход последнего нагружен лампой **HL1**. Транзистор **VT5** в режиме ключа периодически пропускает через лампу ток от батареи **GB1**. Включение и выключение сигнализации производятся выключателем **S1**. Источником служат последовательно соединенные четыре элемента «373». Лампу можно использовать от детского фильмоскопа, мощность ее до 15 Вт при напряжении 6В. Достаточно неплохо в темноте работают лампочки от карманного фонаря или подсветки шкал радиоприемников на напряжение 4,5...6В, притом расходуя меньше энергии.

Транзисторы **VT1 — VT3** — любые из числа **МП16Б, МП41А, МП42Б; VT4 — ГТ403А,Б** или **МП26Б, VT5 — П213, П214**. Резисторы **R1 — R4** типа МТ с рассеиваемой мощностью 0,25...0,5 Вт. Конденсаторы **С1, С2** — электролитические на напряжение **6...12В**, серий **К50-6, К53-1**.

Элементы прерывателя собираются на плате из односторонне фольгированного стеклотекстолита. В фольге платы прорезаются изолирующие дорожки согласно рис.10. В отмеченных точками местах миллиметровым сверлом делаются отверстия, фольгу вокруг которых затем залуживают. В подготовленные таким образом места с изолированной стороны платы пропускают выводы деталей, припаивают к фольге платы и обрезают излишки. Чтобы не перегревать детали, паять следует на расстоянии 1...12 мм от их корпусов.

Рис.10. Чертеж платы, на которой собирают элементы электронного прерывателя



Исключение представляет транзистор **VT5**, выводы которого пропускают в отверстия в плате и соединяют со схемой отрезками монтажного провода. Крепят транзистор прижимным кольцом с парой винтов с гаечками. Плата в сборе и гальванические элементы помещают в короб-

ку из пластмассы или фанеры (рис.11,*а*). Для создания упругих контактов к элементам питания можно подобрать подходящие пружины либо сделать под латунные контакты подушечки из микропористой резины. Сверху на корпусе в заводском патроне или самодельном зажиме крепится лампа, накрываемая красным колпачком, например, от стоп-сигнала мотоцикла. Сверху же либо сбоку на корпусе устанавливают выключатель сигнализации (рис.11,*б*). Уплотнение внешних элементов конструкции клейкой лентой, пластилином обеспечит безотказную работу под дождем и снегом. Готовый фонарь удобно держать на полке у заднего окна — здесь его легко включить в случае экстренной надобности, отсюда сигнал хорошо виден едущим сзади.

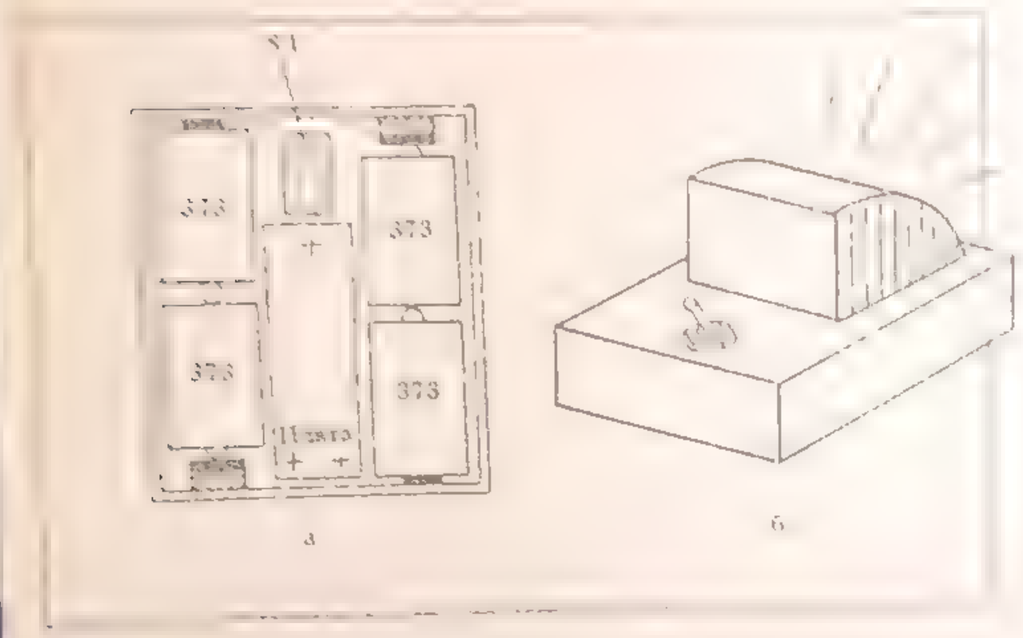


Рис.11. Аварийный мигающий фонарь: а — компоновка; б — внешний вид

При желании конструкцию можно дополнить еще одной лампочкой под общим колпачком-светофильтром и переключателем ламп, что позволит выбирать более мощную или же более экономичную из них в зависимости от окружающих условий.

ДЛЯ БРАТЬЕВ МЕНЬШИХ

Н.Н.СИДОРЧУК

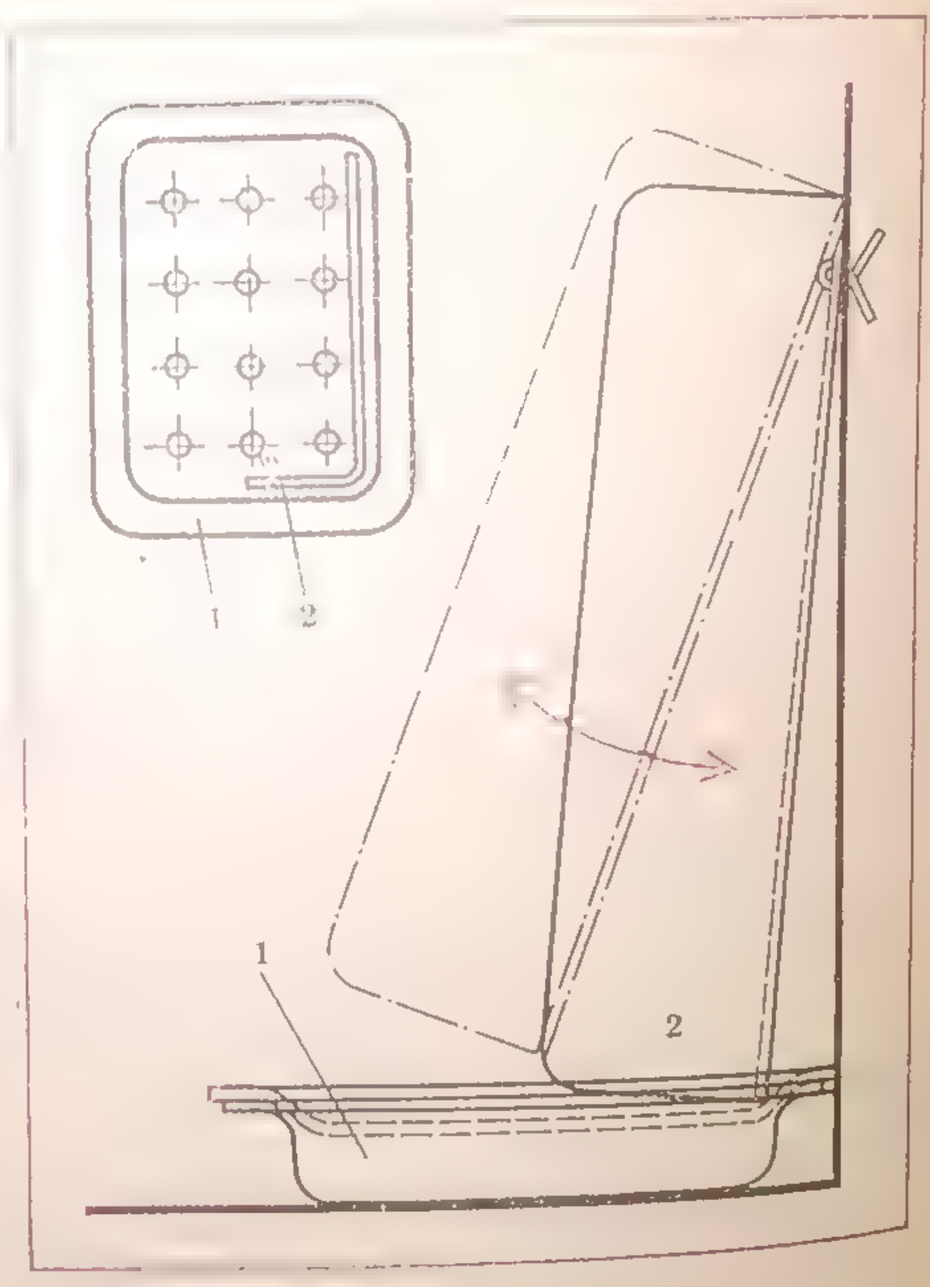
«Унитаз» для Ляпки

Очень симпатичные эти зверьки — хомячки: мягкие добрые существа — маленькие «человечки», и руки у них розовенькие с пятью маленькими пальчиками, и стоят на ножках «торчком», а уж о глазах и говорить не приходится — прямо драгоценные камни — рубины.

Возьмешь в руки зверька, и душа добреет. Одно неприятно: запах. Вот и задумалась я, как избавиться от запаха: уж я и фальшпол делала, стелила бумаги, фотокювету приспосабливала — ничего не помогает. Хоть каждый день мой клетку — стоит стойкий резкий запах.

Однажды случайно взгляд мой попал на эмалированную мыльницу. Ополоснула я нижнюю половинку мочой хомячка, прикрыла верхней, закрепила отражатель — и «унитаз» готов (см. рисунок).

С волнением ждала, поймет или не поймет Ляпка, что сюда надо ходить по



«Унитаз» из мыльницы: 1 — эмалированная мыльница с поддоном; 2 — экран из жести

малой нужде. Поняла умница: запах сообщил ей нужную информацию, а теперь в клетке всегда сухо и не пахнет. Да и сама хомячиха тоже не пахнет.

Утром и вечером достаю мыльницу, выливаю 15...20 г мочи, ополаскиваю и ставлю на место.

А для чего, спросите вы, отражатель? Отражатель фиксирует мыльницу в опре-

деленном месте клетки, да еще дело в том, что хомячки прижимаются к сетке и зачастую мочатся даже сквозь сетку наружу.

Может быть, кому-нибудь пригодится мое изобретение? Я думаю, такого типа унитаз можно сделать для кроликов и других мелких зверюшек, которые имеют в клетке определенные места для спанья, еды и туалета.

Примечание. Мыльницу надо ставить там, где хомячки облюбовали себе туалет. Надо понаблюдать за ними, а вообще-то при мытье клетки это место будет заметно по скоплению мочи.

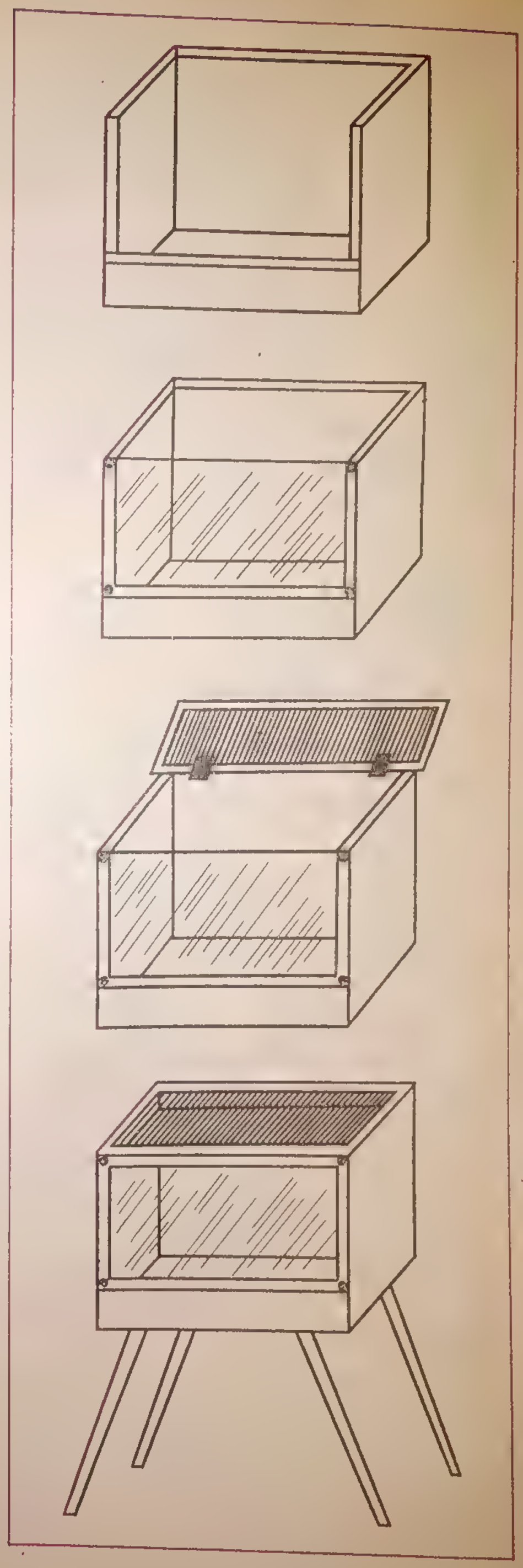
Отражатель лучше сделать из белой жести (можно использовать жесть от консервной банки), отверстия пробить гвоздем, углы закруглить, чтобы зверьки не поранились. Прикрепить к сетке клетки тонкой проволокой. Для аквариумов можно сделать длинный отражатель, загнув за верхний край аквариума.

Э.КИПИН

«Дом» для Хомы

Хомячки очень симпатичные, но страшно грызучие зверушки. И держать их, конечно, необходимо в домике. Главное, чтобы в жилье хомячков не было щелей и чтобы они не могли прогрызть дырку в стенке домика и убежать. Поэтому домики делают из досок или прочной фанеры, оргстекла, предусматривая раму — крышку из проволоки. Например, сначала делают из досок ящик без передней стенки (см. рисунок), затем с лицевой стороны ящика на шурупы прикрепляют оргстекло, после сверху приделывают на петлях крышку в виде рамы с сеткой из проволоки. Домик можно сделать на ножках (взять от старого стола или телевизора).

Держат хомячков и в обычных аквариумах, склеенных, например, из оргстекла.



«Дом» для хомячка

А.Э.МИТЬКОВ

Декоративный отсадник из рассеивателя

Не спешите выбрасывать старые или разбитые рассеиватели от светильников

дневного света, изготовленных из органического стекла.

Если дефект обнаружен в средней части корпуса рассеивателя, а торцевые части (или хотя бы одна из них) целые, эти части можно использовать для изготовления малогабаритного аквариума — отсадника объемом 4...6 л.

Прежде всего отделяем (отрезаем) целые торцевые части рассеивателя от корпуса при помощи ножовки по металлу нагретой нихромовой нити. Тепловой резак представляет собой П-образную деревянную рамку, куда вставляется нихромовая проволочка диаметром около 0,5 мм, работает резак от постоянного или переменного тока напряжением 6...12 В. Подавать большее напряжение не рекомендуется, так как при большой температуре оргстекло воспламеняется.

Отделив торцевую часть, приступим к изготовлению передней стенки будущего аквариума, решив предварительно, как будет устанавливаться стенка: поверх выступов на корпусе или внутр... их (рис.1).

Решив, вырезаем из листа орг...ского стекла толщиной 2...3 мм зато... используя специальный нож — рези... изготовляемый из старого ножовочного полотна (рис.2). Режущую кромку такого ножа вытачивают на наждачном камне. Ручку резака для удобства работы обматывают проводом типа МГШВ сечением 0,5...0,75 мм^2, а затем изоляционной лентой.

Лист оргстекла кладем на стол с гладкой поверхностью, а затем, приложив к листу линейку, несколько раз проводим острием резака по линии отреза. Немного углубив линию отреза, линейку убираем, так как теперь острие резака свободно ходит по борозде, не отклоняясь в сторону. Края отрезной заготовки получаются ровными и почти не требуют дополнительной обработки.

Полученная заготовка окончательно подгоняется «по месту», затем склеиваемые поверхности зачищаются и обезжириваются.

Для склеивания используем клей на основе хлороформа или дихлорэтана (учтите, последний клей токсичен!). Если стенка из оргстекла укладывается поверх выступов корпуса рассеивателя, при склеивании она прижимается к корпусу грузом до полного высыхания. Если же стенка вклеивается внутрь корпуса, сопрягаемые детали стягиваются тесьмой (на сутки).

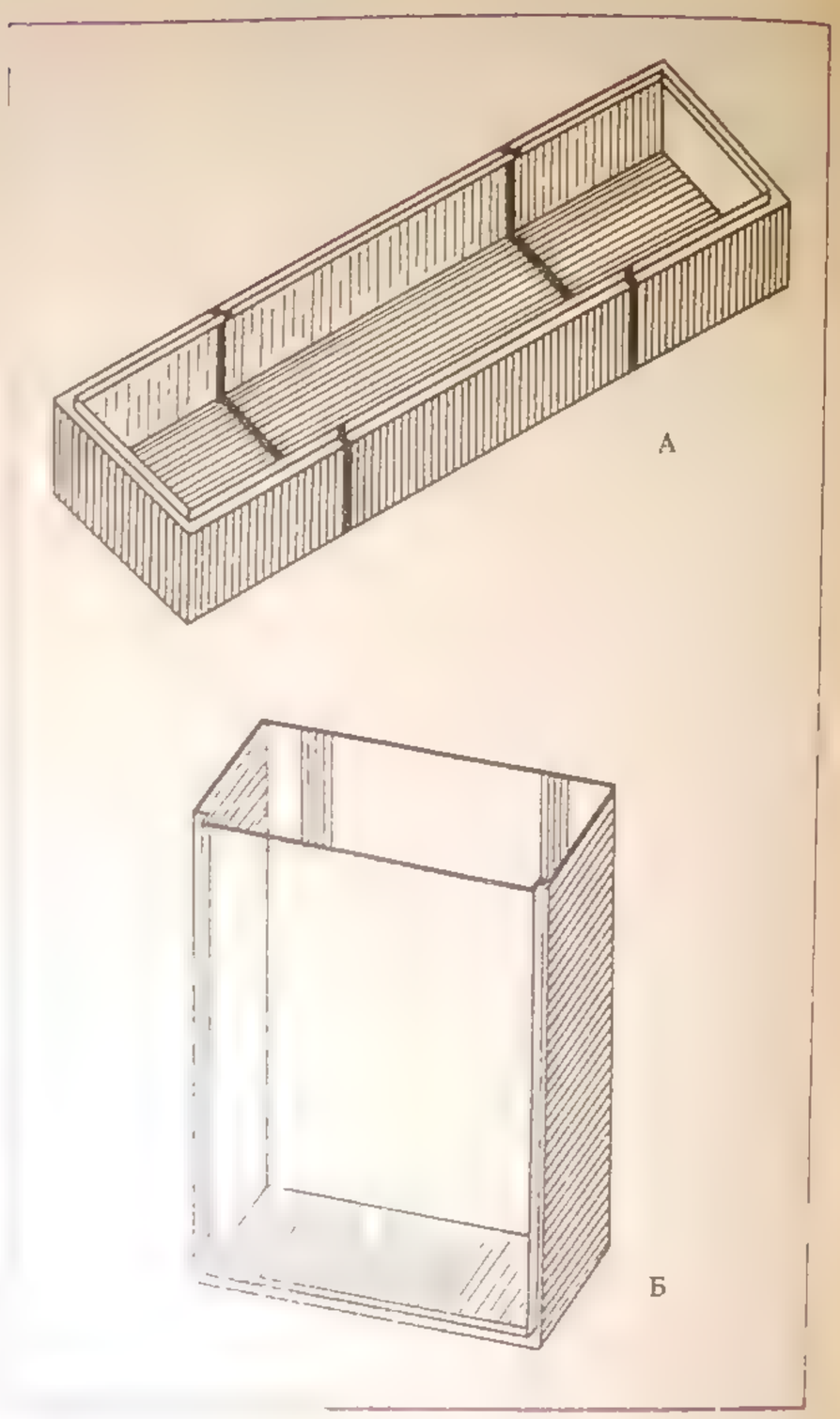


Рис.1. Корпус рассеивателя (а) и готовый отсадник (б)

Для большей прочности стыки полученной емкости заливаются изнутри клеем, а после окончательного просыхания швов и зачистки неровностей отсадник готов к использованию по назначению.

Кстати, целый, не протекающий корпус рассеивателя можно использовать в

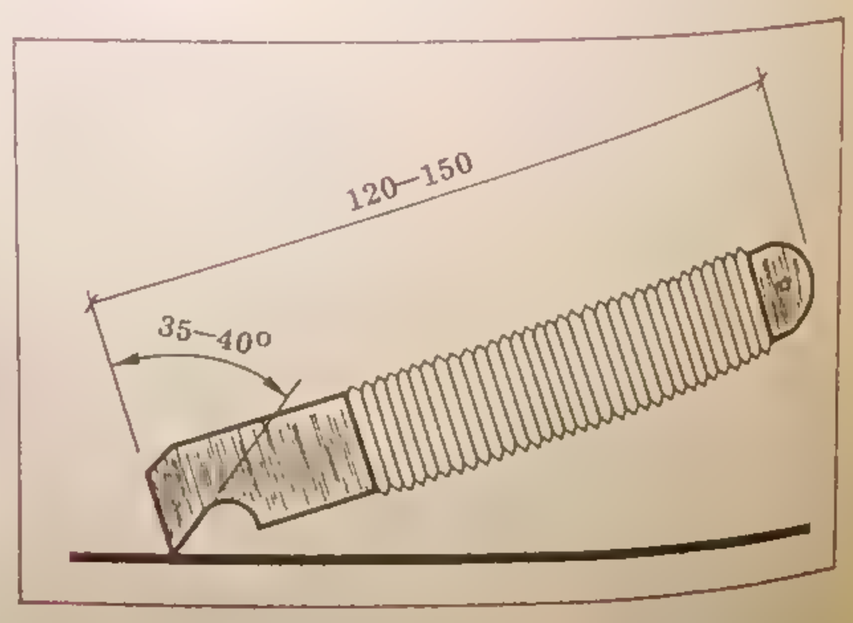


Рис.2. Резак для оргстекла

качестве выростной емкости для молоди рыб на начальном этапе, так как размеры корпуса рассеивателя (небольшая высота, значительная длина) делают его пригодным для этой цели.

Ф.И.НАКОНЕЧНЫЙ

И светит, и бреет...

По-видимому, не менее половины нашего мужского сословия пользуется электробритвой. Одно из ее достоинств — возможность применения в любых условиях. Был бы источник электроэнергии, а кое-как побриться можно даже в темноте. А если не «кое-как», а идеально, если нужно поправить виски? Здесь уж без хорошего освещения не обойтись. Всегда ли это возможно, особенно вне родной квартиры? Увы, нет. Но есть простой выход — оборудовать бритву внутренней «персональной» подсветкой.

Для этого потребуется две миниатюрные лампочки СМН-10-55, микропереключатель МП-3-1 (или ему подобный), навыки электрослесаря и 4...5 ч свободного времени.

Бритва «Харьков-33» будто бы специально создана для ее дооснащения, так как имеет конструктивные полости-карманы для размещения лампочек. Если ваша модель таковыми не располагает, придется для лампочек изготовить специальный прозрачный мини-контейнер. Его устройство и размещение — дело вкуса и конструкторских способностей мастера.

Главное условие: ток накаливания миниатюрных ламп должен соответствовать рабочему току электробритвы (около 50 мА). Тогда включенные в разрыв цепи питания последовательно с электродвигателем бритвы будут гореть нормальным накалом, практически не влияя на его работу. Включается подсветка микропереключателем через нормально замкнутые контакты (рис.1).

Для получения приемлемой освещенности хватит двух последовательно соединенных лампочек СМН-10-55. Лампочки устанавливаются в имеющиеся конструктивные пазухи половинок пластмассового корпуса, расположенные между ножевым

Рис.1. Схема подведения лампочек для подсветки: SB1 — штатный выключатель; XS1 — миниразъем; HL1, HL2 — миниатюрные электролампочки; SB2 — дополнительный микровыключатель

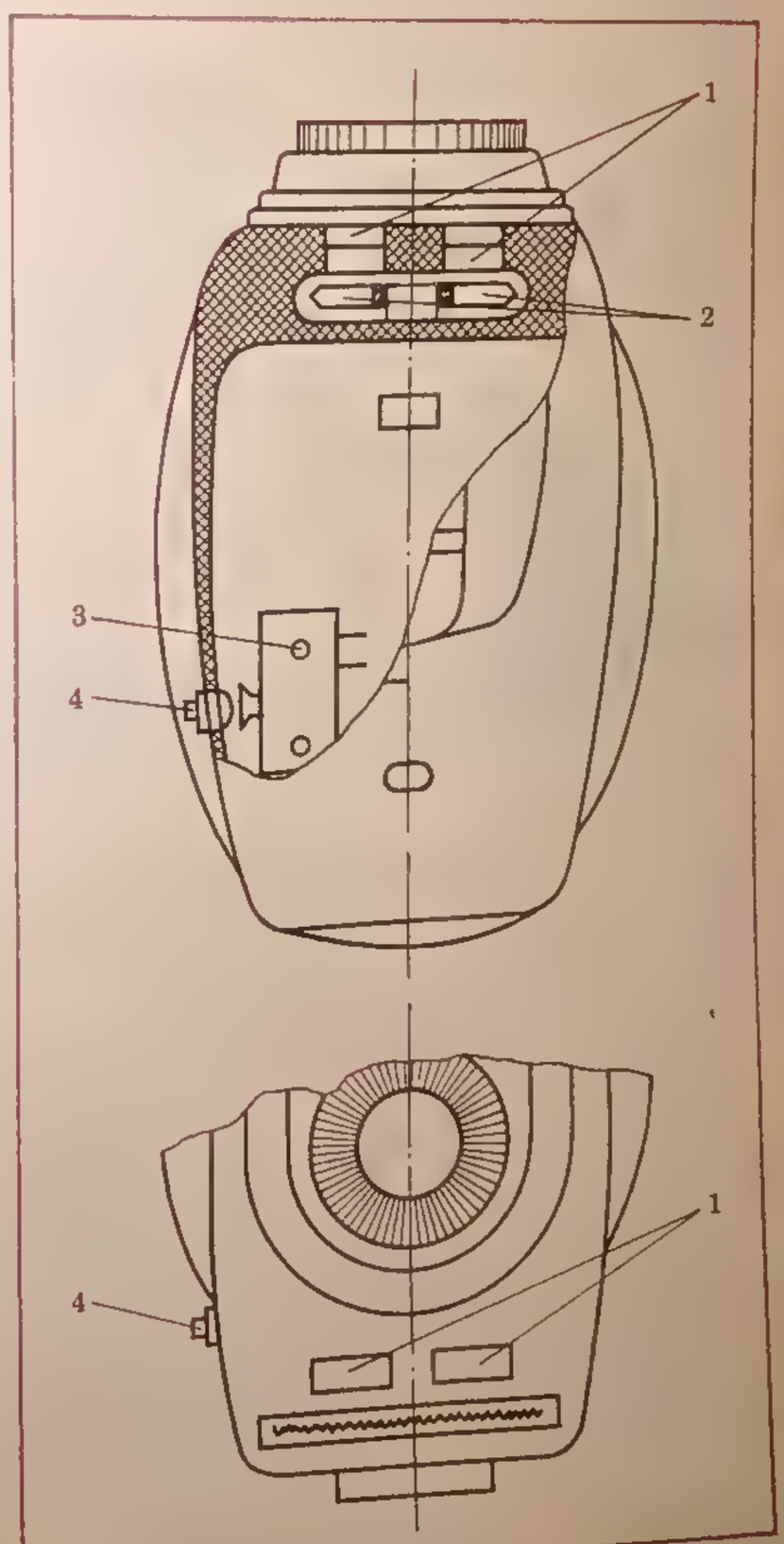


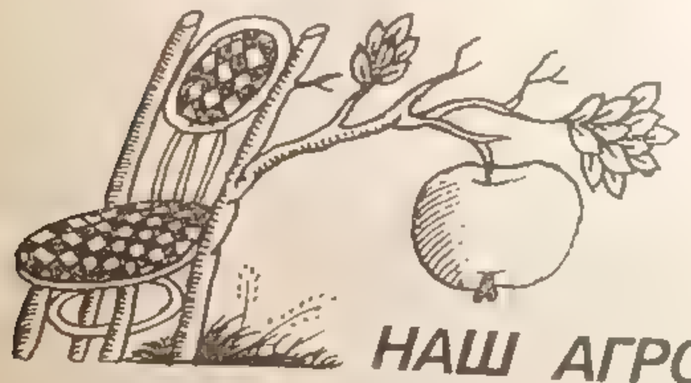
Рис.2. Электробритва с подсветкой: 1 — отверстия для подсветки; 2 — миниатюрные электролампочки; 3 — микровыключатель; 4 — кнопка

блоком и стригущей гребенкой. В корпусе делается два отверстия 5×4 мм, которые сверху закрываются прозрачными защитными накладками из тонкого оргстекла или целлулоида. Для увеличения светоотдачи в качестве рефлектора под лампочки подкладывается алюминиевая фольга.

В одной из половинок корпуса сверлится отверстие для кнопки микропереключателя. В процессе бритья кнопка оказывается прямо под пальцем, а для включения подсветки достаточно легкого нажатия.

Размещение элементов подсветки понятно из рис.2. Микропереключатель крепится к перегородке внутри корпуса. Для удобства последующего обслуживания бритвы электромонтаж подсветки подключается к бритве с помощью двух однополюсных мини-разъемов.

И последнее замечание: миниатюрные лампочки имеют большой разброс параметров. Для равномерного свечения лампочек при последовательном включении желателен их подбор по току или по собственному сопротивлению нити накала.



НАШ АГРОСАМ

А.И.ЛИТВИНОВ

Целлофановая пленка и урожай

Весной при посадке в грунт рассады томатов, болгарского перца, капусты я всегда обертываю стебли растений целлофановой пленкой в 3...4 слоя (предварительно нарезаю из этой пленки квадраты 100×100 мм). Подобная операция хорошо предохраняет растения от многих насекомых-вредителей. Советую таким способом повысить урожай. Попробуйте — не пожалеете!

УМЕЛЬЦЫ-УМЕЛЬЦАМ

К.Р.ИСЕНБАЕВ

Выключатель для малышей

Дети всегда стремятся к самостоятельности, например, стараются сами открыть дверь, снять трубку со звонящего телефона. Но не всегда это у них получается. К примеру, как включить или выключить им свет в туалете или ванной? Здесь без взрослых не обойтись. Часто ребенок решает эту проблему при помощи стула или табуретки. Но ведь с табуретки и упасть очень просто!

А нельзя ли найти другой способ? Например, переставить выключатель ниже, учитывая рост ребенка. Можно, но опять же не безопасно. Конечно, выход из положения — выключатель, который крепится под потолком, и, чтобы включить или выключить его, приходится дергать шнурок. Но сейчас выключатели подобного типа редкость. А не сделать ли самим такой выключатель? И потребуется-то для этого кнопочный выключатель от настольной лампы, небольшой кусок листового железа толщиной 0,7...1 мм, шнур длиной 1...1,5 м, полиэтиленовый стакан, 4 заклепки или винта, 2 шурупа.

Устройство выключателя понятно из рисунка.

На кронштейне крепится кнопочный выключатель.

К Г-образной детали (она свободно ходит вверх и вниз в специальном пазе кронштейна) привязываем шнур длиной 1...1,2 м. Собранный выключатель устанавливаем вместо старого или рядом с ним, подключив параллельно.

Из полиэтиленового стакана отрезаем нижнюю часть высотой около 30 мм, которой закрываем выключатель, предварительно просверлив в ней отверстия для винтов, крепящих ее к кронштейну, и для шнура. Сам кронштейн привинчиваем шурупами к стене.

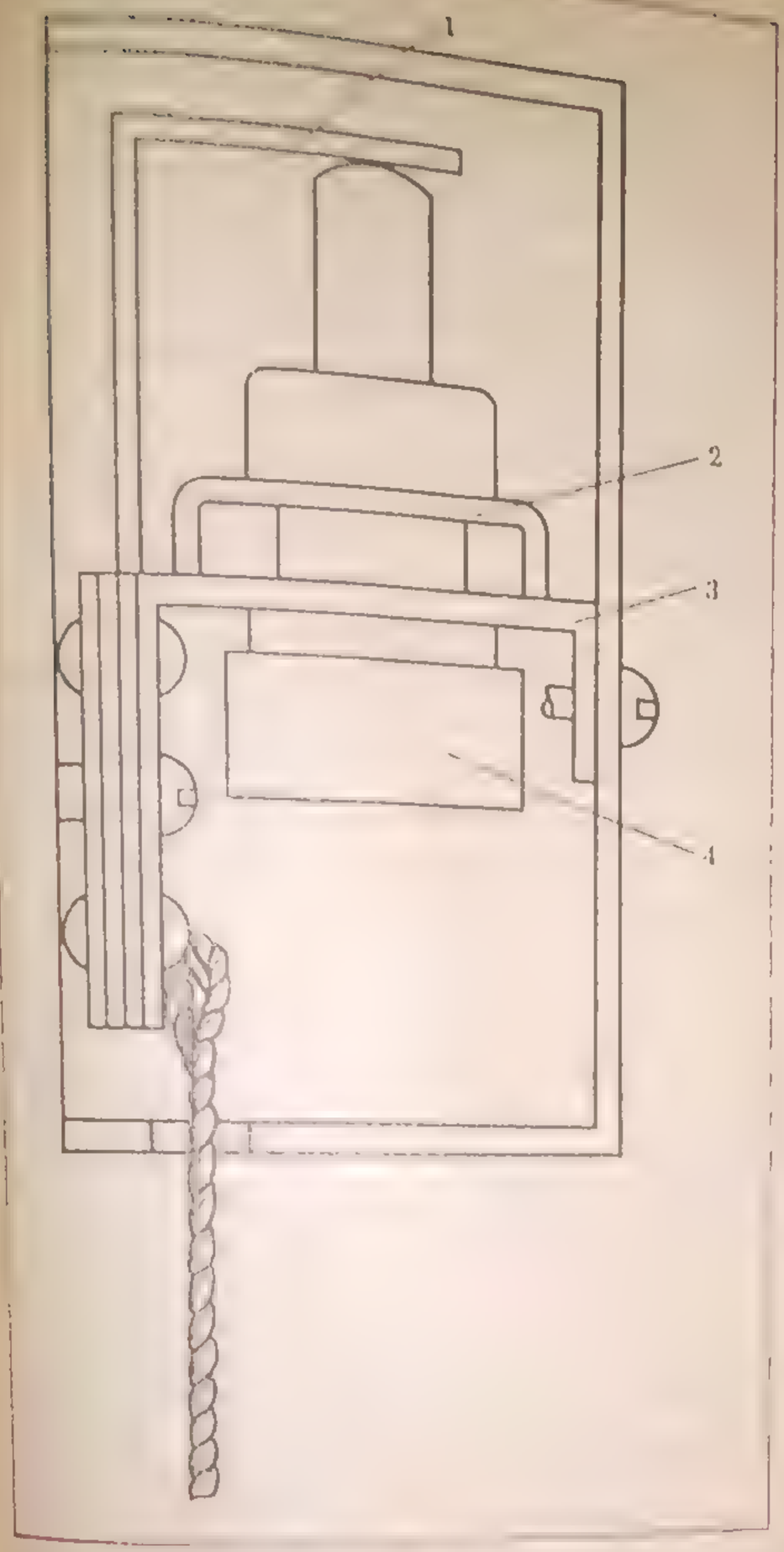
Итак, проблема включения света для малыша решена.

Самодельный вы
таль; 2 — скобка;
выключатель

А.А.МУРАВЬЕВ

Еще од
выключ
для ма

Чтобы выкл
одной из комна
приходится пр
лых, так как по
раста и роста)
ключателя. Ве
помещениях
1,5...1,8 м, а о
Правилам устр



Самодельный выключатель: 1 — Г-образная деталь; 2 — скобка; 3 — кронштейн; 4 — кнопочный выключатель

А.А.МУРАВЬЕВ

Еще один выключатель для малышей

Чтобы выключить или включить свет в одной из комнат квартиры, детям обычно приходится прибегать к помощи взрослых, так как порой (в зависимости от возраста и роста) им не дотянуться до выключателя. Ведь выключатель в жилых помещениях расположен на высоте 1,5...1,8 м, а опустить его ниже согласно Правилам устройства электроустановок (ПУЭ) не разрешается. Поэтому предлагаю выключатель, приводимый в действие при помощи шнурка.

В моем случае используется не один, а сразу три стандартных кнопочных выключателя типа **П2К** (рис.1), так как он предназначен для включения света в трех комнатах (туалет, ванна и кухня).

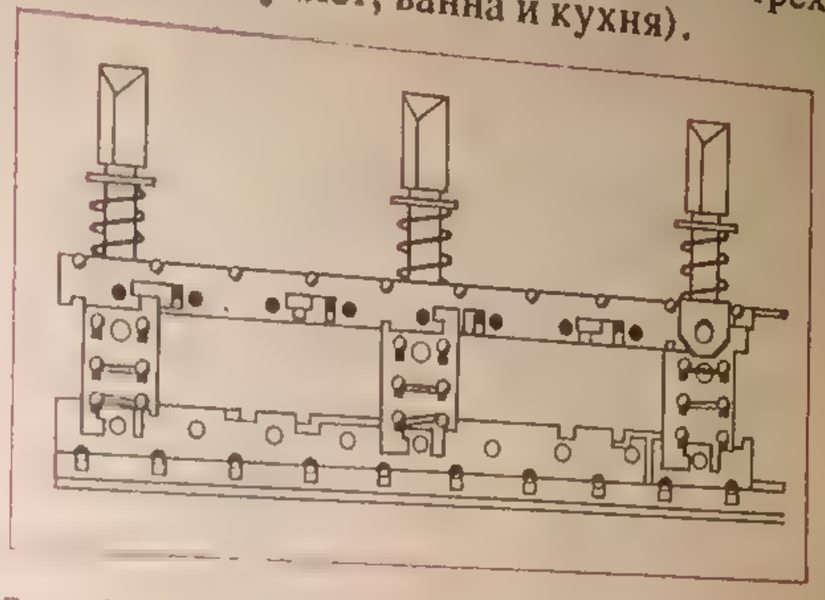


Рис.1. Переключатель П2К

Стандартный выключатель **П2К** в переделке не нуждается. Единственное, в самой кнопке с края необходимо сделать отверстие для того, чтобы протянуть капроновую нитку или леску и закрепить ее на ней с помощью узелка.

Хорошо изолированный корпус нового выключателя прикрепляется выше или рядом с существующим выключателем, 4, а к опущенной леске (на высоте, на которой будет легко достать конец лески детям) привязывается ручка, например, полиэтиленовый шарик или кегля из такого же материала (рис.2).

Э.Н.ЖЕРМАЛЬ

Обои под облицовочный камень

Технология приготовления обоев под облицовочный камень:

возьмите 20...25 г пластифицированной типографской краски, например розовой, зеленой или голубой, и растворите ее в 400...500 г бензина или уайт-спирита, то есть составьте красочный раствор;

подготовьте пачку бумаги стандартного формата белого цвета, желательно с шероховатой (креповой) поверхностью;

подберите небольшую кисть (можно воспользоваться зубной щеткой);

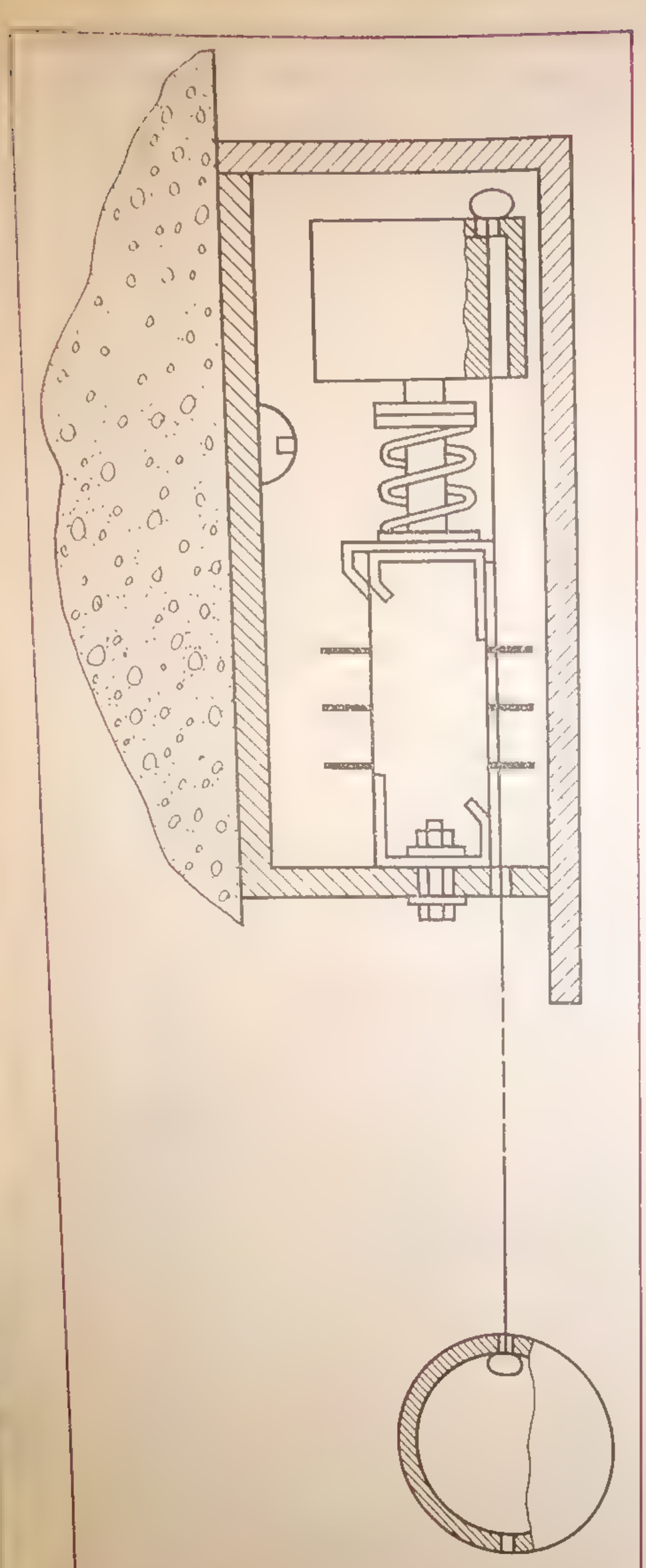


Рис.2. Выключатель в сборе

налейте в таз 10...15 л воды или наполните ванну водой;

опустите кисть в красочный раствор, а затем энергично встряхните ее над тазом или ванной с водой;

положите лист бумаги на хаотически расплывающиеся пятна красочного раствора на поверхности воды;

через 2...3 с вытащите лист и положите его сушить.

На окрашенной стороне листка бумаги возник причудливый рисунок, который можно формировать при изготовлении, меняя параметры технологии изготовления, например, подбором цветов краски или качества и цвета бумаги, быстрым или медленным съемом красителя бумагой с поверхности воды, наличием или отсутствием вибрации в объеме воды в процессе окрашивания, добавками в бензин керосина, скипидара, растворителей масляных красок, изменением температуры красочного раствора или воды и т.д., так как все эти операции меняют физико-химические соотношения в технологии и образуют многообразие нюансов, что может дать неожиданные и интересные эстетические находки.

Для окрашивания последующих листов бумаги в водно-эмульсионной среде на поверхности воды операцию следует повторить, при этом нужно работать в резиновых перчатках, заботиться о вентиляции помещения и соблюдать меры пожарной безопасности.

С помощью 400 ...500 г красочного раствора, приготовленного указанным способом, можно окрасить 20...25 м^2 бумаги.

Особый интерес представляет получение многоцветных рисунков, которые можно изготавливать с помощью применения красочных растворов с гармоническими парами и триадами. Например, синий — оранжевый, фиолетовый — желтый, пурпурный — желтый, пурпурный — зеленый, синий — зеленовато-желтый, голубой — красный или красный — желтый — синий, пурпурный — желтый — голубой, красный — зеленый — синий, желтый — оранжевый — фиолетовый и др. В этом случае требуется определенная сноровка, заключающаяся в одновременном встряхивании красочного раствора с кистей на поверхность воды.

Оклейку помещений такими обоями лучше всего делать клеем ПВА в шахматном порядке по способу кирпичной кладки, при этом стыки желательно обозначать цветным фломастером в тон изготовленным рисункам.

Отличительная особенность такой декоративной отделки помещений от отделки обоями, изготовленными типографским трафаретным способом, — это неповторимость случайных причудливых

рисунков на
площадях, нес
или сочетание
менно, что со
красоты и выс
вещей и явлен
на эмоции и чу
Последняя
наклеенных д
глянцевыми м
составами, нап
или бесцветны
времени необхо
лять, при этом
ными отдельно
мажки в декора
ретают весьма
ный вид, спосо
ному восприяти

Выделка
из осин

Дуплянка —
приготовляемая
деревьев.
Употребляетс
зяйстве для хран
крупы и т.п., зам
и кадки. Часто ду
из них выделыва
ра зерна, вмещаю
же мерки для дач
дилось видеть у к
которых хранило
пляного семени;
вершков, высота
Изготовление
но по всему Тур
ской губернии, но
ства для рынка не
емые дуплянки у
нами преимущест
стве. Если и вст
сельских торжк

рисунков на стандартных очерченных [illegible], нестандартное в стандартном или сочетание хаоса и порядка одновременно, что составляет важное условие красоты и высоких эстетических качеств вещей и явлений, благотворно влияющих на эмоции и чувства людей.

Последняя операция — это покрытие наклеенных декораций матовыми или глянцевыми моющимися полимерными составами, например, тем же клеем ПВА или бесцветным лаком, которые время от времени необходимо периодически обновлять, при этом кажущиеся невыразительными отдельно взятые окрашенные бумажки в декоративном комплексе приобретают весьма оригинальный и живописный вид, способствующий более радостному восприятию нашей нелегкой жизни.

ЧТО СТАРЕНЬКОГО?

Выделка дуплянок из осины

Дуплянка — это деревянная посуда, приготовляемая из осиновых дуплистых деревьев.

Употребляется она в крестьянском хозяйстве для хранения муки, семян, зерна, крупы и т.п., заменяя собою ящики, лари и кадки. Часто дуплянки служат мерою — из них выделывают пудовки (местная мера зерна, вмещающая один пуд ржи) или же мерки для дачи овса лошадям. Приходилось видеть у крестьянина дуплянки, в которых хранилось около 5 пудов конопляного семени; диаметр таковых 10...12 вершков, высота 1...1/2 аршина.

Изготовление дуплянок распространено по всему Туринскому уезду Тобольской губернии, но крупного их производства для рынка не существует, а все делаемые дуплянки употребляются крестьянами преимущественно в своем же хозяйстве. Если и встречаются дуплянки на сельских торжках, то в незначительном количестве. В течение года их продается не более 200 штук, то есть рублей на 90. Осина для них, как я уже заметил, употребляется дупловатая, то есть с совершенно выгнившей сердцевиной, но при здоровой заболони. Заготовляется она попутно. Едет, например, крестьянин в лес за дровами или бревнами, встречает подходящую осину, срубает ее, выпиливает годные для дуплянок части ствола и везет домой.

Для неопытного глаза трудно отличить в лесу дупловатую осину от здоровой, особенно если заболонь ее без трещин, между тем следует только внимательно осмотреть весь ствол, и если на нем есть губы (грибы), то сердцевина безусловно гнилая, или же стесать топором кору на стволе и по этому месту ударить обухом: если звук будет глухой, то осина с гнилью, а звонкий звук укажет на здоровое дерево.

Самый процесс выделки дуплянок таков: из срубленного дерева выпиливаются части, на которых нет ни губ, ни трещин, ни щелей (см.рисунок). Если дуплянка предназначается для определенной цели, то и отрезается соответствующей длины из подходящей части ствола по толщине. Затем с выпиленных частей удаляется кора и выскребается вся сердцевинная гниль, для чего служит полукруглое долото, насаженное на длинный стержень.

Выделка дуплянок: а — полукруглое долото, насаженное на длинный стержень; б — одноручный скобель; в — заготовка с утором (надрезкой) для крепления дна; г — заготовка с боковиной для ручки; д — готовая дуплянка

Толщина стенок дуплянок делается тоже в зависимости от того, для чего они предназначаются: у мерки для овса стенки делаются не толще 1/4 вершка, у хранилища семян — в 1/2 вершка. Для грубой внутренней обделки служит упомянутое выше долото, а для чистой — одноручный железный скобель.

После обделки стенок до известной толщины вставляется дно. Для этого существует интересный, основанный на опыте способ. На расстоянии полувершка от нижних краев дуплянки, на внутренней ее стороне, вырезается для дна заутор (паз), а затем дуплянку распаривают в течение часа в горячей воде.

Приготовив из сосновой или кедровой доски дно в виде круга толщиною от 1/4 до 1/2 вершка и заострив немного его края, дно вводят в распаренную дуплянку так, чтобы края дна находились как раз против заутора. Теперь дуплянку постепенно просушивают, поместив ее на дворе под тенью. При просыхании стенки ее суживаются, дно своими краями постепенно входит в углубление заутора и по окончательной просушке плотно обжимается стенками дуплянки. Вставленное таким образом дно закрепляется так прочно, что впоследствии никогда не выпадает, ибо стенки осиновой дуплянки, раз сжавшись, ни в каком случае более не расходятся.

Иногда дуплянки приготовляются с ручками, для чего один бок их оставляется длиннее и затем обделывается в ручку. Некоторые крестьяне для прочности дно и наружную поверхность осмаливают.

* * *

Дуплистые осиновые деревья продаются казенным лесничеством по дровяной таксе, поэтому осина 9 аршин × 8 вершков стоит только 22 коп., или 0,78 коп. за кубический фут. Между тем из такого дерева можно вырезать по меньшей мере 6 дуплянок. Выделать их можно за 3 дня. Продажная цена 1 штуки в среднем 40 коп., а всех, стало быть, 2 руб. 40 коп. Таким образом, цена кубического фута после разделки дерева в дуплянки повысится с 0,78 до 8,24 коп. Мастер же за 3 дня заработает 2 руб. 40 коп. Если из этого выкинуть расход на покупку дерева — 22 коп., на вывозку 30 коп. и разных мелких расходов 6 коп., а всего 58 коп., то мастеру останется 1 руб. 82 коп., или 60 коп. в день чистого заработка.

Г.Ф.ГОНЧАРОВ

По следам «вашего друга велосипеда»

Из подборки читательских писем, пришедших в качестве отклика на наш июльский 1989 г. выпуск «Ваш друг велосипед», общий интерес, на наш взгляд, представляют вопросы, касающиеся трехколесных велосипедов и передачи с использованием эллиптических звездочек.

Читательница *Сорокина В.М.* из Костромской области просит рассказать о трехколесных велосипедах, а читатели *Брагин Л.П.*, *Запечников А.И.* из Подмосковья интересуются конструкциями грузовых машин такого типа.

Полноразмерные трехколесные велосипеды самых разнообразных конструкций были широко распространены в прошлом веке. Это объясняется тем, что двухколесные «пауки» — велосипеды с большим передним колесом — были очень неустойчивы в езде, часто опрокидывались. Но тяжелый ход трехколесных велосипедов по сравнению с двухколесными был замечен сразу. Оно и понятно: трехколесный велосипед, по сути, уже не велосипед. Высокий КПД велосипеда объясняется тем, что этот механизм работает в так называемой области резонанса, с ежемгновенной потерей и восстановлением равновесия. Этим и объясняются ничтожные потери механической энергии. Заметьте: полная аналогия с передвижением на двух ногах.

К концу прошлого века, когда велосипед приобрел современные очертания и выяснилось, что на двух равновеликих колесах удержаться совсем несложно, «трехколесники» практически полностью сошли со сцены. Однако трехколесный велосипед удачной конструкции мог бы и в

Рис.1. Трехколе
почты, газет, жур

наше время оказать неоценимую услугу престарелым людям. В трудные послевоенные годы Центральное конструкторско-технологическое бюро велостроения занялось трехколесными грузовыми велосипедами. В 1959 г. был спроектирован, а экспериментальный цех Харьковского велозавода выпустил партию трехколесных велотележек для «Союзпечати» (рис.1). Каждая тележка была снабжена кузовом с прилавком, тентом, витриной, навесным моторчиком. Назначением грузовых велотележек была доставка почты населению, продажа газет и журналов. Была изготовлена партия в 20 экземпляров, после чего завод работу над тележками прекратил.

К идее трехколесного велосипеда (для престарелых) вернулись через 10 лет. В 1969 г. Жуковский велозавод в Брянской области приступил к изготовлению таких машин, закупая по проекту ЦКТБ женские велосипеды в Пензе и устанавливая на них новый задний мост (вес машины возрастал в 1,5 раза, стоимость — в 2 раза). Вот рассказ одного из первых обладателей такого велосипеда:

«Немеренные километры, проделанные в детстве на подобной машине, позволяли рассчитывать на приятную езду. Однако на первом же бугорке велосипед приподнял левое заднее колесо и беспомощно опрокинулся. Изделие, рассчитанное на пожилых людей, оказалось, увы, неустойчивым». «Из-за узкого заднего моста», — тут же объяснили специалисты. Ко всему прочему машина оказалась еще и непригодной к использованию в качестве грузовой из-за невозможности разместить на ней грузовой контейнер.

Для приобретения велосипеда желающий купить машину писал на завод, получал полный комплект документации, высылал деньги. Реализована была половина из партии велосипедов — всего 200 штук, и производство их постепенно было свернуто, так как к началу 70-х гг. спрос снизился до 3...5 машин в месяц.

В 1976 г. ЦКТБ переработало проект, теперь ориентирующий производство на использование малоразмерных колес. Сегмента новых машин «Десна-2», как и прежних, расходилась не очень бойко, ибо сохраняла недостатки прежней конструкции. Завод считал, что дело стопорится плохой рекламой, следует-де сделать упор на то, что машина универсальна, ведь она съемом рамы с приставным колесом превращается в обычную двухколесную, и сам... не спешил ее рекламировать.

В 1982 г. ЦКТБ разработал новую, более устойчивую модель «трехколесника». Особенностью ее явилось расположение двух колес впереди с багажно-сетчатой проволочной корзиной между ними. Расширилось использование трехколесного велосипеда в хозяйстве. Появилась возможность сочетать прогулку с доставкой продуктов из магазина, белья из прачечной, посылки с почты и т.д. Харьковские конструкторы надеялись, что машина будет охотно использоваться и почтовым ведомством. На выставке «Автопром-84» дана характеристика новой конструкции: ведущие колеса задние; если задних колес два, то привод осуществляется через дифференциал; два тормоза (передний клещевой, задний ленточный), масса 24 кг; вместительный багажник для груза до 50 кг. Назначение: использование только на дорогах с улучшенным покрытием (как и у прежних конструкций).

Заметим, что трехколесный велосипед выжил не как средство для прогулки, а в качестве грузовых машин. Кроме перечисленных организаций, опытом конструирования таких машин обладают еще в Прибалтике. В 1984 г. на выставку, приуроченную к 60-летию советского велостроения, в Политехническом музее в Москве конструкторы из Вильнюса представляли велотележку-киоск «Мороженое».

Заметим, что желающим самостоятельно построить трехколесный велосипед той или иной модификации Жуковский велосипедный завод высылает по их

Рис.1. Трехколесный велосипед для перевозки почты, газет, журналов

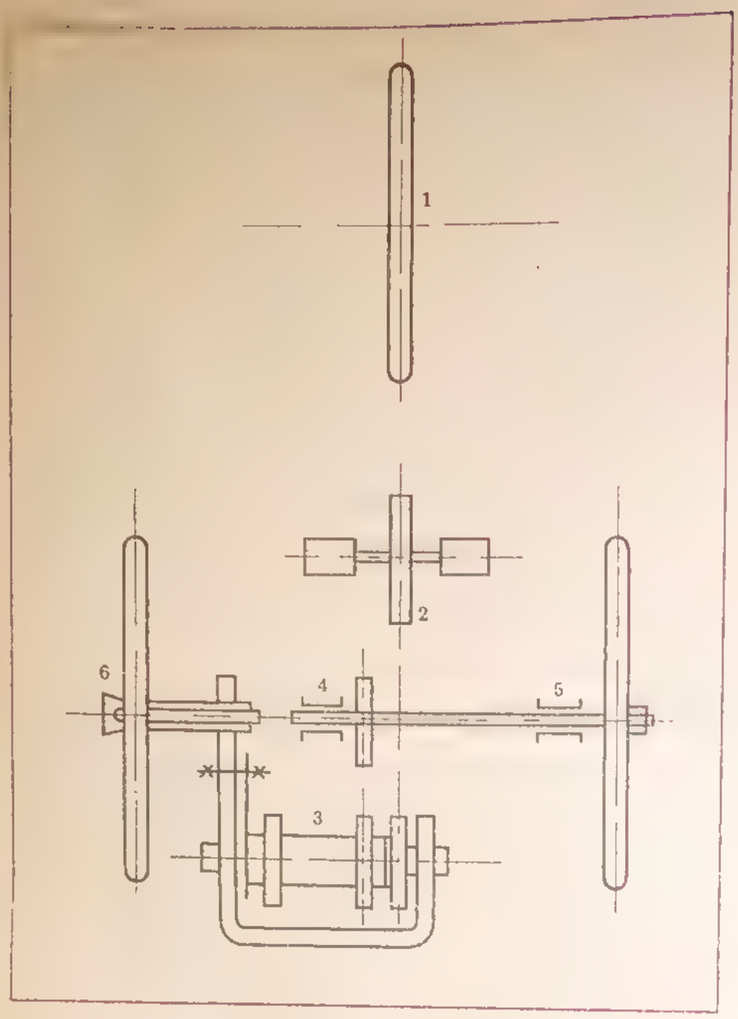


Рис.2. Схема привода трехколесного велосипеда с одной ведущей втулкой: 1 — переднее колесо; 2 — привод на ведомую звездочку заднего колеса; 3 — задняя втулка с дополнительной звездочкой на корпусе; 4 — цепной привод на полуось заднего колеса; 5 — ведущее заднее колесо; 6 — заднее колесо свободного хода

запросу комплекты рабочих чертежей. Объем же нашей статьи позволяет лишь ответить на вопрос, заданный *Л.П.Брагиным* из Подмосковья: «Видел в газете фото из Китая: у трехколесного велосипеда сзади два колеса, ведущая втулка на их оси посередине. Как сделать, чтобы расположенная таким образом ведущая втулка работала, как на обычном велосипеде: тяга, холостой ход, тормоз?»

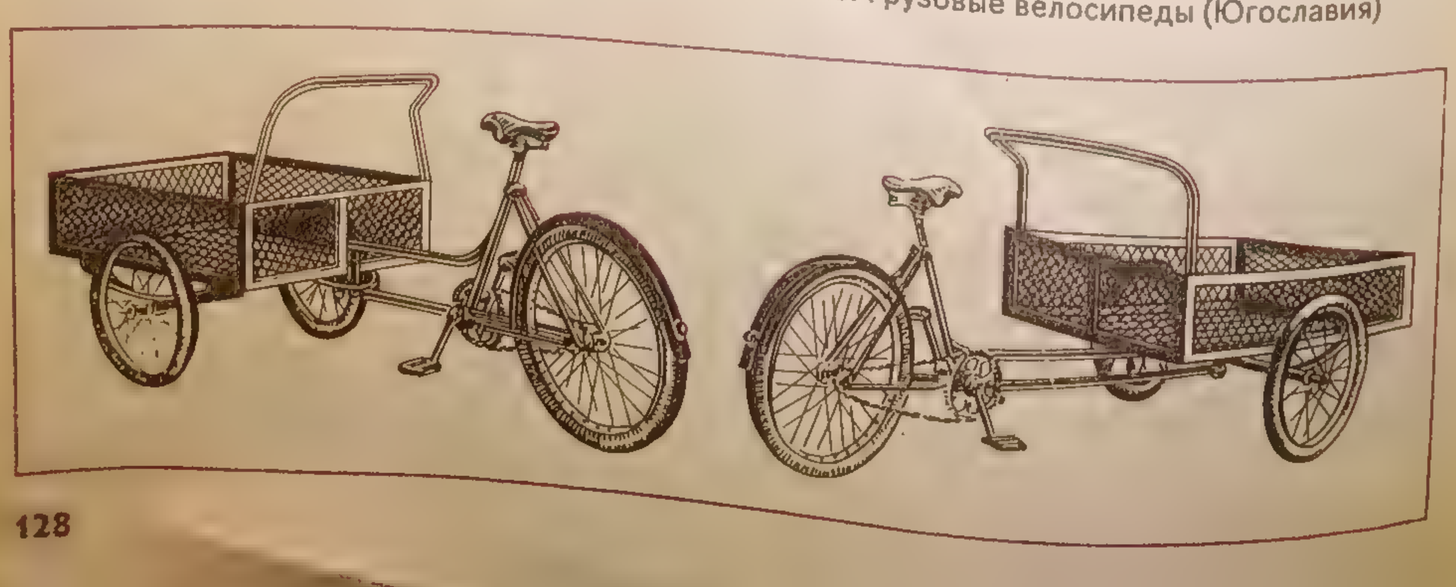
Предлагаем кинематическую схему одной из зарубежных моделей трехколесного велосипеда (рис.2). Педальный цепной привод работает на ведомую звездочку задней втулки, закрепленной на раме. На один из фланцев корпуса втулки наклепана звездочка дополнительной цепной передачи, приводящей во вращение полуось одного из задних колес. Для этого на полуоси глухо насажена звездочка, подобная дополнительной звездочке корпуса втулки.

В предлагаемой конструкции используется любая серийная втулка — как односкоростная, так и многоскоростная, как тормозная, так и бестормозная. В последнем случае, в дополнение к тормозу на переднее колесо, свободное от привода заднее колесо снабжается тормозом любого типа.

Умельцы из югославского города Загреба разработали несколько видов грузовых велосипедных шасси, представленных на рис.3. Велосипед справа предназначен для перевозки контейнеров различного вида, слева — велосипед с грузовой тележкой, легко переоборудываемой в кресло для пассажира.

Загребским примером, пожалуй, и ограничивается перечень иностранных разработок грузовых велосипедов. Однако, судя по публикациям, за рубежом увлекаются не столько машинами для перевозки грузов, сколько «пассажирскими» велосипедами, «трициклами» для прогулок, для передвижения престарелых. Интересны «педикары» — трехколесные велосипеды — достаточно легкие машины с трехступенчатой коробкой передач, дифференциалом, эффективной подвеской колес. На рис.4 представлен один из таких «педикаров». Нередко, кроме козырьков и тентов, конструкторы предусматривают у своих трехколесных машин в до-

Рис.3. Грузовые велосипеды (Югославия)



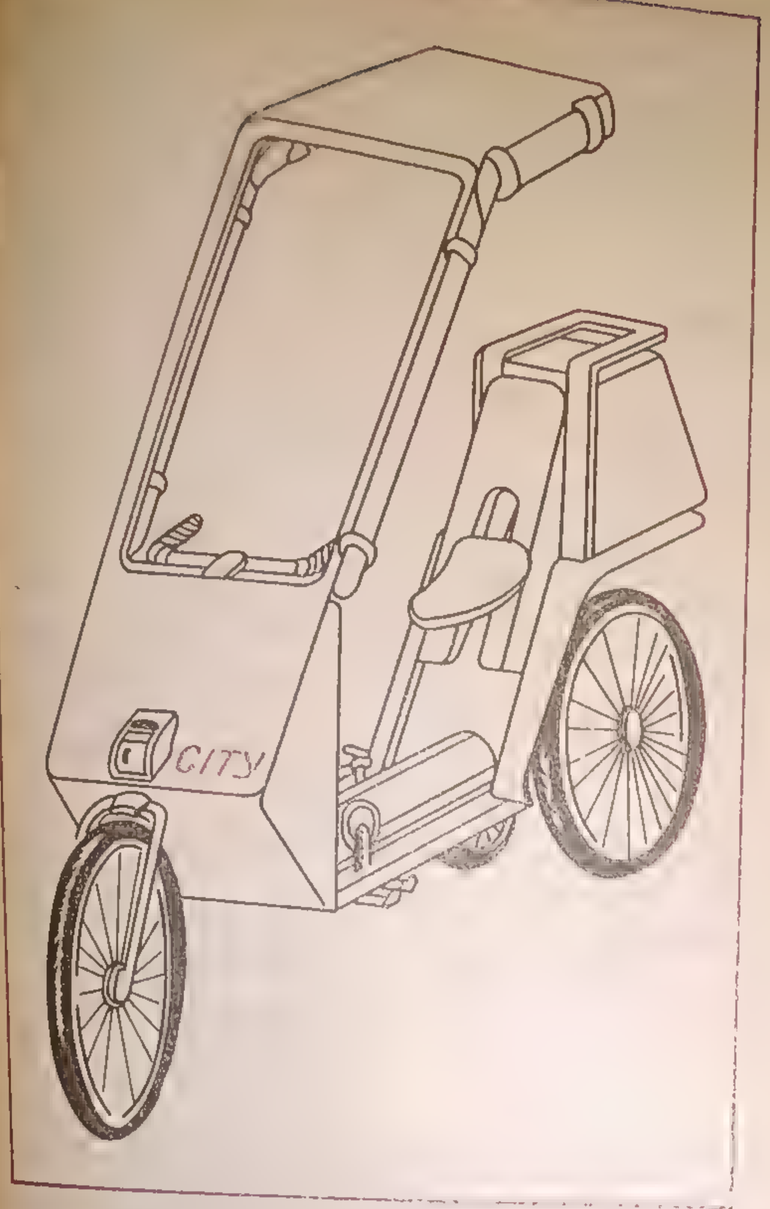


Рис.4. Педикар (ФР2)

полнение к педальному приводу еще и привод ручной. Автор одной из разработок Габор Тотх признается, что вес его машины возрос до 70 кг, но утверждает, что она имеет легкий ход, не требует больших усилий на подъемах и развивает скорость до 30 км/ч. Читатель вправе спросить, чем же отличаются последние образцы трехколесных велосипедов от веломобилей, где та грань, которая разделяет их? Верно, грань неуловима. Веломобилисты считают, что их машины должны иметь три отличительные особенности: кузов, не менее трех колес, расположенных не на одной линии, и сиденье, отличное от велосипедного седла.

Завершим рассказ о трехколесных велосипедах сообщением, что японские конструкторы предлагают изящную машину, по компоновке сходную с трехколесниками Жуковского велосипедного завода: два колеса впереди, сетчатый багажник между ними. А вот К.Хота из Токио предложил трехколесный велосипед без руля, управляемый с помощью педалей. Сиденье у этой машины явно не велосипедное (похоже на стул), но кузова нет, и подростки в восторге от езды без руля.

Завершая разговор о трехколесных прогулочных и грузовых велосипедах, различного рода велосипедных прицепах (см.также «Сделай сам» № 2 за 1991 г.), хотелось бы предложить читателям разработанное велосипедистом Сейреном Енсеном (Дания) устройство автоматического торможения буксируемого прицепа при остановке велосипеда. Важность использования такого устройства трудно переоценить, учитывая то обстоятельство, что при торможении, особенно при резком торможении, тяжелый прицеп способен доставить велосипедисту, мягко говоря, немало хлопот.

На рис.5 представлен общий вид сцепки и автотормоза буксируемого велоприцепа. Идея автотормоза проста: при торможении велосипеда прицеп, набегая на него, штоком сцепки нажимает и поворачивает рычаг, на который заводятся тормозные тросики любого типа тормозов колес прицепа.

* * *

Читатель *Диденко В.П.* из города Калуш просит объяснить назначение эллиптических ведущих звездочек и правила их установки.

Эллиптические звездочки в велосипедной технике — это не новость. Они предложены еще в 1890 г. академиком В.Прусаковым. Ряд фирм выпускал велосипеды с такими звездочками еще в конце прошлого века. Но это не «хорошо забытое старое». Интерес к эллиптическим, овальным, некруглым ведущим звездочкам возникает периодически. Идея проста — перераспределить нагрузку, уменьшить ее при прохождении шатунами мертвых точек, отнести ее к тем фазам кругового движения, когда это можно осуществить с наибольшим эффектом. Есть сведения, что в наши дни одна шведская фирма решила эту задачу, придав эллиптическую траекторию движения педалям. Таким же путем шли и французские велоконструкторы, поместив оси педалей в кольцевые подшипники на концах шатунов. Есть и другие технические решения.

В 80-е гг. М.Хаттеном (см.журнал «Моделист-конструктор» № 7, 1982 г.) запатентована ведущая звездочка овального контура. Для 48-зубовой такой звездочки малый радиус овала должен быть 64,5 мм, большого — 119 мм (рис.6). Угол

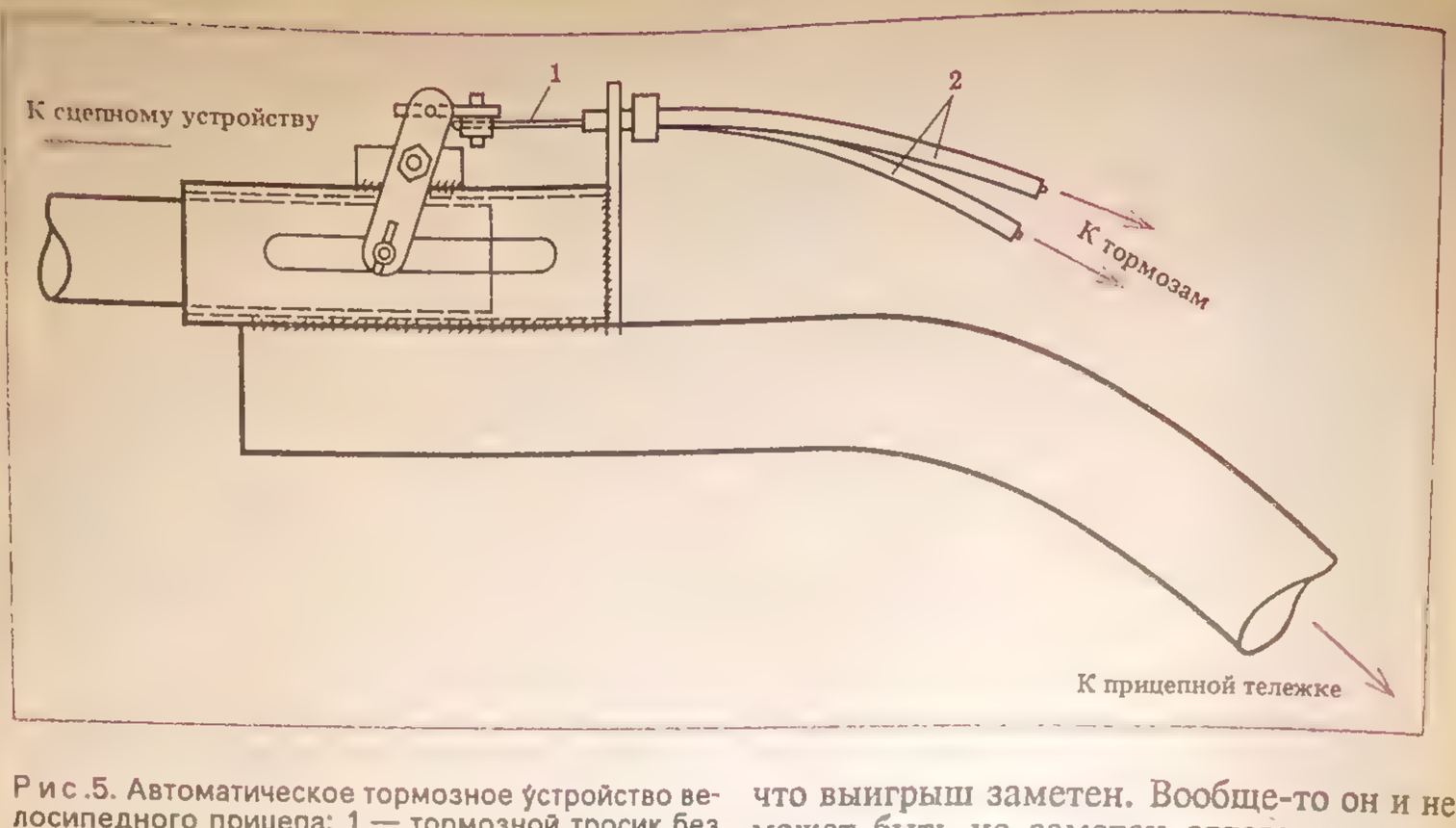
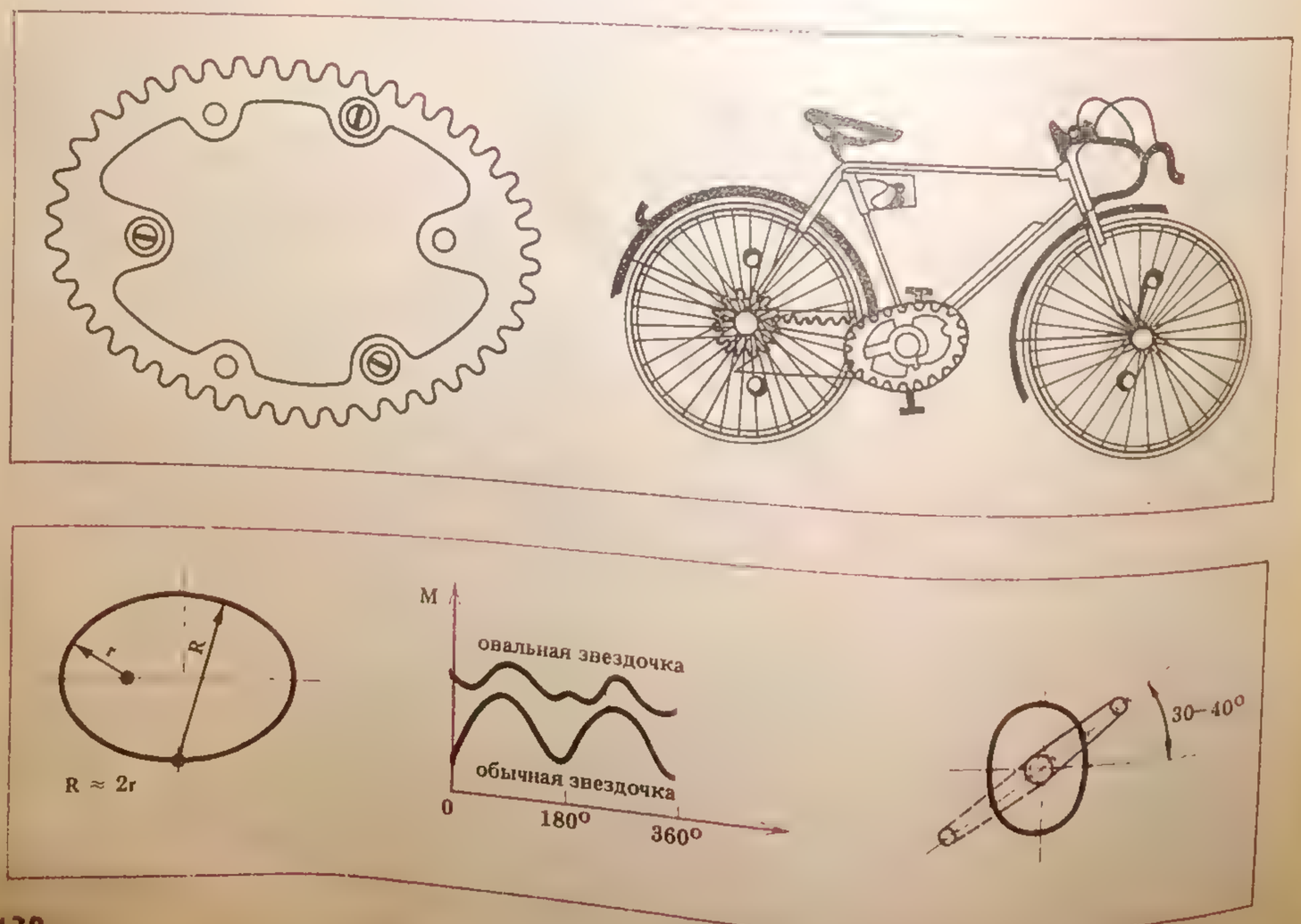


Рис.5. Автоматическое тормозное устройство велосипедного прицепа: 1 — тормозной тросик без рубашки; 2 — тормозной тросик с рубашкой

смещения малого радиуса относительно шатуна должен быть 30...40%. Снижение нагрузки при движении при применении некруглых звездочек оценивается различными источниками по-разному и колеблется в пределах 7...16%. Все, кто применял такие звездочки, утверждают, что выигрыш заметен. Вообще-то он и не может быть не заметен оттого, что есть (особенно при езде без туклипсов) моменты, когда провалы мертвых точек не сглаживаются круговым педалированием. Не

Рис.6. Овальная звездочка и велосипед с такой звездочкой (вверху); конфигурация звездочки, диаграмма изменения крутящего момента по ведущей звездочке, ориентация звездочки относительно шатунов (внизу)



последнюю роль играет и «эффект Кашпировского»: если поставили такие звездочки и ищем выигрыш, то, конечно, найдем! Субъективно сразу бросается в глаза этакая «ватная» передача, своеобразная мягкость в приложении усилия. Но очевидцы отмечают, что есть моменты, когда это своеобразие передачи опасно: в дождь, при мокром асфальте. Машину хуже чувствуешь, опасны юзы.

Более подробно особенно вопросы теории применения некруглых звездочек изложены в книге В.П.Любовицкого «Гоночные велосипеды» (Машиностроение, 1989 г.). Однако точку в вопросе применения в велосипедной передаче некруглых звездочек ставить рано.

До настоящего времени на всех видах некруглых звездочек шатун размещался по малой оси контура звездочки или под небольшим углом к этой оси. Но да хранит и пестует велосипедную изобретательность «гений — парадоксов друг»! Ленинградец Н.И.Петров, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер, теперь уже 80-летний ветеран, но неизменный чемпион страны по велосипеду в своей возрастной группе, народный умелец расположил шатун строго по большой оси контура некруглой звездочки! Нагрузка при педалировании стала неравномерной, очень близкой к нагрузке, возникающей при естественном движении ног при ходьбе. Чтобы максимально использовать этот физиологически естественный эффект, И.П.Петров применил звездочку особой конфигурации, названную им конической. Получается она как бы соединением двух половин круглой 74-зубовой звездочки после того, как из нее исключены по 10 зубьев с каждой стороны (рис.7).

Идея приблизить специфику работы ног велосипедиста к специфике работы ног пешехода в высшей степени благотворна. Она превосходно оправдала себя в конструкции штоковой передачи, предпочитаемой многими веломобилистами.

Весьма заманчивым было бы сконструировать испытательный стенд, с максимальной точностью передающий работу ног велосипедиста. Приводимая в движение электродвигателем, передача нагружала бы при опытах электрогенератор. На таком стенде можно было бы испытать оба варианта размещения шатуна при всех видах некруглых звездочек и даже простого штыря вместо звездочки. Подводимая и выработанная энергия легко измеряется с точностью до 0,5 %, что обеспечило бы объективность сравнительных

Рис.7.«Коническая» ведущая звездочка Н.И.Петрова

результатов всех возможных вариантов, включая и обычную круглую звездочку.

* * *

В.Э.Муляр из Винницкой области просит дать рекомендации по переделке своего «Аиста», как известно, дорожного односкоростного велосипеда в многоскоростной.

Будем говорить о переделке любого полноразмерного или подросткового односкоростного велосипеда в многоскоростной на основе использования блока ведомых звездочек и переключателя — переводчика цепи параллелограммного типа. Подобные переделки уже неоднократно осуществлялись любителями. Автор статьи в минувший летний сезон предпринял подобную переделку отечественного «Салюта-С» в трехскоростной.

Приступая к переделке, предварительно полезно заняться облегчением велосипеда вообще, установив на нем дюралюминиевый руль с выносом из того же материала, самодельные подкрылки-щитки из листового дюраля толщиной 0,8 мм, багажник из дюралюминиевой трубки от обруча для хула-хупа и т.д. Переднюю вилку рекомендуется заменить на вилку от гоночного шоссейного или трекового велосипеда (в зависимости от того, какую машину вы переделываете). Существует возможность облегчить даже гоночные педали, заменив стальную рамку в них на дюралевую. Ведущую звездочку следует изготовить под дорожную цепь из дюралюминия толщиной 3 мм марки Д-16. С рамы «Салюта-С» хорошо бы спилить все лишние детали и максимально продлить в

сторону каретки нишу размещения заднего колеса. Это позволит заменить 24-дюймовое подростковое колесо на 26-дюймовое от «Примы» и существенно улучшить ходовые качества велосипеда.

Отметим, что операции по внедрению многоскоростной передачи совершенно одинаковые для велосипедов всех типов. Подразумевается, естественно, что заднее колесо теперь собрано на гоночной или туристской втулке с соответствующим числом ведомых звездочек. Для велосипеда, применяемого для туристических походов и прогулок, достаточно установить 3 звездочки (16-,20- и 24-зубовые) под дорожную цепь. Для установки параллелограммного переключателя изготовим кронштейн, эскиз которого приведен на рис.8.

Манжетку переключателя можно установить и на раме открытого типа. Поскольку трубки рамы в этом случае имеют больший диаметр, лапки хомутика придется отогнуть и добавить скобку, огибающую раму снизу.

После замены штатной задней втулки на бестормозную необходимы клещевые тормоза на оба колеса. Поэтому придется изготовить из листового материала хомутики с упорами или же отдельные упоры из дюралевого прутка с гнездами для рубашек тросика. В нужных местах рамы для установки этих упоров просверливаются отверстия и нарезается резьба М4 — в узлах соединения труб рамы.

Некоторые велолюбители переделывают в многоскоростной свой дорожный велосипед с сохранением ведущей втулки «Торпедо». Для этого сваривают ведущий конус втулки со шлицевым барабаном трещотки, вытачивают новую удлиненную ось заднего колеса. Все остальные операции — как было описано выше. При торможении ножным тормозом в этом случае верхняя ветвь цепи сильно ослабевает. Приходится устанавливать специальные улавливатели из стальной полоски на правом пере цепной вилки. Разумеется, все это сложно в производстве и эксплуатации, к тому же подрывает идею «спортивности» велосипеда, на воплощение которой и были направлены наши усилия. Предпринимается такая переделка для туристского использования велосипеда на трудных горных трассах, так как зацепление у дорожной втулки надежнее, чем у спортивной.

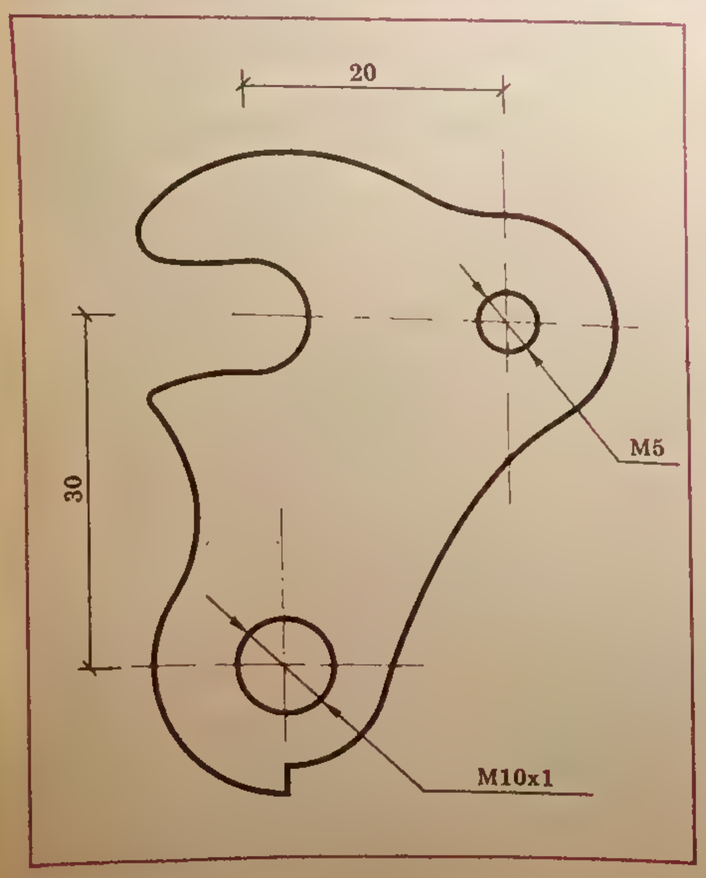


Рис.8. Кронштейн для установки заднего переключателя

Л.Я.КОСТЕЦКАЯ,
Л.П.ЧИЖИКОВА

Брюки, юбки-брюки — удобны, практичны и всегда модны

Брюки прочно вошли в гардероб современной женщины и часто бывают необходимы во время отдыха, занятий спортом, хороши они и в межсезонье.

Брюки могут быть самых разнообразных форм: свободными, объемными в области бедер и с мягкими складками у пояса — стиля «ретро», более облегающими в бедрах с равномерной шириной по всей длине — спортивного характера. Они могут быть длинными и укороченными. Это бермуды, брюки «гольф» и шорты.

Для построения основы чертежа брюк необходимо снять следующие мерки: длина брюк ($Д_б$), полуобхват талии ($С_т$), полуобхват бедер ($С_б$);

О методах измерения фигуры подробно рассказывалось в статье «Конструирование и моделирование юбок» «Сделай сам» № 1 за 1991 год.

Кромс этих измерений необходимо учесть припуски на свободное облегание. В зависимости от плотности прилегания изделия к фигуре они бывают различными: при плотном прилегании к фигуре — по линии бедер ($П_б$) = 0,7...1 см, по линии талии ($П_т$) = 0,5...0,7 см, а при среднем — $П_б$ = 1,5...2,5 см, $П_т$ = 1...1,5 см.

Для построения чертежа основы брюк свободной формы, со средним прилеганием в области бедер, слегка зауженных книзу, с двумя мягкими складками по линии талии и карманами в боковых швах (рис.1) принимаем следующие величины измерений: $Д_б$ = 92 см (длина брюк), $С_т$ = 38 см (полуобхват талии), $С_б$ = 52 см (полуобхват бедер), $Ш_н$ = 23 см (ширина низа брюк в готовом виде) и припуски: $П_т$ = 1 см, $П_б$ = 1,5 см.

Построение чертежа основы брюк (рис.2).

Передняя половинка. Строят прямой угол с вершиной в точке Т и от нее по вертикали вниз откладывают следующие величины:

длину брюк — ТН = $Д_б$ — 92 см,

уровень линии бедер — ТБ = 19 см,

уровень линии сиденья — ТЯ = 0,5(Сб + 1,5) = 0,5(52 + 1,5) = 26,7 см,

уровень линии колена — БК = 0,5×БН — 2 (с чертежа).

Из точек Б, Я, К и Н вправо проводят горизонтали. Затем определяют ширину передней половинки по линии бедер:

$ББ_1$ = 0,5(Сб + Пб) = 0,5(52 + 1,5) = 0,5×53,5 = 26,7 см.

Из точки $Б_1$ вверх и вниз проводят вертикаль и на пересечениях с горизонта-

Рис.1. Внешний вид брюк свободной формы

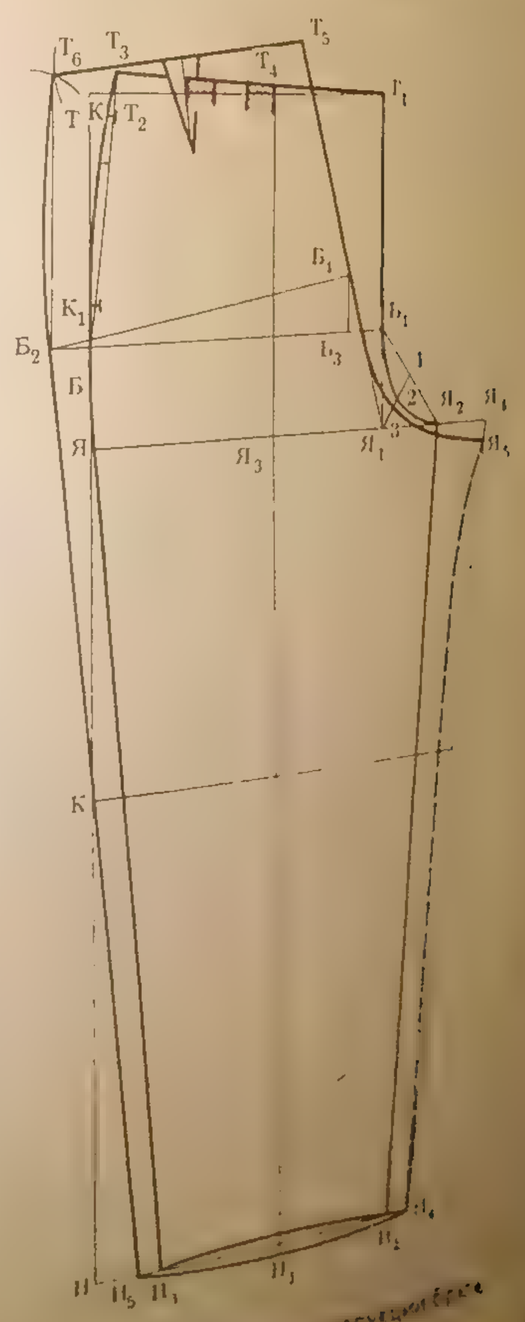


Рис.2. Чертеж основы конструкции брюк

лями из точек Т и Я ставят соответственно точки $Т_1$ и $Я_1$. После этого определяют ширину шага —$Я_1Я_2$ = 0,1(Сб + Пб) = 0,1(52 + 1,5 = 0,1×53,5 = 5,3 см. Точки $Я_2$ и $Б_1$ соединяют прямой линией.

Для оформления линии среднего шва передней половинки находят точки 1 и 2. Для этого отрезок $Б_1Я_2$ делят пополам, ставят точку 1. А точка 2 будет располагаться на половине отрезка $1Я_1$. Точки $Т_1$ и $Б_1$ соединяют прямой линией и далее — плавной линией соединяют точки $Б_1$, 2 и $Я_2$. Линия $Т_1Я_2$ определяет положение среднего шва передней половинки.

Затем определяют ширину половинки по линии талии по следующей формуле: $Т_1Т_2$ = 0,5(Ст + Пт) + складки (или вытачка). Припуск на две складки равен 5 см, следовательно, $Т_1Т_2$ = 0,5(38 + 1) + 5 = 24,5 см.

Вершина бокового шва передней половинки располагается на перпендикуляре, который восстанавливают из точки $Т_2$ вверх, и на нем откладывают отрезок — $Т_2Т_3$ = 1,5 см. Точки $Т_1$ и $Т_3$ соединяют прямой линией. Линия сгиба брюк проходит по середине половинок — $ЯЯ_3 = Я_2Я_3$. Из точки $Я_3$ вверх и вниз проводят вертикаль, на пересечении с линиями талии и низа ставят точки $Т_4$ и $Н_1$.

Складки располагают от линии сгиба слева (от точки $Т_4$), раствор складок 2,5 см, расстояние между ними 3 см.

Если на передней половинке будет расположена вытачка, то середина ее должна проходить по линии сгиба брюк, а ее раствор 3 см откладывают от точки $Т_4$ в ту и другую стороны по 1,5 см. Длина вытачки 6...7 см.

Затем определяют ширину брюк передней половинки по линии низа. Она должна быть меньше на 2 см ширины брюк в готовом виде, то есть 23 см—2 см = 21 см. От точки $Н_1$ в ту и другую сторону откладывают половину ширины передней половинки — $Н_1Н_2 = Н_1Н_3$ = 21 : 2 = 10,5 см.

От точки $Н_1$ откладывают вверх 0,5 см и эту точку соединяют плавной линией с точками $Н_2$ и $Н_3$. $Н_2Н_3$ — линия низа передней половинки.

Точку $Н_2$ соединяют прямой линией с точкой $Я_2$. $Н_2Я_2$ — является линией шагового шва передней половинки.

Линию бокового шва оформляют следующим образом: точки $Т_3$ и Б соединяют прямой линией, делят ее на три части и на 1/3 от точки $Т_3$ восстанавливают влево перпендикуляр и на нем откладывают 1 см. Точки $Т_3$ и Б соединяют плавной линией через точку, полученную на перпендикуляре, а Б и $Н_3$ соединяют прямой линией.

Задняя половинка. Она строится на чертеже передней половинки, так как многие ее линии являются общими или вспомогательными для построения задней половинки.

Сначала определяют вершину шагового шва задней половинки. Для этого от точки $Я_2$ вправо откладывают отрезок $Я_2Я_4$, равный $Я_1Я_2$ ($Я_2Я_4 = Я_1Я_2$).

Чтобы определить положение бокового шва на линии бедер, находят вспомогательную точку $Б_2$.

$ББ_2$ = 0,1($С_б$ + $П_б$)—2 = 0,1(52 + 1,5)—2 = 3,4 см.

Отрезок откладывают влево от точки Б.

Затем находят ширину задней половинки по линии бедер:

$Б_2Б_3$ = 0,5($С_б$ + $П_б$) = 0,5(52 +1,5) = 26,7 см.

Из точки $Б_3$ вверх восстанавливают перпендикуляр и на нем откладывают отрезок $Б_3Б_4$.

$Б_3Б_4$ = 0,1$С_б$—1 см = 0,1×52—1 = 4,2 см. Точку $Я_1$ соединяют с точкой $Б_4$ и продолжают прямую линию вверх за линию талии.

Затем находят вершину среднего шва задней половинки. Для этого измеряют отрезок $Б_1Т_1$ на передней половинке, его величину откладывают от точки $Б_4$ вверх и ставят точку $Т_5$.

$Б_4Т_5 = Б_1Т_1$.

После этого оформляют линию среднего шва. Она проходит через точки $Т_5$, $Б_4$, точку 3 (она расположена на 1 см ниже точки 2), $Я_2$ и $Я_4$.

Затем определяют ширину задней половинки по линии талии. С этой целью находят отрезок $Т_5Т_6$.

$Т_5Т_6$ = 0,5($С_т$ + $П_т$) + вытачка = 0,5(38 + 1) + 2,5 см + 22 см.

Из точки $Т_5$ проводят дугу радиусом, равным отрезку $Т_5Т_6$, а из точки $Б_2$ — дугу радиусом, равным отрезку $БТ_3$. На их пересечениях ставят точку $Т_6$ и соединяют ее прямой линией с точкой $Т_5$. Отрезок $Т_5Т_6$ — линия талии задней половинки. $Т_5Т_6$ делят пополам и из полученной точки опускают перпендикуляр вниз, откладывая на нем длину вытачки 7 см, а вправо и влево от перпендикуляра — по половине раствора вытачки — примерно по 1,2 см.

Ширину задней половинки по линии низа определяют отрезки

$Н_2Н_4 = Н_3Н_5$ = 2 см.

Линию низа проводят слегка выпуклой линией через точки $Н_5$, далее на 0,5 см ниже точки $Н_1$ и до точки $Н_4$.

Линию бокового шва оформляют через точки $Т_6$, $Б_2$ и далее соединяют с точкой $Н_5$. В верхней части от точки $Б_2$ до точки $Т_6$ линию оформляют слегка выпуклой линией.

Линия шагового шва проходит через точки $Н_4$ и $Я_4$.

В связи с тем что в верхней части средний шов подвергается влажно-тепловой обработке (оттягивается), то линия шагового шва в этой части корректируется. С этой целью его вершина опускается по линии шагового шва на 1...1,5 см (точка $Я_5$). После чего от точки $Я_5$ проводят плавную кривую линию к точке 3.

Для лучшего облегания брюк со стороны задней половинки линию шагового шва следует оформить плавной вогнутой линией, как показано на рис.2.

Теперь необходимо наметить положение бокового кармана. Для этого на боковом шве передней половинки, ниже линии талии на 3,5...4 см, располагают точку К. От точки К откладывают 14...15 см и ставят точку $К_1$.

Кроме указанной длины брюк (Дб = 92 см), длина брюк может быть до середины бедра (шорты), до середины голени (гольфы), до щиколотки (бриджи). Ширина брюк внизу зависит от их длины и моды.

После построения чертежа переднюю и заднюю половинки брюк отдельно переводят карандашом на кальку и делают припуски для обработки швов. Их величина (в мм) указана на рис. 3.

Припуск по среднему шву передней половинки шириной 25 мм намечают от линии талии на величину, равную длине тесьмы-молнии. Припуск по низу брюк в зависимости от вида их обработки может изменяться. Так, для брюк с двойными манжетами припуск будет равен удвоенной ширине манжеты + 2 см. Например, ширина манжеты брюк в готовом виде 4 см, следовательно, припуск на обработку низа будет равен 4×2 + 2 = 10 см.

Если на передних половинках втачать детали из трикотажного полотна, то такие брюки можно рекомендовать будущим мамам. Линия втачивания деталей показана на рис.4 пунктирной линией. В качестве такой вставки может быть использовано трикотажное полотно, выкроенное из одежды, вышедшей из употребления, или из других старых изделий. Складки и вытачки на передних и задних

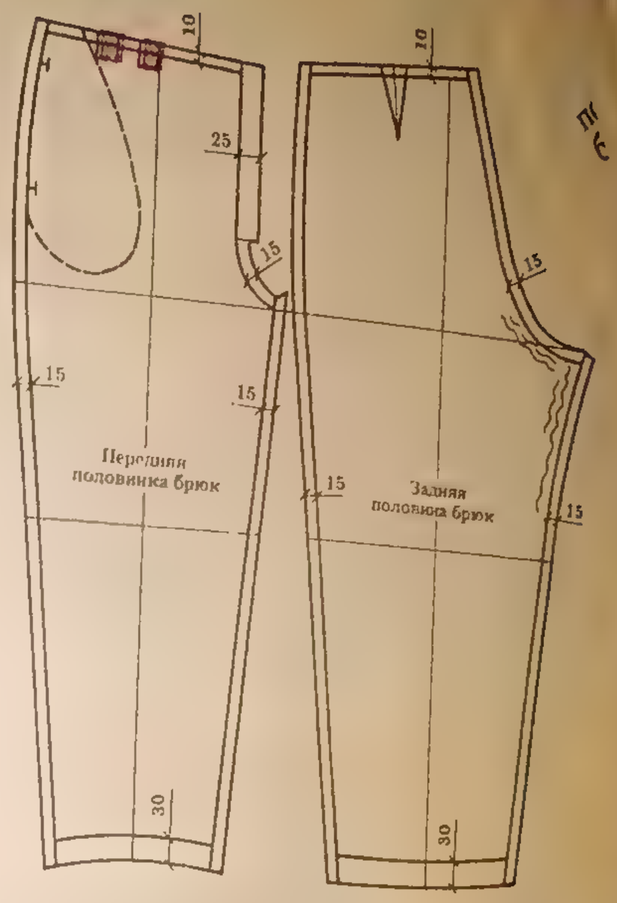


Рис.3. Лекала передней и задней половинок брюк

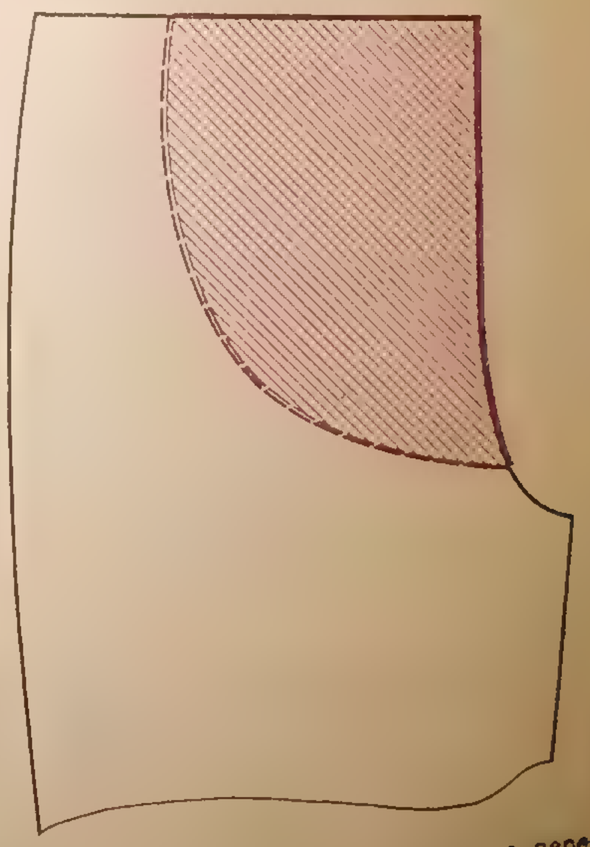


Рис.4. Вставка трикотажного полотна в передние половинки брюк

половинках в таких брюках не делают, а верхний срез по линии талии обрабатывают поясом, в который вставляют широкую резинку.

Кроме этого, на основе чертежа можно получить конструкцию брюк более свободной объемной формы за счет введения дополнительных мягких складочек по линии талии и расширения половинок по линии бедер.

На рис. 5 показаны брюки объемной формы, зауженные книзу, на передних половинках расположены по 4 мягких складочки. Последовательность получения конструкции брюк следующая: на чертеже передней половинки (рис.6) наносят 2 линии — $Т_4Н_1$ проходит по линии сгиба и $Т_7Н_1$ (точка $Т_7$ находится на расстоянии 5 см от $Т_4$). Переднюю половинку разрезают по намеченным линиям. Полученные детали накладывают на чистый лист бумаги, раздвигая их на 2,5 см друг от друга, и обводят контур деталей карандашом (рис.7).

Рис.5. Внешний вид брюк объемной формы

После этого определяют положение 4 складочек. Припуск для них будет равен: 5 см (с чертежа основы, заложенного в расчете) + 2,5 см×4 (за счет раздвижения деталей) = 10 см.

Следовательно, раствор одной складочки будет равен 2,5 см.

$$10 : 4 = 2{,}5 \text{ см}.$$

Первую складочку располагают от линии сгиба передней половинки вправо (от точки $Т_4$), расстояние между складочками 2,5 см.

Ширина брюк по линии низа в готовом виде 18—20 см.

На рис. 8 показаны шорты свободной объемной формы, расширенные книзу. На передних половинках расположены по 4 мягких складочки, боковые карманы отделаны «в рамку».

Конструирование шорт (рис.9, 10, 11) производится в такой же последовательности, как и для брюк объемной формы. Учитывая, что по линии низа шорты расширяются, после разрезания передней половинки по намеченной линии детали раздвигают параллельно на одинаковую величину (5 см) в верхней и нижней частях половинки (см. рис.10).

Раствор одной складочки будет равен 2,5 см.

$$10 \text{ см} : 4 = 2{,}5 \text{ см}.$$

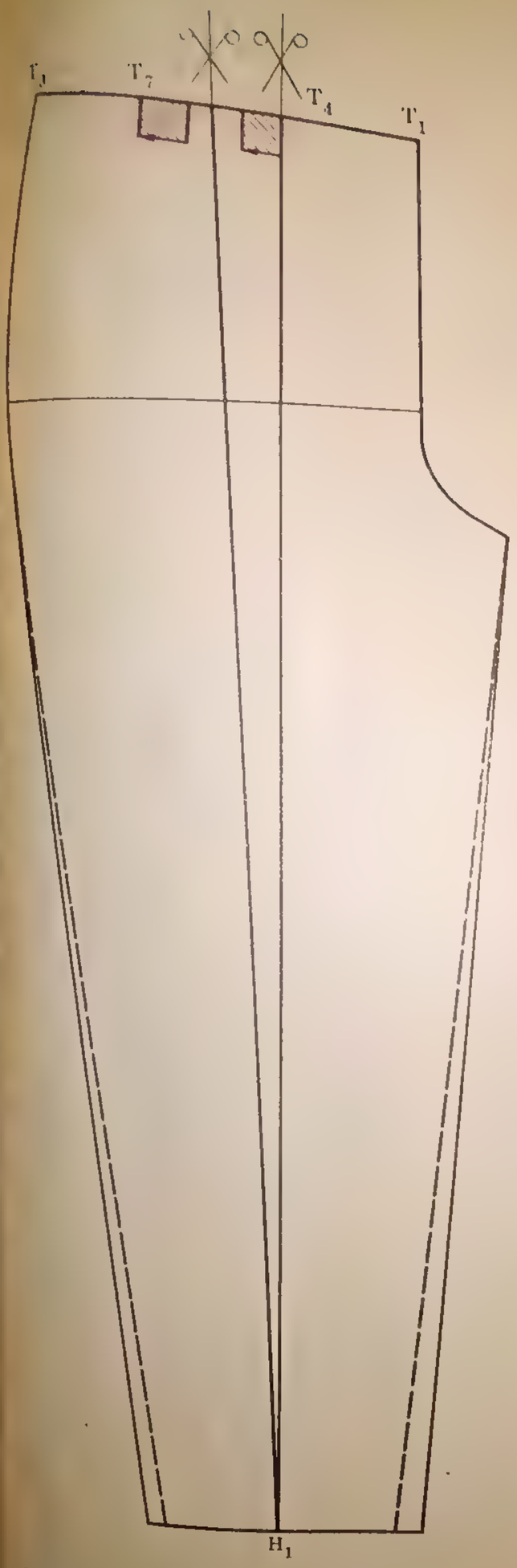
Линию среднего шва на передней и задней половинках следует несколько изменить:

на передней половинке его опускают на 2 см ниже и расширяют по линии шагового шва на 3 см (рис.10).

Вершину шагового шва на задней половинке (точка $Я_5$) опускают вертикально вниз на 2 см и отводят вправо на 1 см (точка $Я_{51}$), полученную точку соединяют с линией низа шорт (рис.11).

Задние половинки шорт могут быть на кокетке (см.рис.11). Последовательность получения конструкции половинки следующая: наносят линию кокетки (в данном случае она проходит через конец вытачки). Разрезают деталь по намеченной линии. Вытачку закрывают и деталь кокетки обводят по контуру карандашом (см.рис.11).

Конструкция брюк более плотного прилегания в области бедер имеет отличительную особенность от брюк свободной формы. При построении чертежа брюк следует использовать минимальные припуски на свободное облегание — $П_б$ = 0,7 см, $П_т$ = 0,5 см. Кроме этого, линию



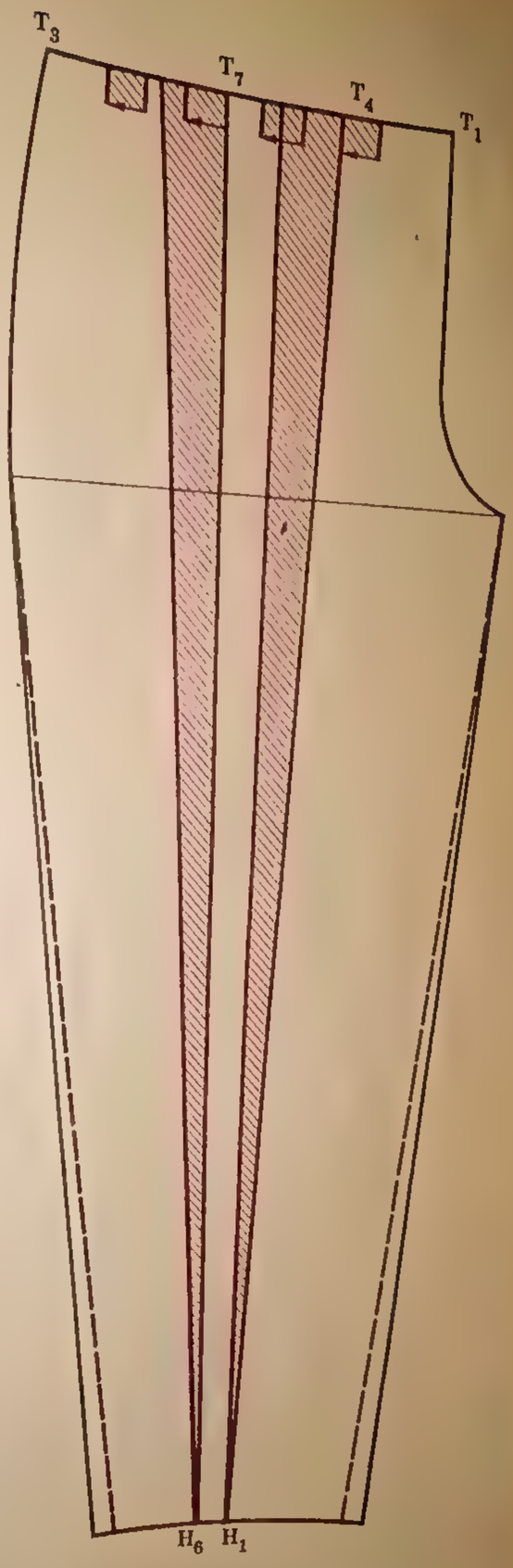


Рис.6. Определение положения линиий разреза передней половинки

Рис.7. Конструкция брюк объемной формы

сиденья (ТЯ) необходимо поднять выше на 1,5...2 см, т.е. углубление среднего шва по линии сиденья сделать меньше.

Брюки с плотным прилеганием, несомненно, ограничиваются возрастными особенностями, и такую конструкцию следует рекомендовать стройным женщинам, размер одежды которых не превышает 50-й.

Особенностью обработки любых брюк является их влажно-тепловая обработка (ВТО). Она зависит от многих факторов (от конструкции брюк, степени их прилегания к фигуре, от вида материалов и др.). В данной конструкции брюк ВТО

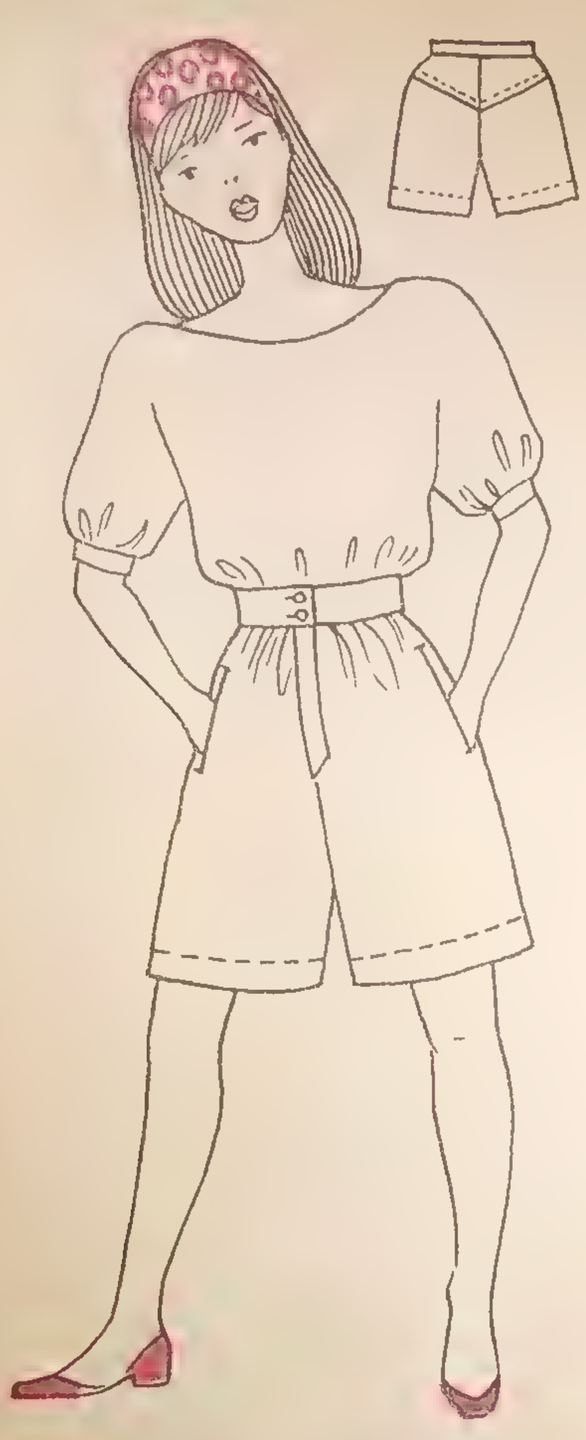


Рис.8. Внешний вид брюк-шорт

Рис.9. Определение положения линии разреза передней половинки.

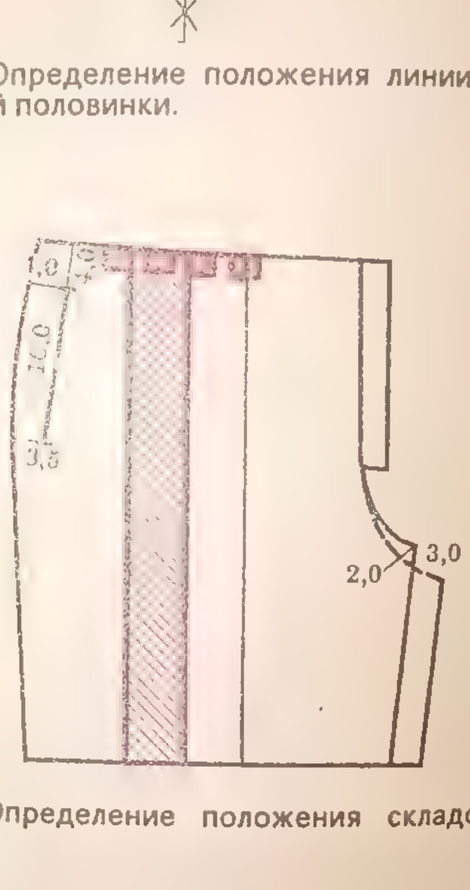


Рис.10.Определение положения складочек и карманов

(оттягиванию) подвергаются задние половинки на участках среднего и шагового срезов. С этой целью задние половинки складывают лицевыми сторонами внутрь и обрабатывают сначала с одной стороны, а затем — с другой, чтобы участки оттягивания срезов были симметричными.

Выполняют влажно-тепловую обработку следующим образом: детали располагают на утюжильном столе так, чтобы шаговой срез был обращен к работающему, а низ брюк — вправо. Утюг направляют от линии колена к вершине шагового среза, а левой рукой слегка отводят его верхнюю часть (оттягивают) так, чтобы линия на этом участке стала прямолинейной. Далее оттягивают средние срезы в области наибольшей выемки (от точки Б3 до точки Я2) и затем проглаживают ос-

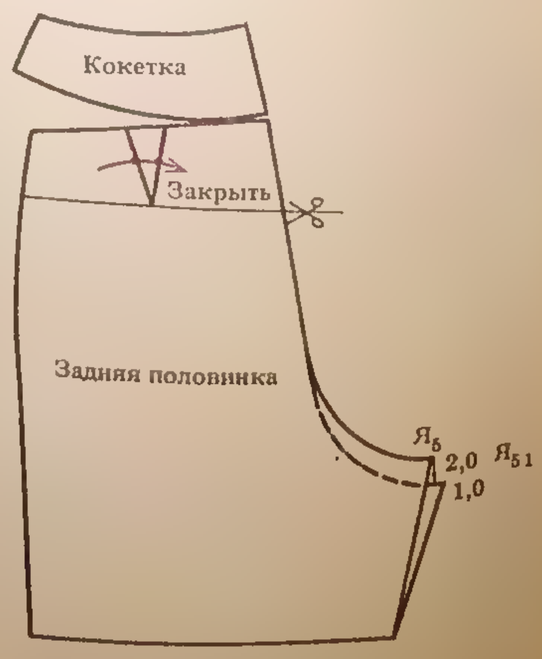


Рис.11.Так моделируется кокетка

тальные участки задней половинки. Участки оттягивания срезов на рис.3 показаны волнистыми линиями.

Обработку брюк производят в следующей последовательности:

сметывают, стачивают вытачки и складки;

обметывают боковые, шаговые и средние срезы;

ВТО брюк — заутюживают вытачки, складки. Оттягивают средний и шаговой срезы задних половинок;

приметывают и притачивают подкладку карманов к боковым срезам;

сметывают и стачивают боковые швы, одновременно обтачивают подкладку карманов;

обметывают подкладку карманов;

разутюживают боковые швы;

сметывают, стачивают и разутюживают шаговые швы;

сметывают и стачивают средний шов до намеченной линии застежки;

разутюживают средний шов;

обрабатывают застежку с помощью тесьмы-молнии;

соединяют пояс с верхним срезом брюк;

обрабатывают низ брюк.

В настоящее время появился новый вид модной одежды — юбки-брюки. Особенно они стали популярны среди молодежи. Юбки-брюки могут использоваться как в повседневной одежде, так и для торжественных случаев. Ткань, из которой шьют юбки-брюки, может быть самой разнообразной — от гладкокрашеной до яркой с набивным рисунком, в зависимости от назначения одежды.

Юбки-брюки могут иметь различную форму и силуэт. Они могут быть со всевозможными складками, защипами, плиссеровкой, придающими объемность изделию. Кроме этого, могут быть без складок и иметь форму прямой юбки. Длина юбок-брюк самая разная.

Юбки-брюки могут быть на широкой резинке и на притачном поясе различной формы и со всевозможными дополнительными деталями: высокий с застежкой спереди, со шлевками, клапанами, декоративной фурнитурой и т.п.

Предлагается конструкция юбки-брюк, чертеж которой построен по упрощенной схеме — передняя и задняя половинки строятся по одному принципу. Таким образом, конструкция юбки-брюк состоит из 4 почти одинаковых деталей.

На рис.12 вы видите удлиненную юбку-брюки из полушерстяной ткани. По середине передних и задних половинок расположены встречные складки, а по обе стороны от них — по 3 односторонних складки. Юбка-брюки на притачном поясе, с застежкой-молнией в левом боковом шве.

Для построения чертежа использованы те же измерения, что и для брюк. Исключение составляют: Дю = 75 см, Пб = 2 см.

Построение основы чертежа юбки-брюк

Строят прямой угол с точкой Т, от нее вниз откладывают длину юбки-брюк — 75 см и ставят точку Н (рис. 13). Через точку Н вправо проводят горизонталь, которая будет определять линию низа юбки-брюк. Затем определяют линию бедер.

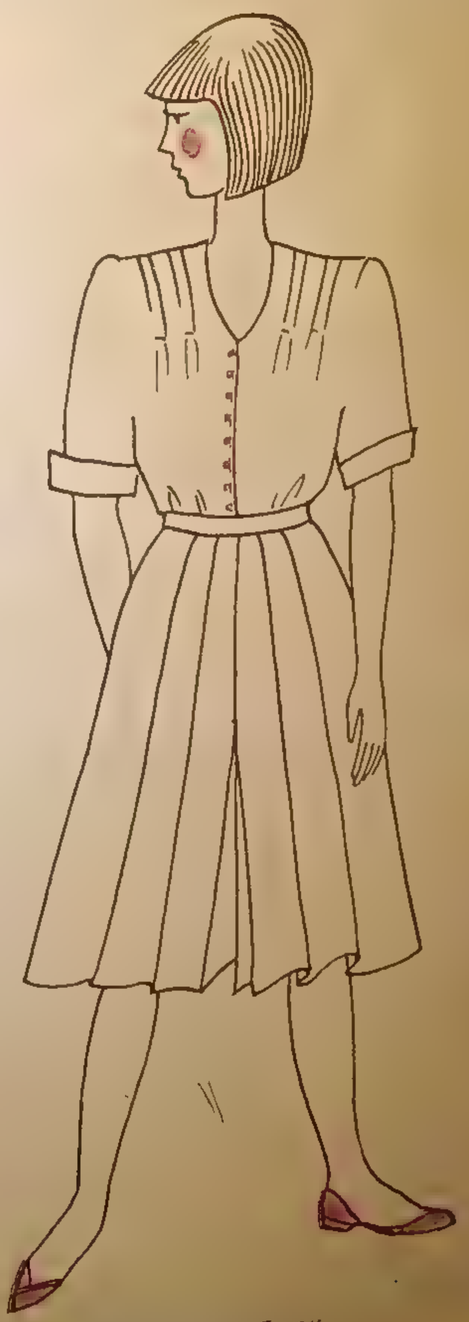


Рис.12. Внешний вид юбки-брюк

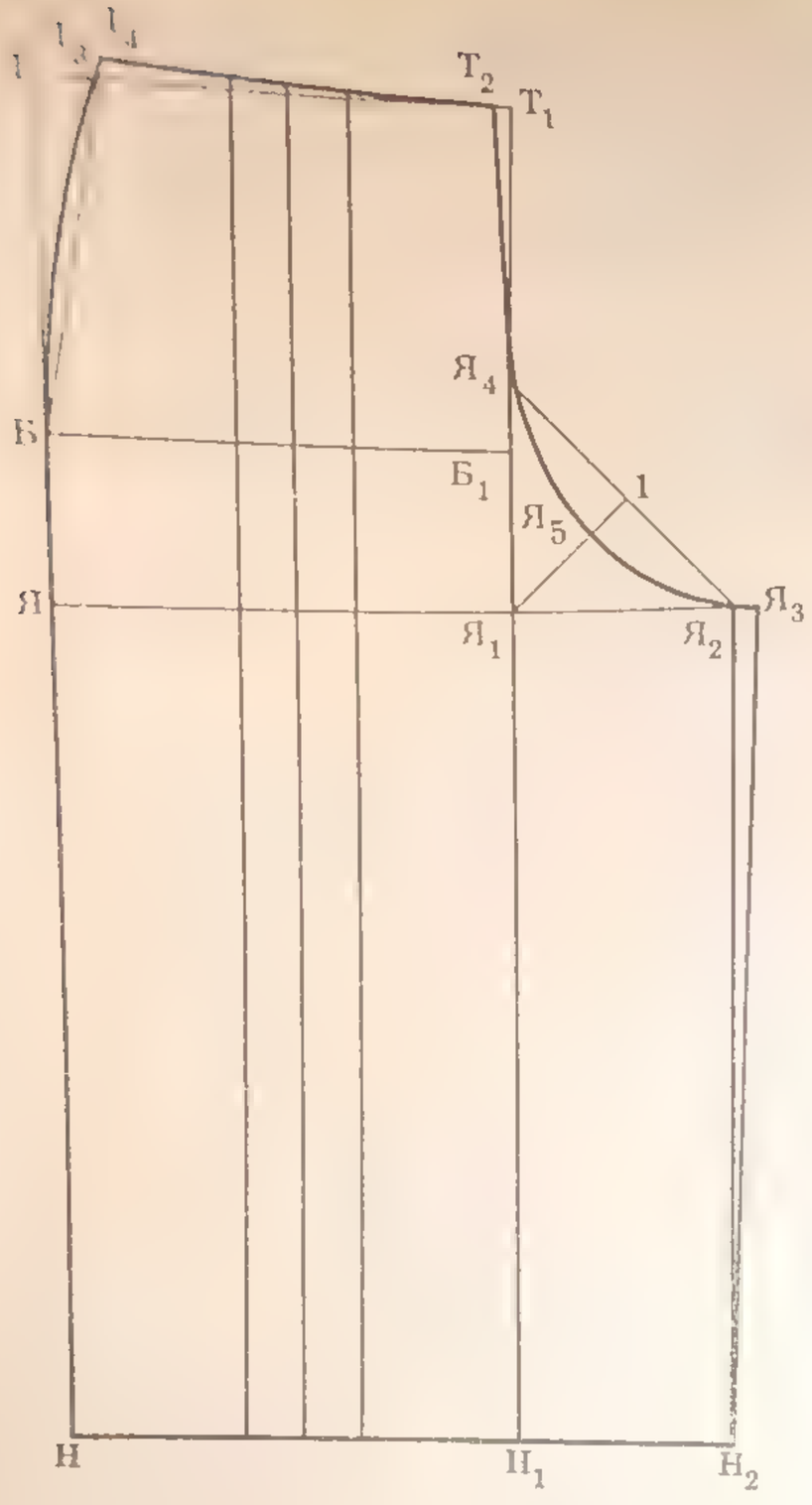


Рис. 13. Чертеж основы конструкции юбки-брюк

Для этого от точки Т вниз откладывают отрезок ТБ, равный 19 см. Через точку Б вправо проводят горизонталь (линию бедер), на которой откладывают отрезок $ББ_1$, равный ширине одной половинки по линии бедер:

$$ББ_1 + 0{,}5(С_б + П_б) = 0{,}5(52 + 2) = 27 \text{ см}.$$

Через точку $Б_1$ проводят вертикаль. Пересечение ее с горизонталями из точек Т и Н соответственно обозначают — $Т_1$ и $Н_1$.

Далее определяют линию высоты сиденья. Для этого рассчитывают величину отрезка ТЯ по формуле:

$$ТЯ = 0{,}5\,С_б + (3 \div 4) = 0{,}5 \times 52 + 3 = 29 \text{ см}.$$

От точки Т вниз откладывают отрезок ТЯ. Через точку Я вправо проводят горизонталь до пересечения с линией $Т_1Н_1$ и ставят точку $Я_1$. На продолжении горизонтали $ЯЯ_1$ откладывают отрезок $Я_1Я_2$, определяющий ширину шага. Он равен:

$Я_1Я_2 = 0{,}5 \times ЯЯ_1 = 1$ см (в зависимости от строения и полноты ног) $= 0{,}5 \times 27 = 13{,}5$ см.

Из точки $Я_2$ проводят вертикаль до пересечения с линией низа и ставят точку $Н_2$. Линия $Я_2Н_2$ является шаговым швом для передних половинок. Для задних половинок следует продлить линию от точки $Я_2$ на 1 см (точка $Я_3$). Точки $Я_3$ и $Н_2$ соединяют прямой линией. $Я_3Н_2$ — определяет положение шагового шва задних половинок.

Для построения линии среднего шва находят следующие точки: от точки $Т_1$ влево откладывают 1 см и ставят точку $Т_2$.

Отрезок $Я_1Я_4 = Я_1Я_2 = 13{,}5$ см. Точки $Я_2$ и $Я_4$ соединяют прямой линией. На середине отрезка $Я_2Я_4$ ставят точку 1 и соединяют ее прямой линией с точкой $Я_1$. Для определения глубины выемки среднего шва находят точку $Я_5$. $Я_1Я_5 = 0{,}5 \times Я_1Я_2 \approx 6{,}8$ см. Точки $Т_2$ и $Я_4$ соединяют прямой линией и далеко проводят плавную линию через точки $Я_4$ $Я_5$ $Я_3$. Линия $Т_2Я_4Я_5Я_2$ будет являться средним швом передних половинок, а линия для задних половинок продолжается до точки $Я_3$.

Затем определяют сумму раствора вытачек, которую следует распределить в боковой шов и в складки. Она является разностью [illegible] половины полуобхватов бедер [illegible] их припусками и равна:

[illegible] $— 0{,}5(С_т + П_т) = 27 — 0{,}5(38$ [illegible] $= 7{,}5$ см.

В связи с тем что по линии талии уже сняли 1 см (отрезок $Т_1Т_2$), сумму раствора вытачек следует сократить на 1 см. $7{,}5 — 1 = 6{,}5$ см.

Половину этой величины распределяют в боковую вытачку — $ТТ_3 = 0{,}5 \times 6{,}5 = 3{,}3$ см.

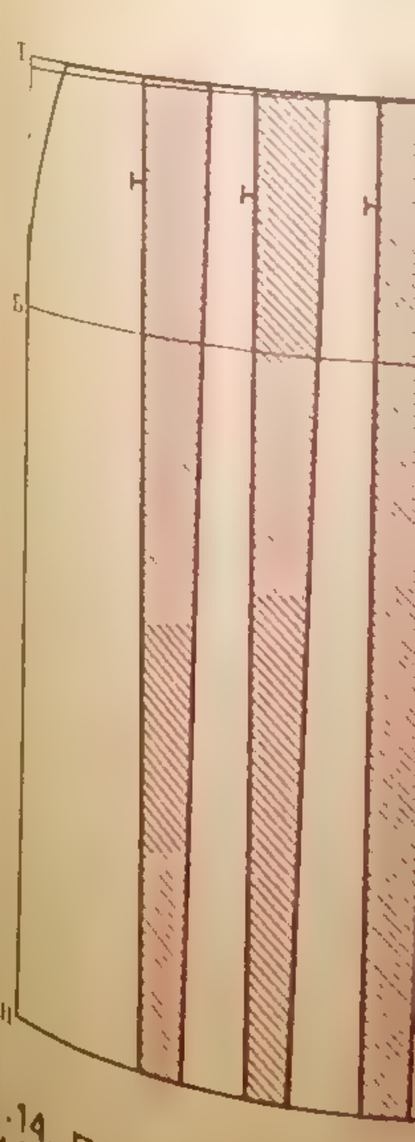
Оставшуюся половину от суммы раствора 6,5—3,3 = 3,2 см следует разделить на 3 вытачки, которые совместятся с односторонними складками — 3,2 : 3 = 1,1 см (раствор каждой вытачки).

После этого производят построение бокового шва. Точки $Т_3$ и Б соединяют прямой линией, продолжают ее вверх на 1...1,5 см и ставят точку $Т_4$ (вершина бокового шва). При окончательном оформлении бокового шва точки $Т_4$ и Б соединяют плавной линией и далее продолжают по прямой до точки Н (см. рис.13).

Так как вытачки будут совмещаться с 3 односторонними складками, сначала на чертеж наносят линии складок в соответствии с эскизом модели (см. рис.12), а потом строят вытачки.

Встречная складка проходит по линии $Т_2Я_1Н_1$. Три односторонние складки располагаются в следующем порядке: первую складку намечают на расстоянии 8...10 см от точки $Т_2$, две последующие

...кладки располага...
...тоянии 4 см. Че...
...проводят вниз верт...
После нанесен...
...ель разрезают по...
...кладывают на ч...
...олучения встречн...
...резают по линии ...
...низ и раздвигают...
...кладки. Глубина в...
...следовательно, пр...
...кладку равен 5×2 =...
Для того чтобы ...
...ронние складки (...
...разрезают выкройк...
...ниям и раздвигают...
4×2 = 8 см.
Затем по обе сто...
...восторонних склад...
...еличины раство...
0,5 см.
Для построен...
...полученные точки...
...бедер, как показан...
...алее продолжают ...
...того контуры дета...
...ом. Для окончат...
...линии талии сто...
...кладок совмещают...
...рону бокового шва,...
...ые лекала выреза...
...контуру.
Чертеж дан без ...
...ку низа и швов, поз...



...ис. 14. Построение скла...
...ки-брюк

складки располагают друг от друга на расстоянии 4 см. Через полученные точки проводят вниз вертикали.

После нанесения линий складок деталь разрезают по намеченным линиям и накладывают на чистый лист бумаги. Для получения встречной складки деталь разрезают по линии $Т_1Я_1$ и далее до линии низа и раздвигают на удвоенную глубину складки. Глубина встречной складки 5 см, следовательно, припуск на встречную складку равен 5×2 = 10 см.

Для того чтобы оформить три односторонние складки (глубиной 4 см), также разрезают выкройку по намеченным линиям и раздвигают на удвоенную глубину 4×2 = 8 см.

Затем по обе стороны от припусков односторонних складок откладывают по 1/2 величины раствора вытачки 1,1 : 2 = 0,5 см.

Для построения сгиба складки полученные точки соединяют с линией бедер, как показано на рис. 14, а затем далее продолжают до линии низа. После этого контуры деталей обводят карандашом. Для окончательного оформления линии талии стороны односторонних складок совмещают, направляя их в сторону бокового шва, и в таком виде готовые лекала вырезают по уточненному контуру.

Чертеж дан без припусков на обработку низа и швов, поэтому при раскрое юбки-брюк их необходимо учесть: их величина такая же, как и в брюках.

Все складки стачивают на 8...10 см от линии талии, причем встречные складки — после стачивания средних швов.

Внимание! Величины припусков для обработки швов по всем срезам должны быть такими, какими они указаны на рис. 3 (для всех конструкций изделий).

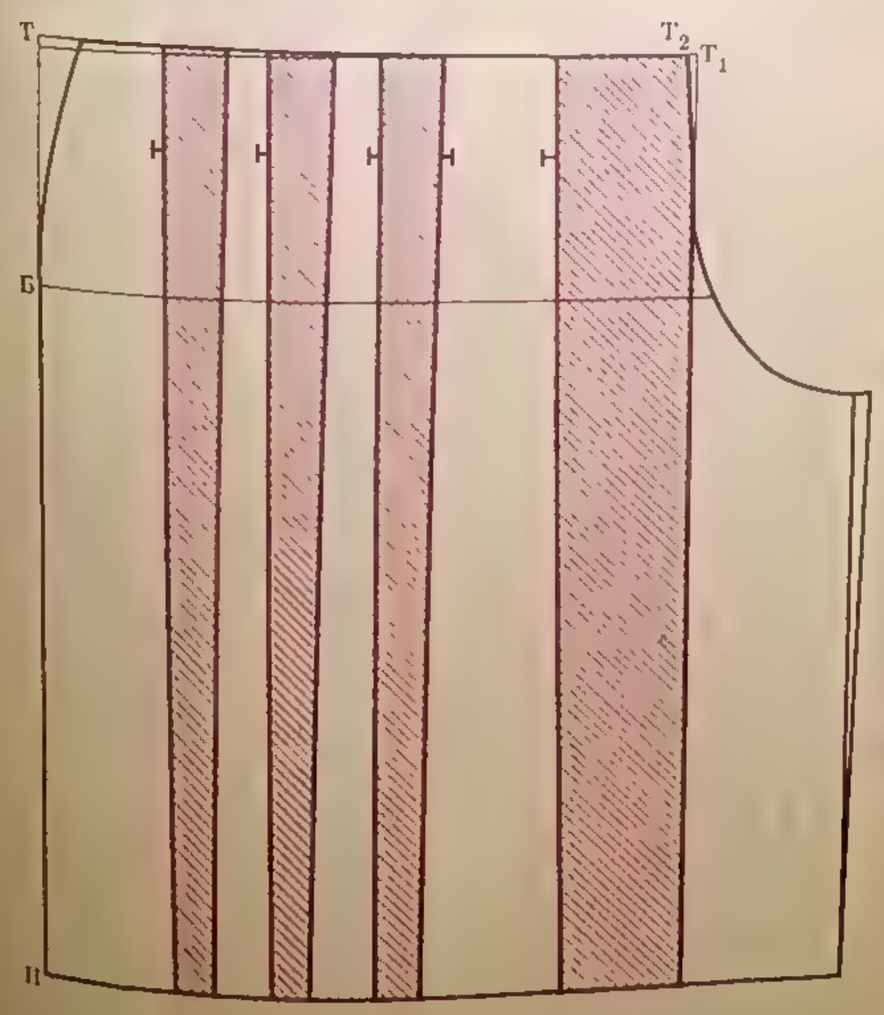


Рис. 14. Построение складок на чертеже основы юбки-брюк

Вместо фрезы — наждачные бруски

В одном из выпусков «Сделай сам» вы описывали способы ремонта водяных вентилей и предлагали инструмент для удаления выемки, образовавшейся на кольцевом выступе седла. Но воспользоваться вашими советами не каждый сможет, так как необходимый для ремонта инструмент (фреза, сверло) не всегда бывает под рукой.

А ведь бывает достаточно сточить кольцевой выступ всего на 1 мм — и клапан с прокладкой начнет перекрывать седло равномерно. Предлагаю способ устранения такой неисправности, не прибегая к дефицитному инструменту.

Наверное, в каждой семье есть наждачные бруски для заточки ножей. Да и продаются они сейчас в магазинах «Хозтовары». Задача состоит в том, чтобы один конец наждачного бруска сделать цилиндрической формы диаметром 16 мм и длиной примерно 30 мм. Для этой цели лучше всего подходит узкий брусок с ручкой за 1 руб. 50 коп. (цена до 2 апреля 1991 г. — *Примечание ред.*). Куском другого бруска можно примерно за 1,5 ч вручную добиться нужной формы.

На цилиндрическую часть скругленного бруска накладываем 1 слой изоляционной ленты, чтобы не повредить резьбу в корпусе вентиля. После этого из отключенного вентиля выворачивается вентильная головка. Вставляем наждак в вентиль и, поворачивая его, стачиваем кольцевой выступ в седле до устранения выемки. Через 2...3 оборота торец наждака будет немного снашиваться. Поэтому периодически его надо будет подправлять на другом бруске.

Ремонт кольцевого выступа седла таким способом занимает не более 15 мин. После такого ремонта у меня уже 8 месяцев держится прокладка на вентиле горя-

чей воды. А до этого приходилось менять прокладку через каждые две недели.

От редакции. К сожалению, мы не нашли в статье фамилию автора этого материала. Приведено только место написания материала — г. Березники.

СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ!

М.А.БЕСПАЛАЯ

Рецепты из Полесья

Уважаемая редакция, в журнале «Сделай сам» № 1 за 1991 г. помещены интересные рецепты и советы по переработке мясных продуктов в домашних условиях. В каждой местности, видимо, есть свои секреты изготовления вкусных и питательных продуктов. Хотелось бы поделиться некоторыми своими рецептами, выработанными в результате длительной практики и на основе опыта и традиций пинского Полесья в Белоруссии.

Кровяная колбаса

Мы ее делаем только в толстых кишках. После того как переработали излишки сала на жир, сделали тонкие колбасы, у вас есть время заняться кровяными колбасами. Берете чугунок или кастрюлю, кладете туда селезенку, сердце, печень, легкие с трахеями, почки. Если хотите, можете положить только то, что вам нравится, но лучше использовать в один раз все субпродукты, потому что съесть их сразу, кроме печенки, невозможно. А зачем они должны валяться в холодильнике, если можно приготовить и съесть вкусный и питательный продукт? В чугунок добавляете соль, специи, лук и варите до готовности. Если у вас печка горячая, можно сильный огонь и не разводить. Когда субпродукты сварились, вы их вынимаете, охлаждаете, а в этот наваристый бульон засыпаете крупу, обязательно перловую. Если крови около 4 л, крупы надо около 1 кг, если меньше — значит, и крупы меньше. С другой крупой, даже с гречкой, колбаса не так вкусна. Ставите чугунок в печь или в духовку и пусть каша томится. Нестрашно, если крупа будет не совсем готова.

Вы в это время мелко режете сваренный ливер, причем как можно мельче, если вам не нравятся хрящи. В мелко нарезанный ливер добавляете опять же мелко нарезанный лук — 2...3 крупные луковицы (чеснок не надо). Одновременно на плите жарится почечный и кишечный жир (хотя он имеет специфический запах, в колбасе он не чувствуется), сюда также добавьте мелко нарезанный лук. Жира не жалейте.

Теперь берете большую миску (тазик), высыпаете туда ливер, выливаете кровь, предварительно разбив свернувшуюся кровь или пропустив через дуршлаг, затем выливаете в миску жир, а потом добавляете кашу. Смотрите, чтобы смесь получилась не очень густой, во всяком случае, чтобы ливер и каша равномерно распределились в массе. Попробуйте на язык, если не хватает соли — посолите, если перца — поперчите. Не забывайте, что кровь у вас подсолена еще раньше, чтобы хранилась, да и мясо варилось в соленой воде. Итак все готово, оболочки тоже, нитки и иголка с ниткой на месте. Да, еще нужны сковородки или лучше противни. Мы их даже не смазываем жиром и не подогреваем предварительно.

Теперь уже все готово. Колбасу вы делаете вдвоем или втроем. Сначала берете желудок, наливаете в него предварительно хорошо размешанную кровяную массу, заполняя желудок на $^2/_3$, желудок тщательно зашиваете. Заполнили желудок, зашили и поставили перед огнем, потому что печка горит в это время. Затем заполняете остальные оболочки, начиная с тех, которые легче наполнять, то есть оболочки с широким отверстием. Для заполнения оболочек мы используем кружку, а если идут в ход мелкие оболочки, то ложку. Как и первую оболочку, все остальные заполняете массой на $^2/_3$, тщательно завязываете. Протопив печь, извлекаете из нее головешки, ставите в печь противни и ждете 30...40 мин. Затем противни вынимаете и переворачиваете батоны (осторожно только). Берите за нитки и тихонечко переверните. Снова в печку на 1...1,5 мин. Если колбаса лопается, нестрашно — значит, много поло-

жили массы. Ешьте теперь колбасу горячую, теплую, холодную, какую кто любит. Думаю, вам понравится. Холодную колбасу можно подогреть на сковородке, без жира или на жиру, и на пару.

Я подробно все описала, вдруг кого-то и заинтересует эта технология. Я знаю, что многие выбрасывают толстые оболочки, а многие из крови блины пекут, но это не то. Кого мы ни угощали такой колбасой — все в восторге. А брата даже с работы отпускают, чтобы он этой колбасы привез, хотя бы попробовать. И дети ее очень любят, а попробуйте их уговорить съесть кровяной блин. Да если у вас колбасная масса осталась, можно испечь ее в кастрюльке, будет тоже вкусно, но не так.

Зельц

Мы делаем зельц тоже несколько иначе и, кажется, проще, чем приведенные в журнале рецепты. Порубленная свиная голова варится 2...4 ч, не возбраняется добавить к ней кусок говядины или другого мяса, даже курятины, индюшатины, крольчатины. Затем сваренное мясо режем на мелкие кусочки, добавляем 2...3 мелко нарезанные луковицы и в эту массу вливаем бульон, в котором варилась голова. Тщательно размешиваем. Сколько надо бульона налить — увидите сами. Больше бульона — зельц менее плотный, меньше бульона — зельц гуще. В массу кладем специи (по вкусу). Когда она немного остынет, укладываем ее в чистый целлофановый мешок, примерно на $^2/_3$ объема. Мешок тщательно завязываем и кладем в холодное место на что-то ровное. Сверху ставим дощечку, а на нее груз. Застывший зельц вкусен с картошкой, хреном, горчицей. Он готовится недолго и обходится совсем недорого. Свиные головы иногда есть в продаже. Попробуйте.

Уважаемые читатели!

В №4 «Сделай сам» за 1991 год были допущены ошибки в статье Ю.Ф. Малышева «Дать книге вторую жизнь...».

Рисунок 6 со страницы 86 должен стоять на месте рисунка 19 со страницы 91 и наоборот.

Подрисуночную подпись рисунка 17 на странице 91 следует читать: «Положение блока, собранного из 3—5 тетрадей, в тисках перед формированием корешка».

Редакция приносит извинения автору и подписчикам.

Содержание

Ю.И.Казокин. Грибы на грядках (О шампиньонах) 3
И.С. Туревский. Советы автомобилистам (Ремонт кузова) 33
Переписка с читателем 68
Ответ получен! 69
Ждем ответа! 89

СОВЕТЫ, ИДЕИ, РЕЦЕПТЫ...

Н.И. Цветкова. Познакомьтесь — фриволите... 90
А.Т. Данилов. Маленькие хитрости 108
Столик откидной 111
А.Г. Охотников. Первая помощь шлангу 111
Ю.А. Прокопцев. Мотоколяска станет удобнее 112
Н.Н. Сидорчук. «Унитаз» для Ляпки 118
Э. Кипин. «Дом» для Хомы 119
А.Э. Митьков. Декоративный отсадник из рассеивателя 119
Ф.И. Наконечный. И светит, и бреет... 121
А.И. Литвинов. Целлофановая пленка и урожай 122
К.Р. Исенбаев. Выключатель для малышей 122
А.А. Муравьев. Еще один выключатель для малышей 123
Э.Н. Жермаль. Обои под облицовочный камень 123
Выделка дуплянок 125
Г.Ф. Гончаров. По следам «вашего друга велосипеда» 126
Л.Я. Костецкая, Л.П. Чижикова. Брюки, брюки-юбки — удобны, практичны и всегда модны 132
Вместо фрезы — наждачные бруски 141
М.А. Беспалая. Рецепты из Полесья 142

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

В редакцию приходит множество писем с просьбой выслать тот или иной номер «Сделай сам». Сообщаем, что в редакции находятся только рабочие экземпляры журнала. По этой причине редакция не может помочь вам в приобретении интересующего вас номера.

В случае недоставки журнала обращайтесь в отдел жалоб «Союзпечати» по адресу: 123308, Москва, проспект Маршала Жукова, 4.

Бракованный экземпляр «Сделай сам» возвращайте в отдел технического контроля Чеховского полиграфкомбината с соответствующим сопроводительным письмом по адресу: 142300, Московская обл., г. Чехов.

Индекс 7019

Начала Пресс

Популярный экономический журнал
для детей и взрослых
"НАЧАЛА"
Доступно и увлекательно,
о финансах и коммерции,
о бизнесе и экономике,
а также о том, как выжить в условиях рынка.
По всем вопросам обращаться по адресу:
103050, Москва, К-50, а/я 112

ИЗДАТЕЛЬСТВО НАЧАЛА-ПРЕСС
впервые в стране выпускает
экономические комиксы
Нью-Йоркского Федерального
резервного банка:
"Что такое деньги?"
"Что такое инфляция?"
"Что такое банки?"
"Что такое торговля?" и друг'е

СДЕЛАЙ САМ

Э. Н. Литвинец
ЗАБЫТОЕ ИСКУССТВО

Н. Н. Радионов
«КОСЕ, КОСЕ...»

2'92

АПРЕЛЬ — ИЮНЬ

Москва
Издательство
«Знание»
1992

СДЕЛАЙ САМ

Э. Н. Литвинец
ЗАБЫТОЕ ИСКУССТВО
(О БИСЕРЕ)

Н. Н. Родионов
«КОСИ, КОСА...»

Новое
в жизни,
науке,
технике

Подписная
научно-популярная
серия

2/1992
апрель — июнь

Издается с 1989 г.

Москва
Издательство
«Знание»
1992

ББК 85.125
Л64

РЕДКОЛЛЕГИЯ
работает на
общественных
началах

Рукописи
не рецензируются
и не возвращаются

Эигелиса
Никитична
Литвинец

ЗАБЫТОЕ
ИСКУССТВО
(О БИСЕРЕ)

Николай
Никанорович
Родионов

«КОСИ, КОСА...»

Гл. отраслевой редактор
Г. Г. Карвовский
Ст. научный редактор
С. А. Глушков
Редактор
О. А. Ионова
Мл. редактор
Н. А. Сергеева
Худож. редактор
М. А. Бабичева
Художники
Н. В. Беляева,
М. Д. Сафонова,
В. А. Провалов
Техн. редактор
О. А. Найденова
Корректоры
Л. В. Иванова,
С. П. Ткаченко
ИБ № 12188

Подписано к печати 07.04.92
Ф[illegible] бумаги [illegible]
[illegible]
Гарнитура «Таймс».
Печать оф[illegible]
Усл. печ. л. 11,70.
Усл. кр.-отт. 23,72.
Уч.-изд. л. 13,52.
Тираж 2915885 экз.
Заказ 189.
С 18

Издательство «Знание»
101835, ГСП, Москва,
Центр, проезд Серова, д. 4
Индекс заказа 924902
Ордена Трудового Красного
Знамени Чеховский
полиграфический комбинат
Министерства печати и
информации Российской
Федерации
142300, г. Чехов
Московской области

Литвинец Э. Н.
Л64 Забытое искусство (о бисере) / Э. Н. Литвинец. Коси, коса.../ Н. Н. Родионов.— М.: Знание, 1992.— 144 с.— (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Сделай сам», № 2).

ISBN 5-07-002256-3

Искусство изготовления украшений из мелких бус, бисера и стеклируса — занятие — интереснейший, но малоизвестный вид народного творчества, познакомиться с которым вам поможет этот выпуск.

Как выбрать косу, как подготовить ее к работе и как косить, узнают все желающие прочитав материал, подготовленный Н. Н. Родионовым.

4904000000

ББК 85.125

ISBN 5-07-002256-3

© Издательство «Знание», 1992 г.

Ис
из м
низа
но м
твор
Ср
цион
мира
ются
руса,
ным
зубов
из гл

Нем

Бисе
как пл
другие
редава
Изде
бисера,
те и Ин
ду наро
тока. А
контине
(Океан
ские ча
бинские
миссанг
лавские
герданы
ники, ру
релки,
лячки,
узбекск
линес и
нообраз
намента
технике
вуют о
те. Удо
многих
Носил
по-разно
одновре
в праздн
или толь
гих райо
ния, они
не тольк
костюма.
На тер
лия из ст
вестны у

Искусство изготовления украшений из мелких бус, бисера и стекляруса — низание — один из очень интересных, но малоизвестных видов народного творчества.

Среди разнообразных украшений национального костюма многих народов мира широкой популярностью пользуются украшения из бисера и стекляруса, пришедшие на смену примитивным украшениям из ракушек, камня, зубов и позвонков животных, шариков из глины и семян растений.

Немного истории

Бисерное рукоделие пришло к нам как плетение, ткачество, вышивание и другие ремесла из глубин истории, передаваясь из поколения в поколение.

Изделия, снизанные из мелких бус и бисера, известные еще в Древнем Египте и Индии, до сих пор украшают одежду народов Ближнего и Дальнего Востока, Африки и Индии, Американского континента и островов Тихого океана (Океания), Европы и Азии. Это эфиопские **чале**, индийские **мала** и **хар**, кубинские **кояр** и **гаргантыя**, ангольские **миссанга**, болгарские, румынские и молдавские **гарданы** и **згарды**, украинские **герданы** и **сылянки**, словацкие **нагрделники**, русские **гайтаны**, **цепочки** и **ожерелки**, белорусские **пляцёнки** и **горлячки**, таджикские **гулубанд** и **фарал**, узбекские **зебигардан**, литовские **каролинес** и многие другие украшения. Разнообразные по форме, названиям, орнаментации, колориту, композиции и технике исполнения, они свидетельствуют о природном национальном таланте, художественном вкусе и мастерстве многих умельцев разных стран.

Носили украшения в разных странах по-разному: по одному или нескольку одновременно, каждый день или только в праздники, с детства и до старости или только в молодые годы. Во многих районах, где изготовляли украшения, они были неотъемлемой частью не только женского, но и мужского костюма.

На территории нашей страны изделия из стекла, бусы и бисер были известны у народов, населявших ее еще в VI—V вв. до н. э. Уже тогда украшали вышивкой бисером одежду и обувь, предметы женского туалета скифы и сарматы, а в начале нашей эры — древние славяне. Во времена Киевской Руси IX—XII вв. женщины и дети носили украшения в виде стеклянных бус и браслетов разной формы и цвета.

Начиная с XV в. для изготовления церковных одежд и утвари, предметов для царского двора рукодельницы начали широко использовать венецианский бисер, соединяя его с драгоценными камнями и русским жемчугом,

ЗАБЫТОЕ ИСКУССТВО
(о бисере)

Е. Н. Литвинец

добываемым более чем в двухстах волостях Российского государства. Из русского и привозного жемчуга низались женские украшения для знати и зажиточных крестьянок Русского Севера, а начиная с XVIII в. бисер, ввозимый из Венеции и Богемии (Северная Чехия), стали применять в домашних рукоделиях и украшении народного костюма.

Большого расцвета изготовление бисерных украшений достигло в конце XIX — начале XX в. в юго-восточной части России, у народов Поволжья и Приуралья, Сибири, Крайнего Севера и Дальнего Востока, Средней Азии и Закавказья, в отдельных районах Беларуси, Литвы, Украины.

Женщины и девушки низали ажурные воротники и длинные ленты подвесок, косоплеты и косники, пояса и сережки, украшали головные уборы бахромой и поднизями, ряснами и позатыльниками. Разные по форме и размерам, орнаментальным мотивам и колориту, эти украшения придавали праздничность одежде, раскрывали неповторимый талант, вкус и мастерство их создателей — тысяч неизвестных самобытных мастериц.

Изготовляли украшения, нанизывая бисер на одну и более нитей (иногда до 30), вручную и ткали на специальном станке с нитяной основой. Набирали бисеринки на суровую вощеную нитку, конский волос или тоненькую проволоку. Переплетая нити с нанизанными по счету бисеринками, мастерицы создавали яркие, красочные узоры, чередуя геометрические, стилизованные растительные или зооморфные орнаменты.

Рисунки для украшений мастерицы придумывали сами и заимствовали из узоров тканых, плетеных и вышитых изделий.

В местных названиях бисерных украшений нет четкого разграничения. Очень часто одинаковые по форме и назначению изделия имеют множество местных названий, которые возникли от способов изготовления, расположения украшения в костюме, орнаментальных мотивов.

Шейное украшение из бисера в виде ажурного воротника разной ширины украшало женскую рубаху. Такие украшения из очень крупного бисера, снизанные сеткой с большими ячейками в виде ромбов или квадратов, в России называли **борода, жерелок, подшейник, подгорлок, ошейник, зажельник, разметка** и т. п.

Нагрудное украшение в виде кольца из тканой или ажурной ленты из бисера разной ширины и длины с концами, соединенными в медальон, называется **гайтан** (в переводе с древнегреческого и древнелатинского — **плетешок, тесьма, шнурок**), **итан, чопка, королеска, сетка, чапочка.** На гайтане-шнурке носили нательный крест, гайтан-плетешок украшали монетами, ракушками, большими бусинами.

Узенькие полоски из бисера для украшения шеи и головных уборов называли **цепочка.** Круглые объемные шнуры — **жгут** или **круглая цепочка.** В праздники носили наручные украшения — **заручья** и **браслеты.**

В Беларуси женские украшения из бисера в виде узкой узорной ленты, плотно прилегающей к шее, и закругленных воротников были известны в Гродненской и Гомельской губерниях. Их называли **пляценка** — от способа изготовления и **горлячка** — от места ношения на шее. В наши дни они популярны в селе Неглюбка Ветковского района Гомельской области.

Еще в XVII в. литовские мастерицы плели из бисера воротники и узкие полоски **каролинес**, которыми женщины украшали налобники шапочек и платки, а молодые девушки надевали их на голову. Такие украшения были распространены на юго-востоке Литвы.

Украшения в виде нагрудников, шнуров, цепочек различной формы из бус, бисера, монет и раковин каури были распространены у многих народов Поволжья и Приуралья: чувашей, марийцев, удмуртов, татар, башкир. Особенно красочны и разнообразны бисерные украшения мордовских женщин. Они украшали головные уборы вышивкой бусами и бисером, металлическими бляшками, сетками поднизей, налобников и позатыльней. Нагрудные украшения в виде больших круглых воротников из крупного бисера разноцветных орнаментов называли **цифкс, тифкс,**

кранышрф, комбоне и др. Интересными и красочными были поясные украшения **пулай, пулагай**, дополненные длинными нитками разноцветного бисера. Из бисера плели накосники, ушные подвески **пилекс-оргя**, длинные цепочки гайтанов — **крьоскольне,** круглые шнуры.

Искусство низания украшений из мелких бус и бисера сохранилось у местного населения Сибири, Крайнего Севера и Дальнего Востока, отдельных районов Средней Азии и Закавказья.

На Украине украшения из бисера герданы (от тюркского **гардан, гердан** — шея) и сылянки (от украинского **сылыты, сыляты** — низать, нанизывать) наиболее популярны в западных областях республики — Закарпатской, Львовской, Ивано-Франковской, Черновицкой и в отдельных районах Тернопольской и Хмельницкой. В отличие от русских украшений из крупного бисера украинские плели и низали из очень мелкого как непрозрачного, так и прозрачного бисера ярких цветов. Орнаменты бисерных украшений перекликались с узорами вышивок и тканых изделий.

Крестьянские украшения из бисера многих народов Российской державы благодаря красоте и разнообразию форм в конце прошлого и начале нашего века были известны далеко за пределами Родины. Они экспонировались на международных выставках и ярмарках, продавались в магазинах кустарных промыслов Австрии, Англии, Америки, Германии, Франции и других стран. На наших образцах обучались в рукодельных школах Европы.

В начале нашего века художественные изделия из бисера, очень разные по своему назначению, форме, размерам, цветовым сочетаниям, пользовались большой популярностью и у городского населения. Наряду с открывшимися в конце XIX в. в селах кустарными мастерскими кадры бисерщиц начали готовить в Петербургской школе народного искусства и школах художественных рукоделий многих губерний России.

После революции, во время гражданской войны 1917—1922 гг. перестали существовать многие рукодельные мастерские и школы бисерщиц, но любовь к бисерным украшениям и умение их создавать сохранились у многих народов и до настоящего времени. В предвоенные и послевоенные годы увлекались вышиванием бисером и стеклярусом платьев, сумочек, кошельков, а в 70-е годы стало возрождаться низание.

Сегодня полузабытое искусство изготовления бисерных украшений обрело новую жизнь. Следуя народным традициям, многие мастера создают украшения новых форм, узоров, расцветок. Изготовленные ими современные украшения из бисера и стекляруса, как и старинные, прекрасно сочетаются с одеждой, дополняя и украшая ее. Это длинные полосы гайтанов и герданов, похожие на кружева ажурные сетки воротников, узкие полоски шейных украшений, витые объемные шнуры, разнообразные цепочки, пояса, браслеты, сережки, бретели к платьям-сарафанам, налобные повязки и многие другие.

Основные сведения о бисере-материале

В легенде о возникновении стеклоделия рассказывается: «Однажды, в очень далекие времена, финикийские купцы везли по Средиземному морю груз добытой в Африке природной соды. На ночлег они высадились на песчаном берегу и стали готовить себе пищу. За неимением под рукой камней обложили костер большими кусками соды. Поутру, разгребая золу, купцы обнаружили чудесный слиток, который был тверд как

камень, горел огнем на солнце и был чист и прозрачен как вода. Это было стекло».

Так, почти 6 тысяч лет тому возникло стеклоделие и появились стеклянные бусы разных форм и размеров. Благодаря совершенствованию технологии изготовления со временем бусы становились все мельче и мельче. Так появился бисер — мелкие круглые или многогранные, слегка сплюснутые бусинки с отверстиями для продевания нитки. Его название происходит от «фальшивого жемчуга», изготовлявшегося в Египте из непрозрачного (глухого, или пастового) стекла, который по-арабски назывался **бусра** или **бусер**.

Существовало несколько способов производства бисера. Наиболее древним и простым был способ вытягивания.

В те далекие времена стекло варили на костре в толстостенных горшках из высокоогнеупорной глины — тиглях, которые имели форму невысоких цилиндрических или слегка расширяющихся сосудов. В них засыпали **шихту** — смесь чистого кварцевого песка, соды, извести и мела. Из-за недостаточно высоких температур стекло представляло собой густую, вязкую массу и обрабатывалось на стадии «вязкого теста».

Бусы изготовляли, вытягивая нити из стекломассы с помощью металлического прутика, введенного в расплавленное стекло. Стекло прочно приставало к прутику, причем толщина вытягиваемой нити зависела от скорости вытягивания и густоты стекломассы. Чем жиже была стекломасса и больше скорость вытягивания, тем тоньше получалась нить. Затем нить навивали на тонкий медный стержень, толщина которого соответствовала отверстию для нанизывания. Стержень извлекали, а бусинку подвергали повторному разогреву с последующей ручной обработкой при помощи простейших инструментов. Был и другой способ: вытянутую нить расплющивали в полоску и обвивали ею медную проволоку. Боковой продольный шов сглаживали, а трубочку разрезали на кусочки необходимой длины и обрабатывали отдельные бусинки вручную. Для разноцветных бус нить изготовляли из нескольких «спаянных» меж[illegible] собой прутиков разного цвета.

Со временем совершенствовалась технология изготовления стекла: во II тысячелетии до н. э. появилось полупрозрачное стекло, а в I в. до н. э. люди научились варить стекло прозрачное, бесцветное и окрашенное.

Из Древнего Египта и Сирии производство стекла, бус и бисера распространилось в Римскую империю, где в I в. до н. э. в Александрии — новом городе, заложенном Александром Македонским на юго-восточном берегу Средиземного моря, в западной части дельты реки Нила, был изобретен способ выдувания различных предметов с помощью тростниковой или металлической трубки.

С появлением способа выдувания изменился и процесс изготовления бус и бисера. Их делали не только из нити, а и из пустотелых стеклянных трубочек-дротиков, которые мастер-стеклодув выдувал из капли расплавленного стекла с помощью трубки-понтии. Получение стеклянной трубки постоянного диаметра, длины и заданной толщины требовало от мастера большой сноровки, ловкости и отличного глазомера. Затем тонкие стеклянные разноцветные трубочки разрезали ножницами гильотинного типа на мелкие кусочки, на сите отсеивали их от осколков и обрабатывали во вращающемся барабане увлажненной шлифовальной смесью из толченого угля с известью или огнеупорной глиной. После заполнения отверстий смесью бисер высушивали, смешивали с небольшим количеством песка и нагревали до вишнево-красного каления в медленно вращающихся чугунных барабанах. При этом размягченные стеклянные колечки округлялись, сглаживались неровности, вращение не давало им сплющиться, а порошковая смесь — заплыть отверстиям. После охлаждения бисер промывали, высушивали и с помощью полировального порошка возвращали ему блеск, утраченный при нагревании.

Таким способом изготовляли и стеклярус, который в отличие от бисера представляет собой отрезки стеклянной трубочки длиной 3 мм и более.

В начале нашей эры стеклоделие по-

явилось в Риме и других городах Италии, в Греции, Галлии — территория нынешней Франции, Испании, Португалии, Германии. После падения Римской империи, расколовшейся в 395 г. н. э. на Западную, во главе с Римом, и Восточную, названную Византией, во главе с Константинополем, центр стеклоделия в конце V в. переносится на Восток — в Византию. Но особого расцвета достигает стеклоделие в Венеции, куда переселилось много греческих и византийских мастеров. В X—XII вв. здесь изготовляли простейшие изделия бытового назначения и бусы, но после падения Византии с XIII в. стекольная промышленность Венеции вступает в полосу своего интенсивного развития. Расцвет искусства венецианских стеклоделов относится к XV—XVII вв., а в XVIII в. наступает период упадка из-за конкуренции с другими странами Европы.

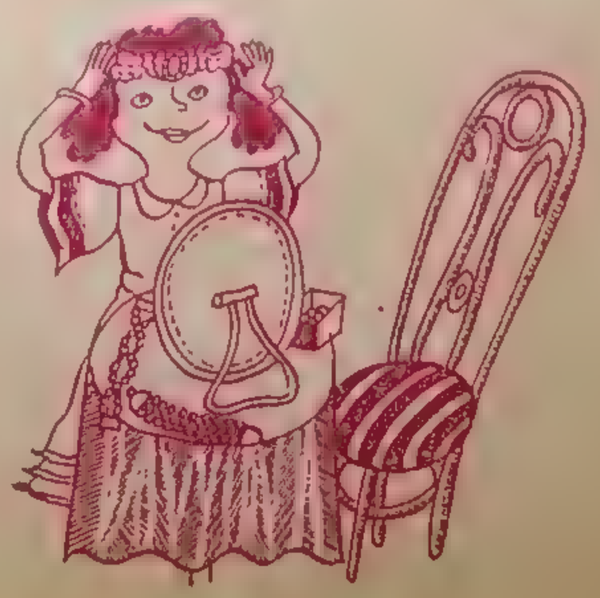
На протяжении многих веков Венецианская республика строго охраняла секреты производства стекла. Законы, издаваемые верховным органом республики сенатом, сулили мастерам-стеклоделам не только исключительные привилегии, но и смерть за разглашение секретов стеклоделия.

В 1221 г. был издан указ о перенесении всех крупных стекольных мастерских, с целью санитарно-технических мероприятий и противопожарной безопасности, из города на остров Мурано, расположенный в Адриатическом море в 2 км от Венеции. С 1275 г. под угрозой конфискации запрещается вывоз из Венеции сырья, чтобы не дать возможности установить его состав. С начала XIV в. каждый гражданин республики, ставший стеклоделом, причислялся к привилегированным слоям общества. А в 1316 г. был издан указ, по которому дочерям мастеров-стекольщиков разрешалось выходить замуж за патрициев и их дети признавались патрициями. В XV в. жители острова Мурано получили свою администрацию, свой суд и свою монету. В 1445 г. острову было предоставлено право содержать в Венеции своего посла.

Но несмотря на особые привилегии, данные стеклоделам, уже с конца XIII в. во многих городах Италии (Альтере, Падуе, Ферраре, Равенне и других) возникли стекольные мастерские, созданные венецианскими мастерами — перебежчиками. В XV в. такие мастерские появляются в Германии и во Франции. Для сохранения монополии в 1490 г. сенат республики отдает производство стекла под охрану Совета десяти. Издается указ о государственной измене и наказании бежавших мастеров. В нем требовалось возвращение стекольного мастера, передавшего секреты своего мастерства в другую страну. При неповиновении его родных и близких заключали в тюрьму, если же стекольщик продолжал упорствовать, посылали убийц и только после его смерти освобождали родных. Эта зверская расправа над мастерами-стеклоделами продолжалась до XVIII в.

Венеция на многие века стала единственным центром бисерного производства. Она снабжала бисером Восток и Запад, где его обменивали на золото, пряности, шелка; у народов Африки его использовали как разменную монету. Громадный сбыт бисера шел в Европу, где существовали склады бисера и устраивались бисерные ярмарки. Особенно ценился очень мелкий (диаметром 0,5 мм) и блестящий бисер. Широко применялся в рукоделии **парчовый** бисер, отполированный изнутри, посеребренный и позолоченный.

После открытия Америки и установления морского пути в Индию на смену стекольным мастерским приходят стекольные заводы, строящиеся в XVI—XVII вв. в Испании, Португалии, Нидерландах, Англии и во Франции. Но Венеция по-прежнему остается главным поставщиком бисера в Америку, Индию, страны Океании, Европу и Азию.



В конце XVIII в. началось изготовление бус и бисера в Германии. Сначала в области Фихтельгебирге начали изготовлять бусы и бисер массивных сортов из непрозрачного стекла и фарфора. Их экспортировали в Россию, Азию и Африку. В начале XVIII в. в Тюрингии было основано производство легких дутых бус из стекла, которое со временем превратилось в производство елочных украшений. Здесь изготовляли и искусственный жемчуг из стекла путем особого метода обработки чешуи рыбы — уклейки. Шлифовали бисер в Богемии (Северная Чехия), где издавна существовало производство стекла.

Как подтверждают археологические раскопки и письменные источники, начало чешского стеклоделия относится к средним векам. Техника стеклоделия проникла сюда из соседних стран, но вскоре в Чехии научились варить стекло, которое по своей чистоте, прозрачности, блеску и твердости превосходило все ранее известные изделия из стекла. Первый огонь в стекловаренной печи загорелся в 1376 г. в поселке Скленаржица, неподалеку от Яблонца. В 1548 г. в городке Мшено-на-Нисе был основан первый стекольный завод, а в 1760 г. в Яблонец-на-Нисе прибыли первые иностранные купцы.

В отличие от венецианского легкоплавкого стекла, которое обрабатывалось в нагретом состоянии, чешское стекло тугоплавко. Стеклоделы Богемии создали свою технологию стекла, в состав которого ввели вместо соды, секреты изготовления которой строго соблюдали венецианцы, древесную золу — поташ. Отсюда и пошло название **лесное стекло.** Оно тверже, легче поддается обработке, гранению и шлифованию. Германский монах Теофил в своем знаменитом «Трактате о различных ремеслах» писал, что в X—XI вв. немецкие стеклоделы варили стекло из двух частей буковой золы и одной части хорошо промытого песка, а в XII в. использовали золу папоротника.

Особой популярностью чешское стекло пользовалось в конце XVII — начале XVIII в. Наряду с крупными изделиями здесь изготовляли бусы, искусственные драгоценные камни для вышивания, хрустальный и стеклянный бисер и стеклярус. Покрытый цветными эмалями, граненый богемский бисер отличался от круглого венецианского игрой света и красотой. Наибольшего расцвета бисерное производство достигло в первой четверти XIX в., когда благодаря соперничеству Венеции и Чехии мелкий бисер достиг очень большого разнообразия и по размерам, и по богатейшему подбору цветов и оттенков.

Во второй половине XIX в. были изобретены машины для изготовления бисера, благодаря чему значительно снизилась его стоимость. На смену вертикальным дискам для разрезания стеклянных трубок в 1890 г. пришел вырубной пресс в виде гильотины, что дало возможность обрабатывать одновременно большую связку трубочек. Это способствовало распространению богемского бисера во многие страны мира. Но постепенно, в связи с упадком всевозможных рукоделий, бытовавших во многих странах на протяжении нескольких столетий, снижается и производство бисера. Исчезают мелкие сорта, уменьшается количество цветов и оттенков, бисер становится более грубым.

Родиной бисера из золота, серебра, стали и других металлов является Париж, но шлифовали его в Германии. Позже металлический и массивный стеклянный бисер штамповали и покрывали амальгамой или расплавленным оловом для получения серебристого бисера, а золотистый получали, погружая бисеринки в слабый раствор железного купороса и слабый раствор хлористого золота. Металлический бисер использовался значительно реже.

Издавна было известно стеклоделие и в нашей стране, о чем свидетельствуют раскопки древних курганов и городищ, а также письменные источники. Как пишет академик Н. Н. Качалов, «Искусство изготовления тончайшего узорочья из меди, бронзы, серебра и золота зародилось на Поднепровье очень давно, и археологи прослеживают его развитие от первых веков нашей эры. Постепенно совершенствуясь, оно достигло чрезвычайно высокого тех-

нического и художественного уровня в эпоху Киевской Руси. Древнекиевским ювелирам были известны секреты изготовления разноцветных эмалей, которые являются определенной категорией легкоплавких прозрачных или заглушенных стекол».

На огромных просторах бывшего Киевского государства, раскинувшегося от Черного моря до Ладожского озера и от Карпат до верхнего течения Волги, всюду на городищах, в курганах и захоронениях археологи находят множество стеклянных бус, браслетов, перстней, осколков битой посуды. Недавно на территории Сумской области в захоронениях III—IV вв. найдены коралловые, сердоликовые и стеклянные бусы. Остатки стеклоплавильных мастерских с разрушенными горнами, черепками тиглей, облитых разноцветными расплавами, обломки тонкостенных сосудов из стекла, кусков эмалей и многоцветных смальт, найденные при раскопках, свидетельствуют о том, что наши предки знали стекло не только благодаря торговле со странами Востока, Азии и Византии. Уже в IX в. в Киеве существовали небольшие мастерские по изготовлению стеклянной посуды, предметов быта и украшений, мозаичных смальт и цветных эмалей. Позднее из Киева стеклоделие распространилось в Чернигов, во Владимир, в Рязань, Галич, Полоцк и другие города.

Если при раскопках курганов VIII—XI вв. встречаются стеклянные изделия из глухого цветного стекла, похожего на металл, иногда расписанные эмалевыми красками в виде простых геометрических узоров, то в XII в. для их изготовления применяли полупрозрачное стекло разных цветов. Стеклянные бусы были самые разнообразные по величине, форме, расцветке и художественной обработке. По цвету они были зеленые, синие, желтые, фиолетовые, черные, серебряные и золоченые; по форме — круглые, цилиндрические, бочонко- и винтообразные или биконические в виде двух усеченных конусов, сложенных своими широкими основаниями. Переливаясь на солнце всеми цветами радуги, издавая мелодичный звон при движении, эти украшения делали женский костюм еще наряднее и красочнее.

Развитие стеклоделия на Руси надолго было прервано татаро-монгольским нашествием. Только в XVI в. началось возрождение стеклоделия в небольших сельских мастерских-гутах на западе и юго-западе страны, на Украине. Предметы гутного стекла — простая выдувная посуда и потешные сосуды в виде зверей и птиц, расписанных масляными красками и украшенных лепными узорами,— вывозились во многие города России и в Турцию. В начале XVII в., в 1635 г., начал работать первый русский стекольный завод в селе Духанино, под Москвой, на котором работали и украинские мастера-гутники.

В 1668 г. строится второй, Измайловский, завод, принадлежащий царю Алексею Михайловичу. Здесь изготовляли столовую и аптекарскую посуду, подсвечники и различные «потешные» (фигурные) предметы. Стекло изготовляли как бесцветное, так и окрашенное, прозрачное и заглушенное, а также хрусталь. Здесь работали немецкие, русские и венецианские мастера.

Большое внимание развитию стеклоделия в России уделял Петр I. Он уничтожил пошлины на стеклянные изделия, привлекал для подготовки русских мастеров иностранных стеклоделов, посылал русских ребят за границу учиться стекольному делу и, в частности, искусству изготовления бисера. По его приказу в 1705 г. на Воробьевых горах под Москвой был построен завод зеркального стекла. После смерти Петра I Воробьевский завод был переведен в Петербург и со временем стал Императорским.

На протяжении XVIII—XIX вв. в России существовали небольшие казенные и частные заводы по изготовлению всевозможных изделий из стекла, но никаких свидетельств о массовом производстве бисера нет.

На протяжении нескольких веков бисер ввозили в Россию из Венеции и Германии. В XV в. привозной бисер применялся русскими рукодельницами наравне с драгоценными камнями и жемчугом.

С увеличением бисерного рукоделия резко повысился спрос на бисер и стек-

лярус разных сортов и оттенков. Если в 1748 г. только через Петербургский порт было ввезено в Россию из-за границы 472 пуда бисера и 2 пуда стекляруса, то в 1752 г. было завезено 2126 пудов бисера и 29 пудов стекляруса.

В 1752 г. М. В. Ломоносов, проводивший опыты по созданию цветного стекла, получил от сената разрешение на строительство Усть-Рудицкой фабрики под Ораниенбаумом для «делания изобретенных им разноцветных стекол и из них бисеру, пронизок и стекляруса и всяких других галантерейных вещей и уборов, чего еще поныне в России не делают, но привозят из-за моря великое количество ценою на многие тысячи». Одной из основных построек была лаборатория, в которой находилось девять печей. В 1754 г. Усть-Рудицкая фабрика выдала свою первую продукцию: бисер и стеклярус, граненые камни и броши, заглушенные цветные стекла для мозаики и т. п. Стеклярусом, изготовленным на этой фабрике, был отделан стеклярусный кабинет Китайского дворца в Ораниенбауме. В 1765 г., после смерти М. В. Ломоносова, фабрика закрылась, просуществовав всего 10 лет.

В своем стихотворении «Письмо о пользе стекла» М. В. Ломоносов писал:

Так в бисере Стекло, подобяся жемчугу,
Любимо по всему земному ходит кругу.
Им красится народ в полунощных степях,
Им красится Арап на южных берегах...

В конце XVIII — начале XX в., в расцвет бисерного рукоделия во многих странах мира и в России, наряду с привозным использовался бисер, изготовляемый в небольших кустарных мастерских Киевской, Московской, Казанской и других губерний для нужд местных ювелиров, ремесленников и рукодельниц.

В наше время, как и много лет назад, основным поставщиком бисера в страны Европы и Азии остается Чехия. Внешнеторговое объединение «Яблонэкс» экспортирует бисер и всевозможные украшения из него более чем в 100 стран мира. В последнее время производство бисера налажено в Японии и на Тайване.

Подготовка к работе

Изготовление украшений из бисера и стекляруса не требует длительного обучения и особых приспособлений, тем не менее, прежде чем приступать к изготовлению сложных украшений, обязательно отработайте самые простые приемы низания.

Материалы и инструменты

Для работы понадобятся бисер и стеклярус, мелкие бусы, иголки, нитки, нитковдеватель, ножницы, немного воска, альбомы для узоров, фломастеры или цветные карандаши.

Бисер можно применять любой величины и цвета. Пригодятся для работы старые и рассыпавшиеся бусы, из которых можно сделать новые украшения. Хранят бисер, стеклярус и бусы в отдельных посудинах с пробками: стеклянных пузырьках, флаконах, коробочках. Во время работы бисер раскладывают в маленькие розетки или высыпают на ворсистую ткань, с которой его легко набирать на иголку.

Иголки нужны тонкие (№ 0 или 1) с длинным ушком. Если нет иголки, низать можно ниткой, обмакнув ее конец в клей или лак для ногтей.

Нитки применяют обычные: катушечные, шелковые, капроновые, а также тонкую леску. Для придания нитке упругости ее вощат — слегка протирают воском.

Нитковдеватель применяют при низании без иголок.

Бумага в прямую и косую клетку, **альбом, карандаши** и **фломастеры** понадобятся при переснимании и составлении узоров.

Станок — приспособление для изготовления украшений способом тканья (рис. 1). Для станка нужна дощечка толщиной до 1 см, шириной 6—10 см и длиной 60 см для коротких изделий и 140—150 см — для длинных. На каждом конце дощечки набивают порожки из деревянных реек шириной 1,5—2 см и высотой 2—5 см. На порожках в шахматном порядке на расстоя-

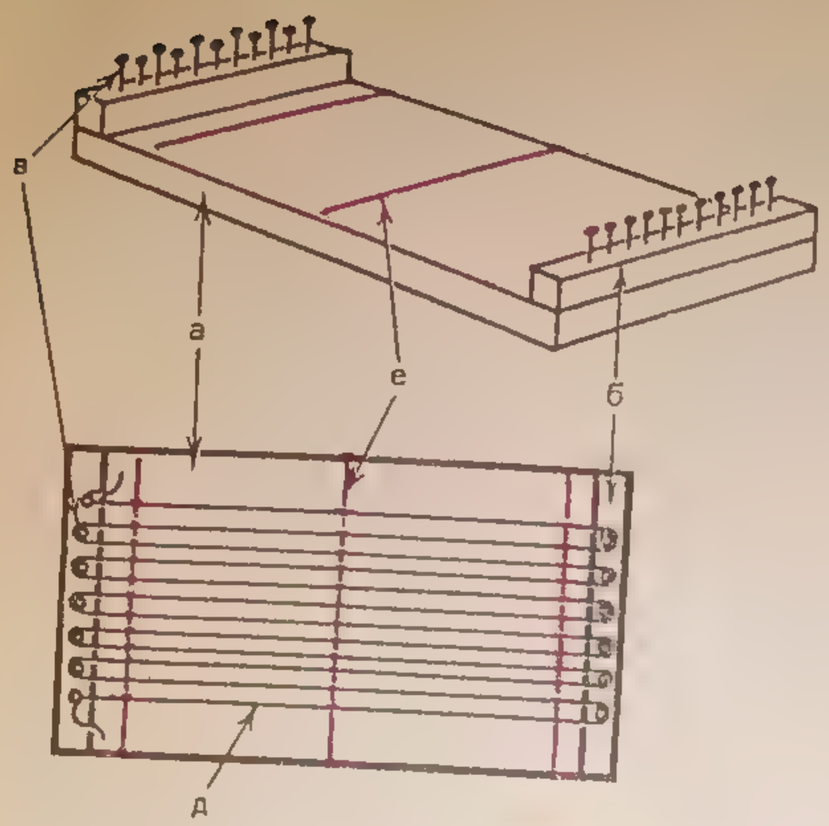


Рис. 1. Станки для тканья: *а* — доска; *б* — порожки; *в* — гвозди; *г* — прорези; *д* — нитки основы; *е* — линии-обозначения середины и концов изделия

нии 2—3 мм друг от друга забивают маленькие гвозди для закрепления нитей основы или делают прорези. Нитей основы должно быть на одну больше, чем бисеринок в узоре (по ширине). Натягивать нити нужно не очень туго, чтобы они не стянули готовое изделие и не морщили его.

На дощечку наносят карандашом линию, делящую расстояния между порожками пополам, она будет серединой изделия. На расстоянии 15 см от порожков наносят линии, определяющие начало и окончание работы, то есть длину будущего изделия на коротком станке, и 25 см — на длинном. Роль челнока выполняет иголка, а утка — рабочая нить с бисеринками.

Составление узоров

Узоры для изготовления украшений готовят заранее, но многие опытные мастерицы творят их сами во время работы. Можно применять любой узор вышитых, тканых или вязаных изделий, приспособленный для низания. После того как выбран рисунок, нужно перевести его на бумагу и составить рабочий узор. Для этого сначала заготавливается канва в виде косой сетки со сторонами ромба 1 см для ажурных изделий и из мелких клеточек 2×2 или 3×3 мм — для тканых (рис. 2). Затем на канву цветными карандашами или фломастерами наносится узор. Стороны ромбов косой сетки можно заполнить кружочками, соответствующими числу бисеринок в будущем изделии, что более наглядно и удобнее в работе.

Для узоров цепочек достаточно на-

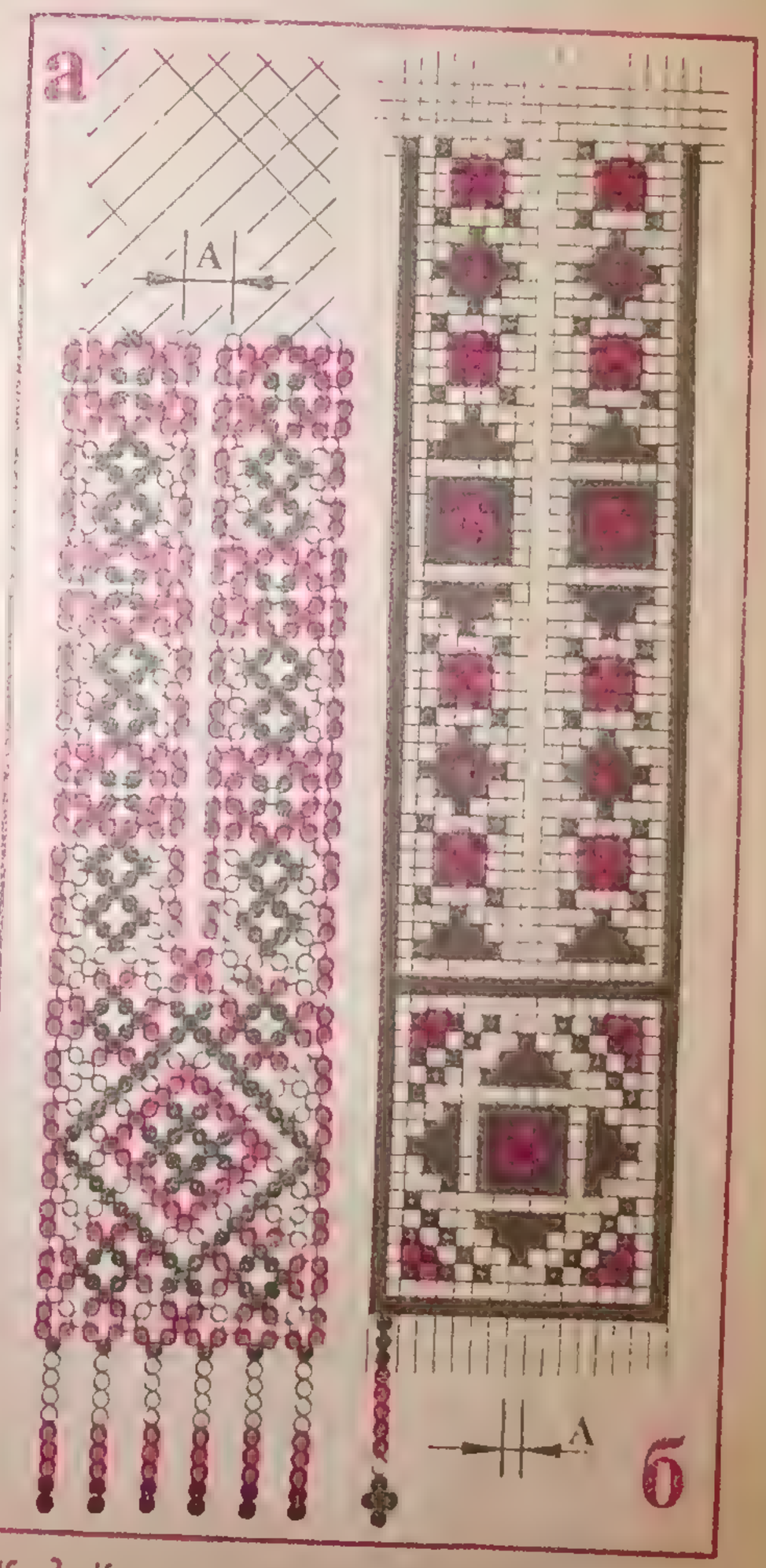


Рис. 2. Канва для узоров низания: *а* — ажурных изделий; *б* — тканых изделий; *А* — середина изделия

вести на канву понравившийся узор или отдельный раппорт нужной длины и ширины. Узоры герданови гайтанов составляют для медальона и двух боковых полос. Ширина медальона будет на одну клеточку шире в тканых украшениях и на одну ячейку — в ажурных. Эта клеточка или ячейка и будет серединой изделия А.

Процесс создания разных вариантов узоров показан на рис. 3. На рис. 3, *а* дан образец узора крестом, а на рис. 3, *б — г* показаны созданные по нему варианты узоров для тканых и ажурного (рис. 3, *д*) гердановгайтанов.

Закрепление низания

При работе **в одну нить,** нанизывая бисеринки на капроновую нить, прижигают ее конец спичкой. Набирая бисеринки на хлопчатобумажную нить, оставляют конец в 5—6 см. Закончив низание на нитку, закрепляют ее конец, пропуская его с помощью иголки или нитковдевателя через отверстия нескольких ранее нанизанных бисеринок. Оставшийся кончик хлопчатобумажной нитки аккуратно обрезают ножницами.

Если нужно удлинить рабочую нитку, то делают так же, как при закреплении конца: протягивают новую нить через несколько ранее нанизанных бисеринок, делают 1—2 закрепительных узелка и продолжают работу.

Подготовка основы

Рабочей называется нитка, на которую набирают бисеринки и нижут изделие. Бисеринка, в которой скрещиваются рабочие нити, называется **связкой.** Такие бисеринки должны иметь большие отверстия для продевания иголки с ниткой 2—3 раза.

Для низания используют толстые (№ 10, 20) и тонкие (№ 50, 40) хлопчатобумажные нитки. Толстую нитку для работы без иголок берут одинарную, а тонкие — хлопчатобумажную (№ 50—60) и капроновую — сложенную вдвое.

Во время низания начатая работа всегда находится в левой руке, а пальцы правой ведут рабочую нить. Бусинки должны плотно ложиться друг к другу, а не провисать на нитках. Чтобы украшение было красивой формы, необходимо подбирать для работы бисеринки одного размера и точно по счету в соответствии с узором. Но и не нужно очень затягивать нитку, чтобы изделие не морщилось.

Техника низания

В народных бисерных украшениях наблюдается разнообразие способов изготовления. По количеству иголок и ниток, необходимых для работы, различают низание **в одну нить** или **одной иголкой,** т. е. ниткой или ниткой с иголкой; **в две нити** или **двумя иголками** — низание ниткой с иголками с двух сторон.

В зависимости от расположения бусинок при нанизывании существует несколько способов изготовления украшений:

В крестик — наиболее распространенная техника низания цепочек разной ширины в виде густой сетки с крестообразным расположением бисеринок.

Мозаика — нанизывание бисеринок в каждом ряду в шахматном порядке, то есть через одну.

Плетение — самый распространенный способ изготовления украшений, наподобие плетения кружев на коклюшках. Плели изделия узкими на 3—8 нитках и широкими — до 25—30 ниток, соединенных на одном конце в узел. На каждую нитку по счету соответственно узору набирали цветные бисеринки и переплетали под прямым или косым углом, создавая ажурные композиции сетки с ячейками разной формы. Таким же способом оплетали всевозможные сосуды, флаконы и другие предметы быта.

Низание — нанизывание бисеринок на нитку сквозной (ажурной) сеткой, наподобие вязания кружев крючком воздушными петлями.

В столбик или **столбиком** — нанизывание бисеринок снизу вверх в виде круглого или квадратного шнура.

Тканьё — изготовление украшений на станке с нитяной основой способом простого перебора.

Рис. 3. С
а — узор
образцы д

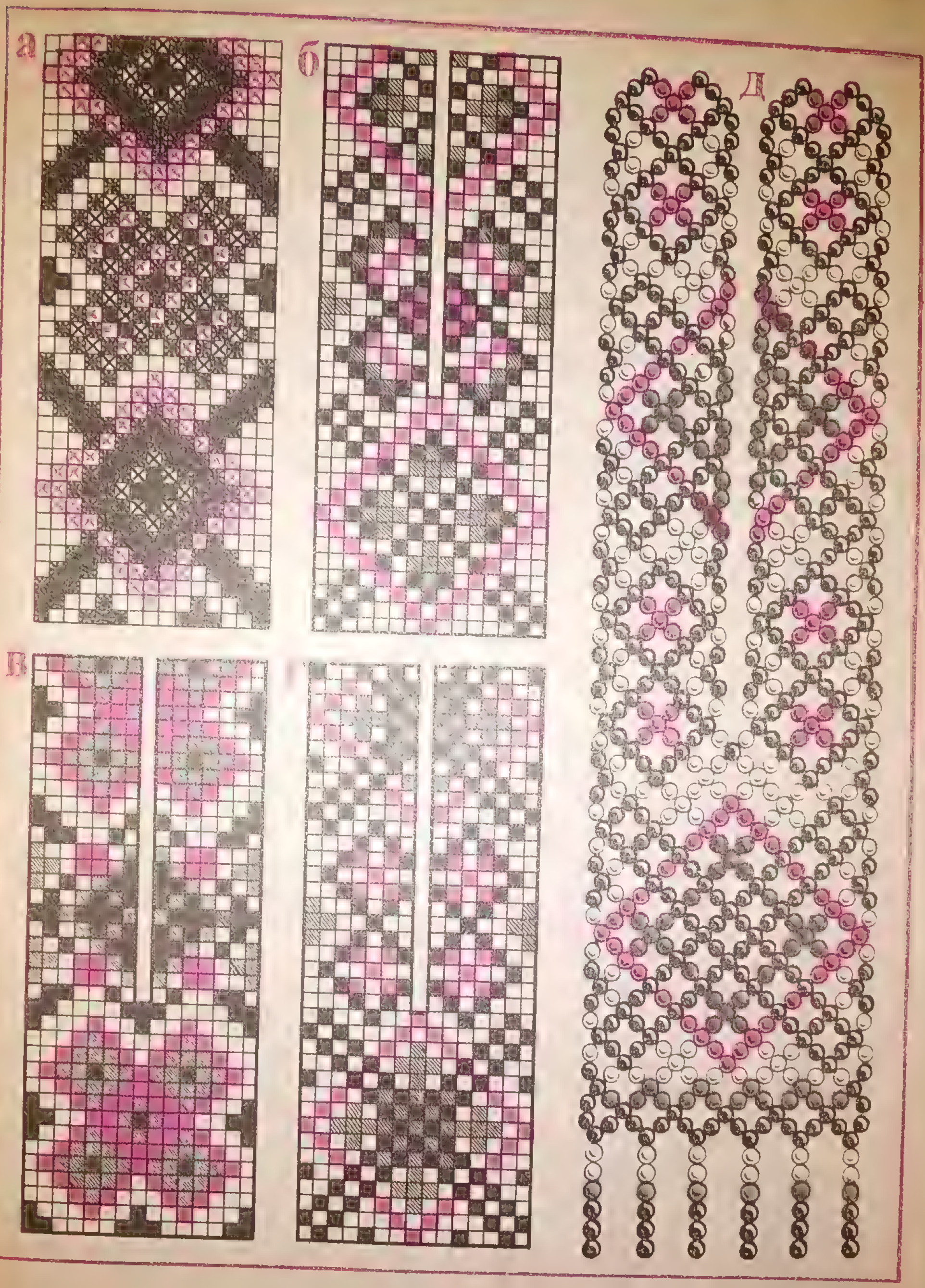


Рис. 3. Составление узоров для низания: а — узор для вышивания крестиком; б—г — образцы для тканых изделий; д — для ажурных

Бусы и цепочки в одну нить

Наиболее распространены и просты в изготовлении всевозможные нити бус и простые цепочки. Если одноцветные нити бисера украсить **пупырышками, петлями, крестиками** или **цветочками** из цветных бисеринок, соединить несколько разноцветных ниток бисера крупными бусинками, получатся современные, красивые и модные бусы. Познакомьтесь с их изготовлением.

Пупырышки. На вощеную нитку необходимой длины набираем ряд одноцветных бисеринок и 1—6 бисеринок другого цвета. Иголку с ниткой пропускаем через предпоследнюю бисеринку ряда или через первую цветную бисеринку и притягиваем нитку. Получается пупырышек или петелька, украшающие нитку бус (рис. 4). В такой же последовательности нижем всю длину нитки.

Нитку однотонного бисера можно украсить цветочками из цветного бисера или изготовить цепочку. Длина изделия зависит от его назначения — будет ли это украшение на шею, браслет, пояс или бретели к летнему платью.

Цветочки в шесть лепестков изготовляем, набирая на нитку первый ряд бисеринок одного цвета (5—30 шт.), а для цветочка четыре цветные (1—4) бисеринки-лепестка и одну (5) для серединки (рис. 5, *а*). Пропускаем иголку через бисеринки 1—4 и протягиваем

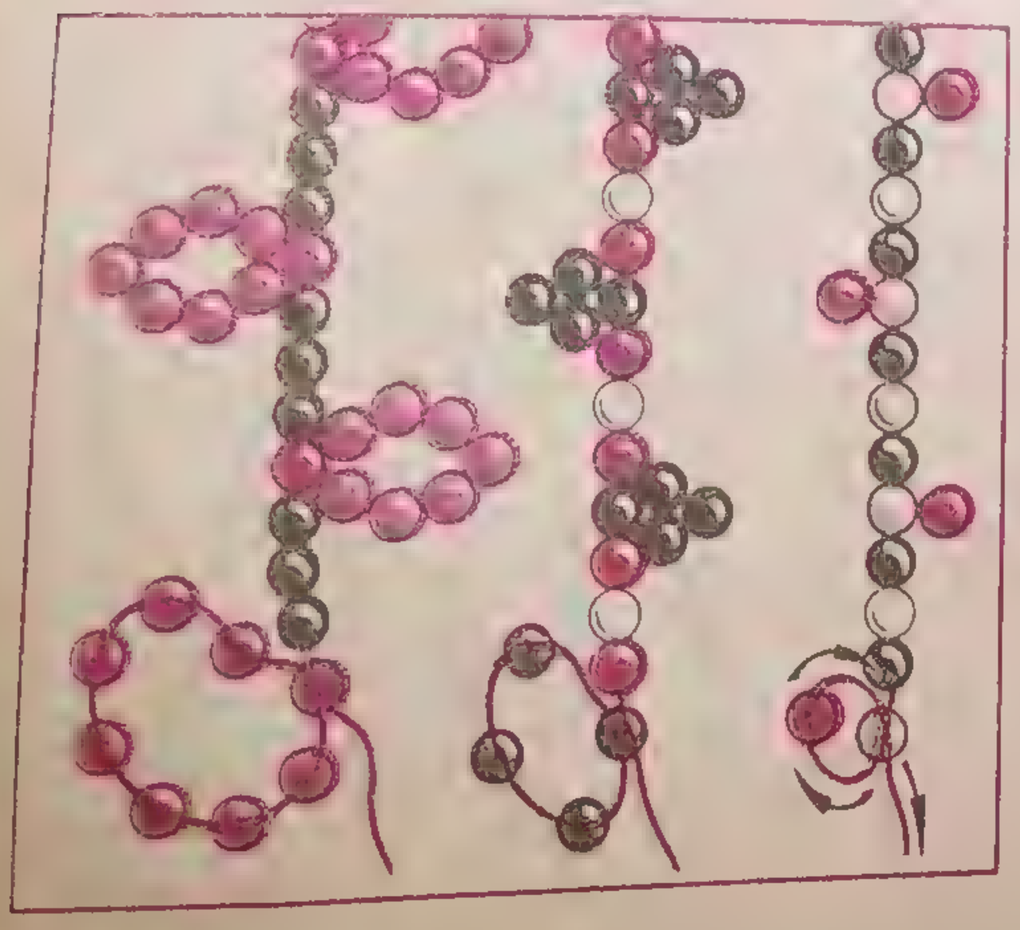


Рис. 4. Пупырышки

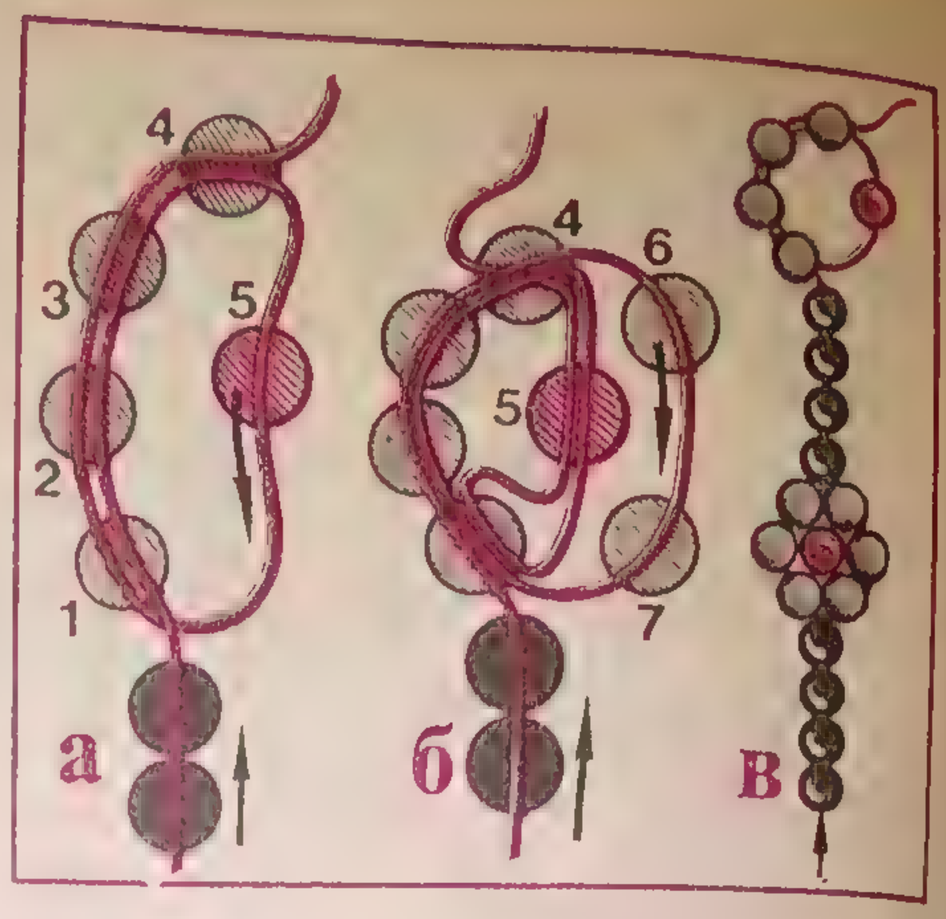


Рис. 5. Цветочки из шести лепестков: *а—в* — последовательность выполнения

нитку, набираем две бисеринки-лепестка (6, 7) и протягиваем иголку с ниткой через бисеринки 1, 5 и 4 (рис. 5, *б*). Затягиваем нитку, чтобы бисеринки не провисали, и набираем новый ряд (рис. 5, *в*). Длина рабочей нитки должна быть не менее 120 см.

На рис. 6 даны способы украшения нитей бус цветочками из восьми лепестков на одной и трех нитях.

Цепочки из цветочков в восемь лепестков изготовляются **в одну нить** двумя способами.

Первый способ (рис. 7) напоминает украшение нитей цветочками, в котором каждый цветочек нижется из девяти бисеринок — восьми лепестков и серединки.

Второй способ более сложный. Для сплошной цепочки на нитку длиной 80—100 см набираем четыре бисеринки (1—4) для начала 1-го и 2-го ряда цепочки: одну цветную, две белые и одну цветную (рис. 8, *а*). Протягиваем нитку через бисеринки 1 и 2 и притягиваем ее (рис. 8, *б*). Затем набираем одну (5) цветную бисеринку — для серединки цветочка и три белые — для лепестков (6, 7, 8) и протягиваем иголку с ниткой через бисеринки 3 и 2 1-го ряда (рис. 8, *в*). Заканчиваем цветочек тремя белыми бисеринками (9, 10, 11), протягивая иголку с ниткой через бисеринку 6 (рис. 8, *г*). Получился цветочек из восьми лепестков. Для второго цветочка

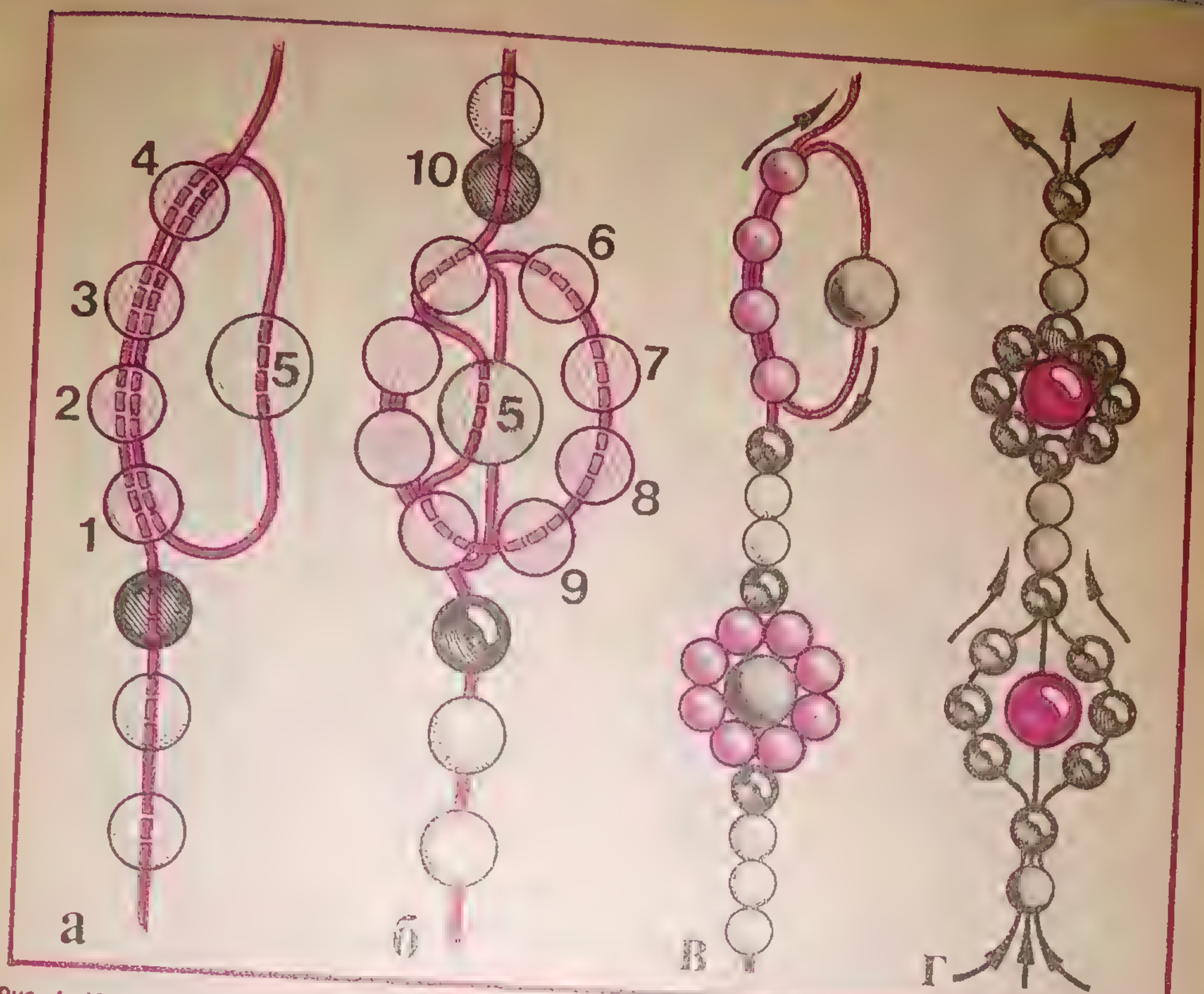


Рис. 6. Цветочки из восьми лепестков: *а—в* — на одной нити; *г* — на трех нитях

набираем две цветные бисеринки (12, 13) и протягиваем нитку через бисеринки-лепестки (11, 6) первого цветочка. Притягиваем нитку и продеваем иголку с ниткой в бисеринку 12. Снова притягиваем нитку (рис. 8, *д, е*). Набираем новый цветочек: одну белую бисеринку (14) для середины цветочка и три цветные — для лепестков (15—17). Протягиваем иголку с ниткой через первые два лепестка (12, 13) и притягиваем нитку. Для окончания 2-го цветочка набираем еще три (18—20) бисеринки для лепестков и протягиваем нитку через бисеринку-лепесток 15 (рис. 8, *ж*). Третий и все последующие цветочки набираем по 5 бисеринок (рис. 8, *з*). Для середины цветочка берем одну белую бисеринку (21), для лепестков — три цветные (22—24). Протягиваем иголку с ниткой через бисеринку-лепесток 18 и притягиваем нитку. Для окончания 3-го цветочка набираем еще три (25—27) бисеринки для лепестков и протягиваем нитку через бисеринку-лепесток 22 (рис. 8, *и*). Четвертый цветочек набираем по 5 бисеринок (рис. 8, *к*). Для середины цветочка берем одну белую бисеринку (28), для лепестков — три цветные (29—31). Протягиваем иголку с ниткой через бисеринку-лепесток 25 и притягиваем нитку. Для окончания 4-го цветочка набираем еще три (32—34) бисеринки для лепестков и протягиваем нитку через бисеринку-лепесток 29 (рис. 8, *л*). Пятый цветочек набираем по 5 бисеринок (рис. 8, *м*). Для середины цветочка берем одну белую бисеринку (35), для лепестков — три цветные (36—38). Протягиваем иголку с ниткой через бисеринку-лепесток 32 и притягиваем нитку. Для окончания 5-го цветочка набираем еще три (39—41) бисеринки для лепестков и протягиваем нитку через бисеринку-лепесток 36 (рис. 8, *н*). Шестой цветочек набираем по 5 бисеринок (рис. 8, *о*). Для середины цветочка берем одну белую бисеринку (42), для лепестков — три цветные (43—45). Протягиваем иголку с ниткой через бисеринку-лепесток 39 и притягиваем нитку. Для окончания 6-го цветочка набираем еще три (46—48) бисеринки для лепестков и протягиваем нитку через бисеринку-лепесток 43 (рис. 8, *п*). Седьмой цветочек набираем по 5 бисеринок (рис. 8, *р*). Для середины цветочка берем одну белую бисеринку (49), для лепестков — три цветные (50—52). Протягиваем иголку с ниткой через бисеринку-лепесток 46 и притягиваем нитку. Для окончания 7-го цветочка набираем еще три (53—55) бисеринки для лепестков и протягиваем нитку через бисеринку-лепесток 50 (рис. 8, *с*). Восьмой цветочек набираем по 5 бисеринок (рис. 8, *т*). Для середины цветочка берем одну белую бисеринку (56), для лепестков — три цветные (57—59). Протягиваем иголку с ниткой через бисеринку-лепесток 53 и притягиваем нитку. Для окончания 8-го цветочка набираем еще три (60—62) бисеринки для лепестков и протягиваем нитку через бисеринку-лепесток 57 (рис. 8, *у*).

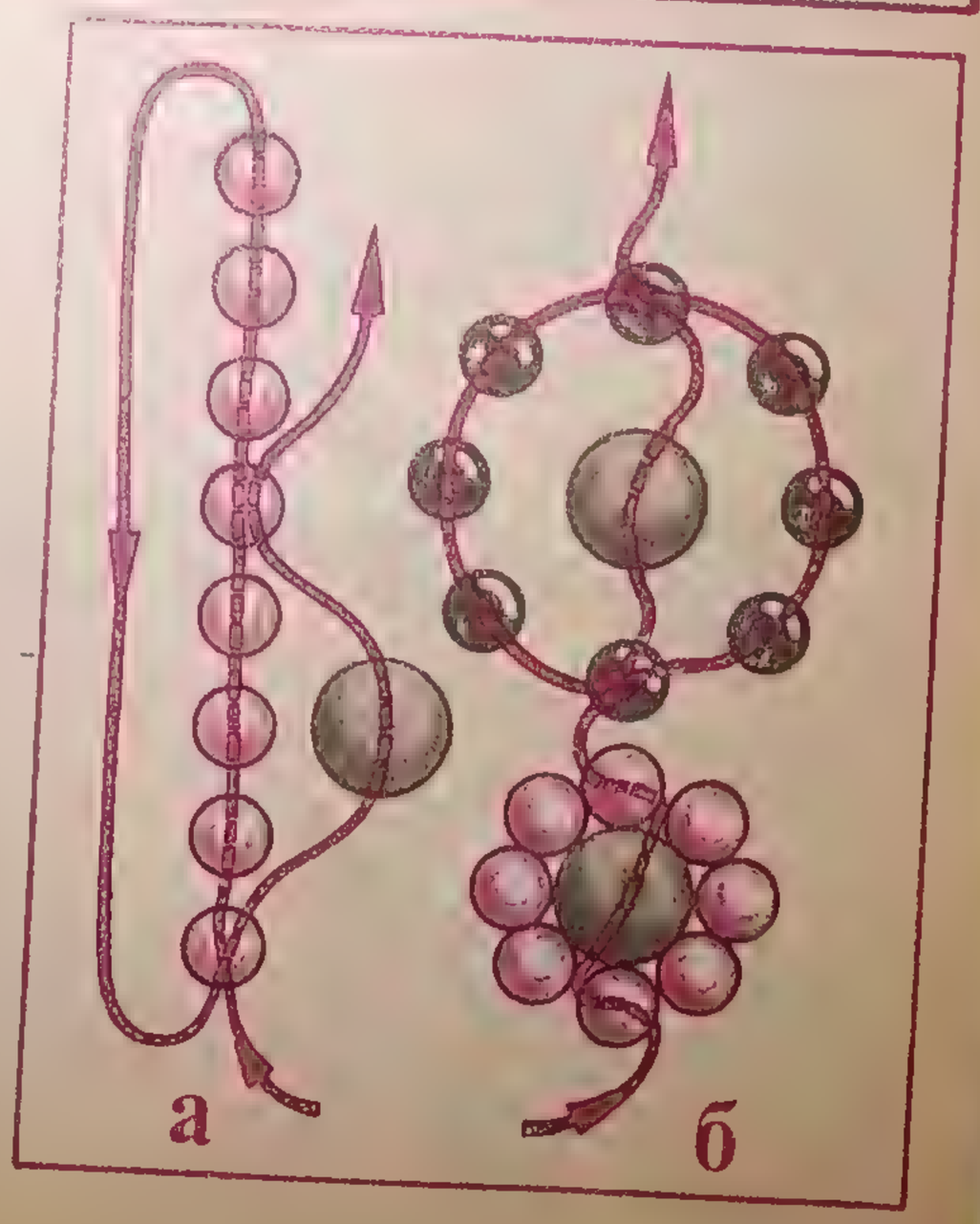


Рис. 7. Цепочка из цветочков в одну нить (I способ): а, б — последовательность выполнения

Рис. 8. Цепочка из цветочков в одну нить (II способ): а—з — последовательность выполнения

Рис. 9. Цепочка в полтора ряда: а—е — последовательность выполнения

щие цветочки нижем таким же способом (рис. 8, з). Цепочку желательно сделать такой длины, чтобы можно было надевать ее через голову без застежки. Длинная цепочка, украшенная на концах бахромой, может служить поясом.

На рис. 9 и 10 даны способы из-

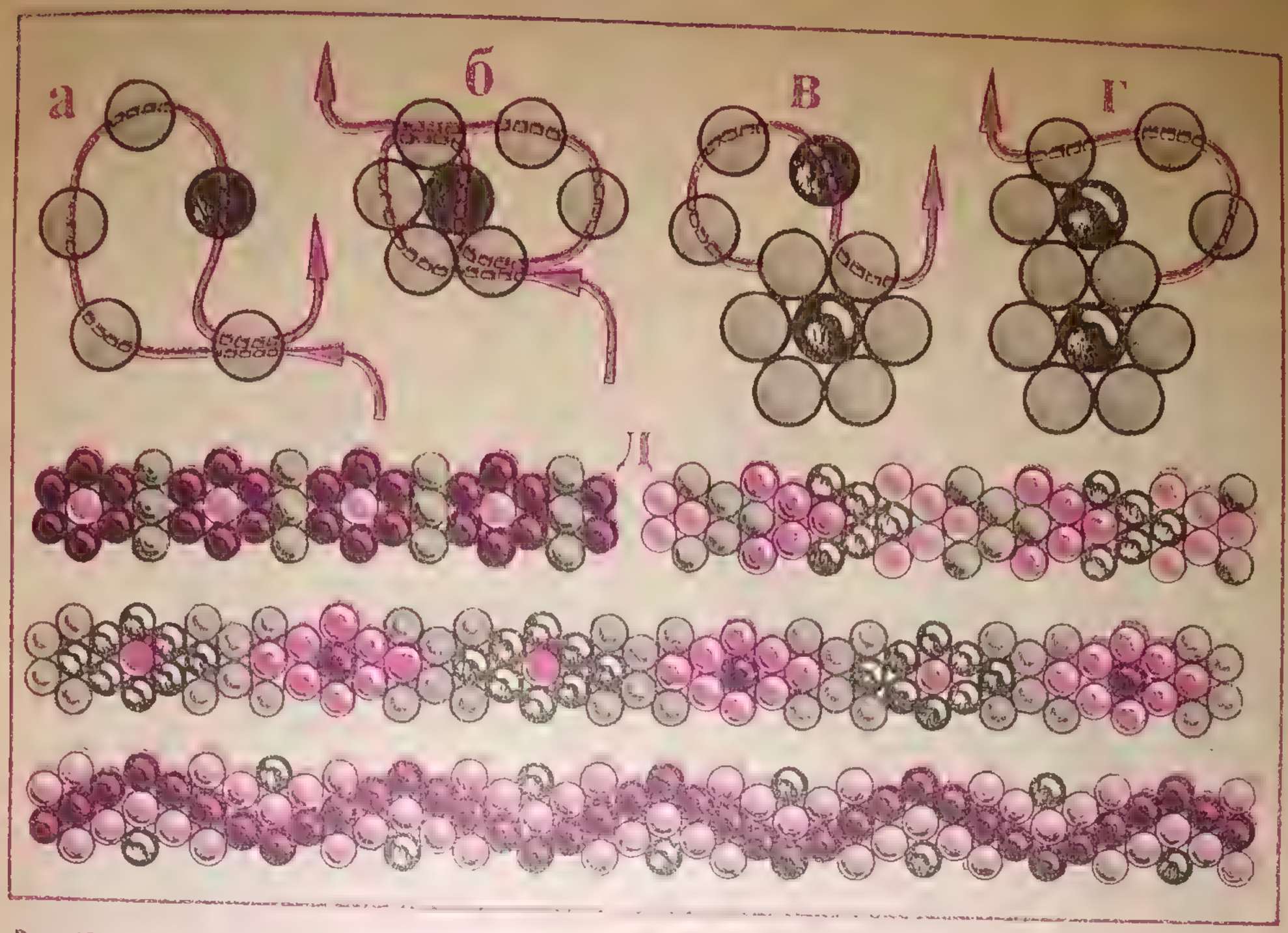


Рис. 10. Цепочка в семь бусинок: а — г — последовательность выполнения; д — вид цепочки в зависимости от применения бисера разных цветов

готовления сплошных цепочек крестик **в полтора ряда** и **в семь бусинок**, а на рис. 11 — цепочка **крестик в один ряд**.

Цепочка в две нити

Простую цепочку из крупного бисера можно сделать **в две нити** с помощью нитки с иголками на концах или без иголок. Такие цепочки украшали народный крестьянский костюм, образуя красочные ожерелья из 5—20 цепочек разной длины и всевозможных узоров. В зависимости от назначения цепочки могут быть узкими и широкими, короткими и длинными, однотонными и разноцветными. Наиболее просты в работе однорядные цепочки.

Цепочка в крестик является первоосновой многих крестьянских украшений, которые низались на нескольких нитках. Для работы берем нитку длиной до 1,5 м с иголками на концах. Если нет тонких иголок, обмакните кон-

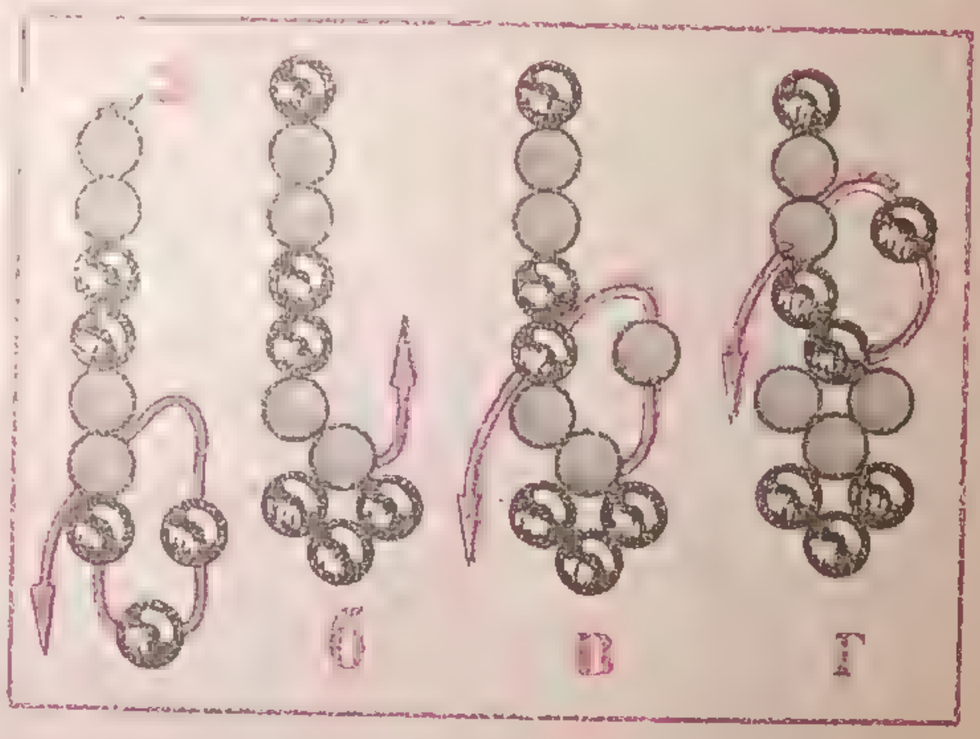


Рис. 11. Цепочка **в крестик одной нитью:** а—г — последовательность выполнения

цы нитки в клей ПВА, БФ-2 или лак для ногтей и дайте высохнуть. Затем нитку навощите и начинайте изготовление украшения. На середину нитки наберите первый ряд цепочки из четырех крупных бисеринок или мелких бусинок. (рис. 12, *а*). Придержите бисеринки большим и указательным пальцами левой руки, а правой рукой проденьте правый конец нитки в 1-ю бисеринку ряда навстречу левой нитке

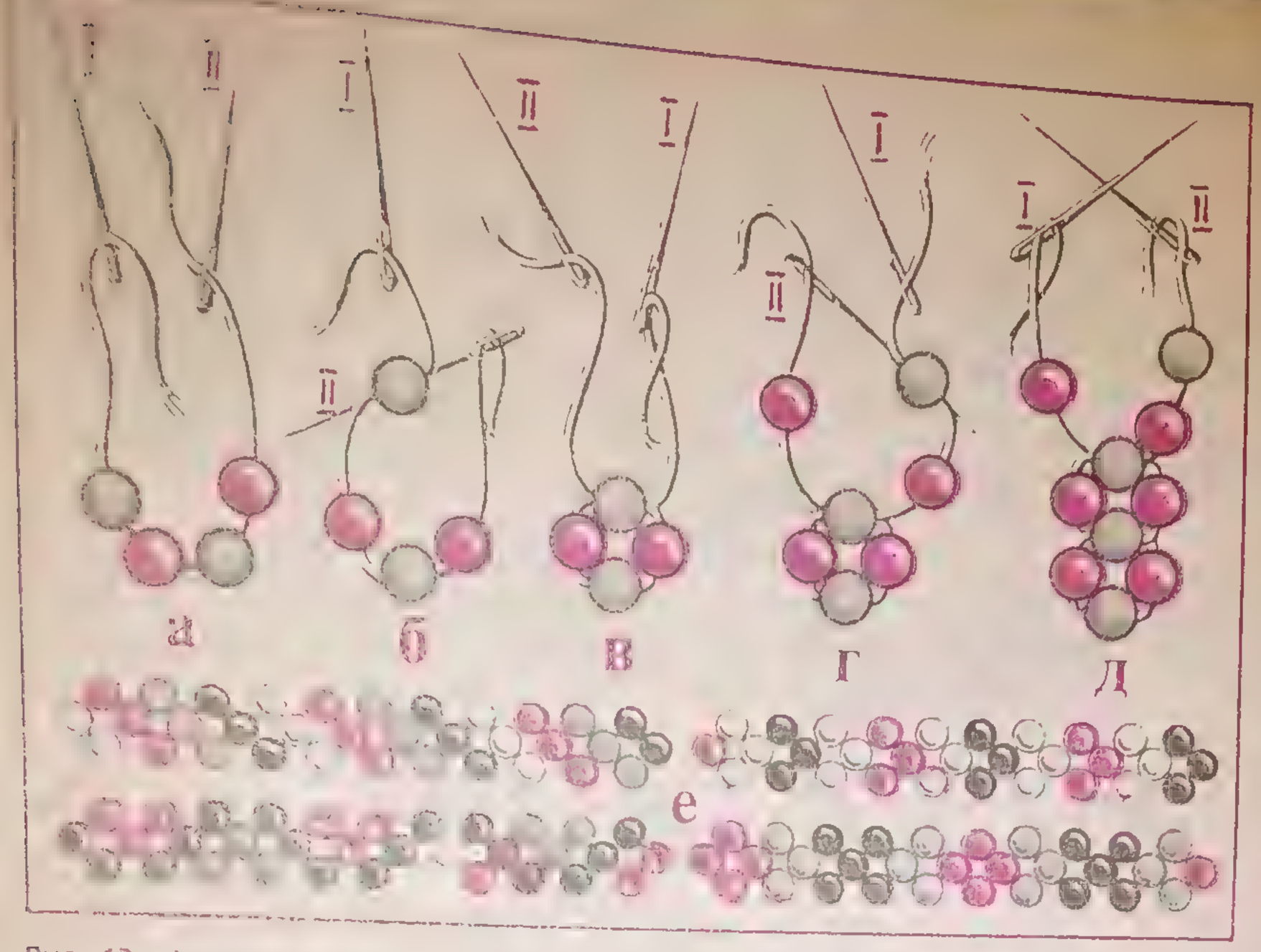


Рис. 12. Цепочка в крестик в две нити: а — д — последовательность выполнения; е — варианты узоров в зависимости от цвета бисера

так, чтобы нитки скрестились в 1-й бусинке-связке (рис. 12, *б*). Притяните нитки. Иголки теперь находятся по разные стороны бисеринки, образуя первое колечко цепочки в виде крестика (рис. 12, *в*). Теперь сделайте второе колечко-крестик: на правую нитку набираем две бисеринки, а на левую — одну (рис. 12, *г*). Продеваем левую нитку во вторую бисеринку второго крестика навстречу правой нитке и притягиваем концы. Получилось второе колечко. Так же нижем третье и все последующие колечки-крестики (рис. 12, *д*). Каждый раз концы нитки меняются местами, но всегда на правую нить набираем две бисеринки, а на левую — одну. Из разноцветного бисера можно низать цепочки самых разных узоров (рис. 12, *е*).

Цепочка колечки. Из шести бисеринок нанизывают первое колечко, а второе и все последующие, набирая на правую нитку три, а на левую — две бисеринки (рис. 13).

Увеличивая количество бусинок в колечке, добавляя бусы и стеклярус, можно сделать множество самых разнообразных цепочек (рис. 14, *а—в*). Таким же способом нижутся и ромбики, которые в народе называют **лодочками** (рис. 14, *г, д*)

Двухрядная цепочка из колечек (рис. 15). Сначала делают кольцо из шести бусинок (1—6). Затем набирают второе кольцо из пяти бусинок — на иголку с ниткой II четыре (7—10) и одну (11) на иголку с ниткой I. Протягивают иголку I через последнюю бусинку (10) на нитке II (рис. 15, *а, б*). Для третьего колечка набирают четыре бусинки (12—15) на иголку II и одну (16) — на иголку I, протягивая иголку I в последнюю (15) бусинку на нитке с иголкой II (рис. 15, *в, г*). Притягивают нитки и набирают четвертое кольцо и все последующие по схеме (рис. 15, *д—ж*). Такие цепочки делают из мелких круглых бус одного или нескольких цветов, следя за правильным набором их на нитки.

Цепочка в три крестика двумя нитками нижется на основе однорядной цепочки (см. рис. 11). Цепочку будем низать слева направо, поэтому заканчиваем однорядную цепочку с правой стороны последнего колечка в бисеринке 3 (рис. 16, *а*). Притягиваем нитки и набираем следующий ряд цепочки, который нижем сверху вниз. Для этого набираем на иголку I три бисеринки (4, 5, 6) ряда и пропускаем нитку в

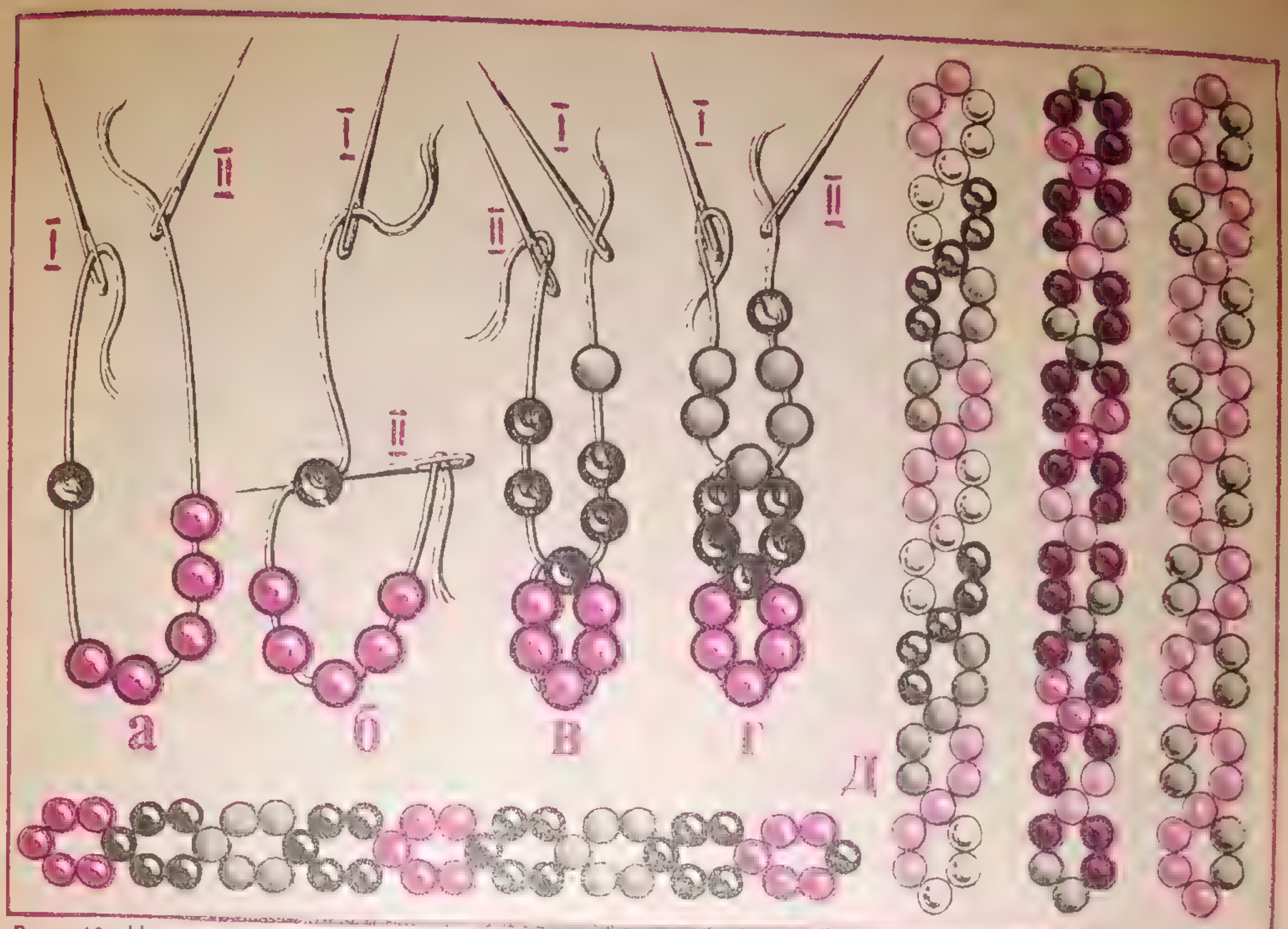
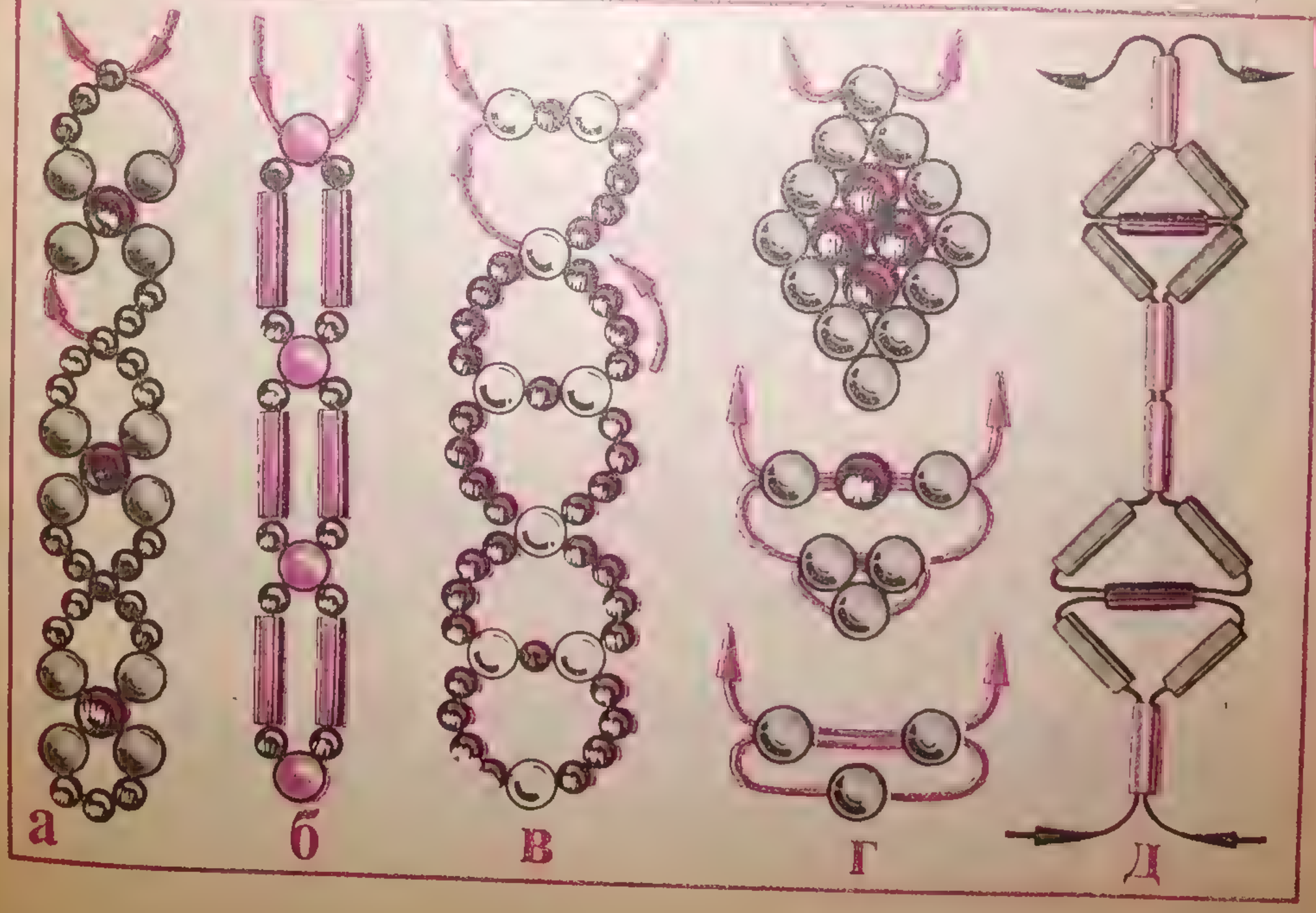
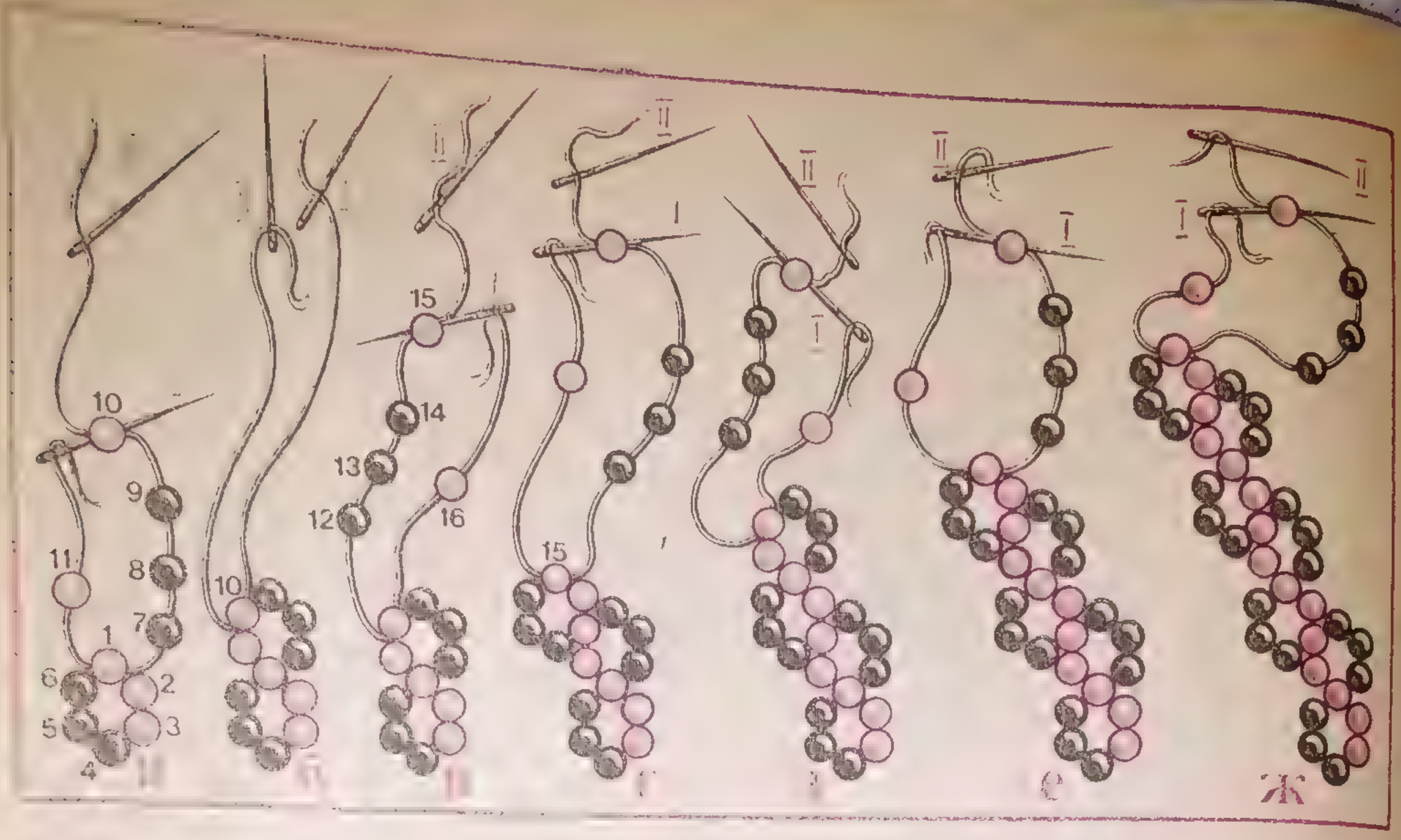


Рис. 13. Цепочка **колечки:** *а—г* — последовательность выполнения; *д* — варианты цепочек

Рис. 14. Цепочки из бисера, бус и стекляруса: *а—в* — комбинирование цепочки; *г—д* — цепочки лодочки

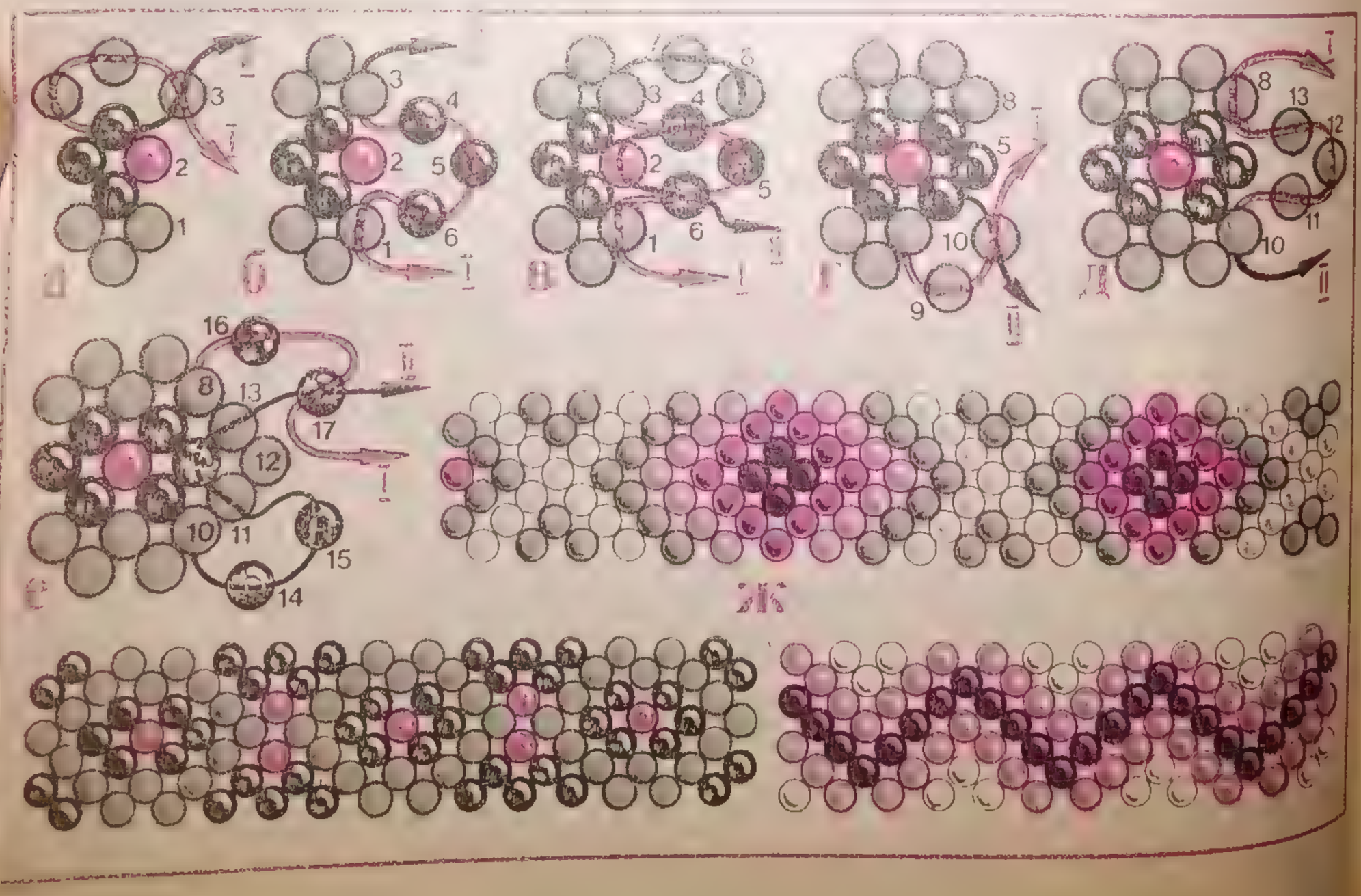




Двухрядная цепочка колечками: а—ж — последовательность выполнения

бисеринку 1 первого колечка (рис. 16, *б*). Притягиваем нитку I, а на нитку II набираем две бисеринки (7, 8). Иголку II с ниткой протягиваем через бисеринки 4, 2, 6 и притягиваем нитку (рис. 16, *в*). Заканчиваем ряд также двумя бисеринками (9, 10), нанизав их на нитку I. Закрепляем второй ряд крестиков, протягивая иголку с ниткой II через последнюю бисеринку 10 (рис. 16, *г*). Притягиваем нитки и ни-

Рис. 16. Цепочка в три крестика двумя нитками: а—е — последовательность выполнения; ж — изделие в готовом виде



Пояс в три крестика в шесть нитей: а—г — последовательность выполнения

жем следующий ряд снизу вверх, иго: кой I. Набираем на нее три бисери ки (11, 12, 13) и протягиваем иго ку с ниткой через бисеринку (рис. 16, *д*). Затем работу продолжаем иголкой II, которая осталась внизу, повторяя в обратном порядке низание сверху вниз. Набираем на нее две бисеринки (14, 15) и протягиваем нитку через бисеринки 11, 5 и 13 (рис. 16, *е*). Заканчиваем ряд наверху двумя бисеринками (16, 17), нанизанными на нитку I, протягивая нитку II через последнюю вторую бисеринку. Следующий ряд нижем снова сверху вниз (см. рис. 16, *а—в*) и так продолжаем работу до получения изделия необходимой длины, украшая его цветными узорами (рис. 16, *ж*).

В старину такие украшения изготовляли на нескольких нитках (одной паре, двух парах и т. д.). Техника изготовления пояса **в три крестика** с помощью шести ниток (трех ниток, сложенных пополам) дана на рис. 17. Для удобства работы, начиная низание, нитки нужно закреплять на гвоздях или крючках.

Ажурные цепочки

В народном костюме, кроме простых цепочек, широко применялись украшения из плоских ажурных цепочек разной ширины и длины, цветов и узоров, очень напоминающих местные тканые и вышитые изделия. Ажурные цепочки из бисера представляют собой ровную полосу шириной (в зависимости от размера и количества бисеринок в ячейке) от 0,5 до 3—4 см, нанизанную на нит-

ках, конском волосе или тонкой про-[illegible]

Нанизывание бисеринок на нитку сквозной сеткой, наподобие вязания кружев крючком, выполняется в косую сетку с ячейками **ромбом**, в прямую клетку — ячейками **квадратом** или **решеткой**, а также **фонариком** или **сотами** (рис. 18). Низание цепочек ведется слева направо и справа налево, сверху вниз и обратно, в одну, две и несколько нитей. По ширине изделия могут быть очень узкими в полромба или пол-ячейки, в одну ячейку и более широкими — в полторы, две, три и более ячеек (рис. 19). Чем мельче бисер и больше количество бусинок в ячейке, тем ажурнее из[illegible]

Сначала познакомим[illegible] с цепочками, [illegible]ыми в одну нить.

Цепочки с ровными краями

Лесенка шириной в полквадра[illegible] [illegible] первого ряда на нитку набира[illegible] надцать бисеринок (1—12) и [illegible] ем иголку с ниткой в перву[illegible] ку ряда (рис. 20, *а*). 2-[illegible] следующие ряды набираем [illegible] серинок. Закрепляем второй ряд ([illegible] 19), протягивая нитку через 9-ю бисеринку-связку 1-го ряда (рис. 20, *б*) а все последующие ряды — через среднюю (4-ю) бисеринку предыдущего ряда (рис. 20, *в, г*). По окончании работы к концам изделия пришиваем застежку или соединяем концы цепочки. Для пояса концы цепочки украшаем бахромой из бисера и стекляруса.

Для этого набираем на нитку несколько бисеринок (7—30 шт.) для первой нити бахромы и протягиваем иголку с ниткой в предпоследнюю, 4-ю или 6-ю бисеринки ряда. Притягиваем нитку и протягиваем ее через все бисеринки бахромы. Так же нанизываем 2-ю и все последующие нити. Конец бахромы можно украсить цветной бусинкой или петлей (рис. 20, *д*).

Цепочка в полромба нижется слева направо. Первый ряд набираем из семи бисеринок (1—7) и протягиваем нитку в первую бисеринку ряда (рис. 21, *а*). Притягиваем нитку и набираем 2-й ряд из четырех бисеринок (8—11), а нитку пропускаем во вторую от конца первого ряда бисеринку 6 (рис. 21, *б*). Третий и все последующие ряды нижем из петель в четыре бисеринки и протягиваем иголку с ниткой в предпоследнюю бисеринку предыдущего ря[illegible] (рис. 21, *в, г*). Добавляя цветные [illegible] можно создать множество [illegible] рис. 21, *д*). Более ажурную [illegible] можно сделать, набирая для [illegible] ряда не семь, а десять бисе[illegible] шесть для каждого по[illegible]едующего ряда (рис. 21, *е—з*).

[illegible] или **цепочка в полтора** [illegible] первого ряда набираем [illegible]цать бисеринок (1—11) и про[illegible] иголку в 5-ю от начала ряда [illegible]ку-связку. 2-й ряд набирем [illegible] вверх петлей из трех бисеринок (12—14), а нитку протягиваем через 1-ю бисеринку ряда (рис. 22, *а*). 3-й ряд нижем сверху вниз и начинаем его петлей из четырех бисеринок (15—18), протягивая нитку через среднюю бисеринку 13 2-го ряда (рис. 22, *б*). Заканчиваем 3-й ряд тремя бисеринками (19—21), пропуская иголку с ниткой

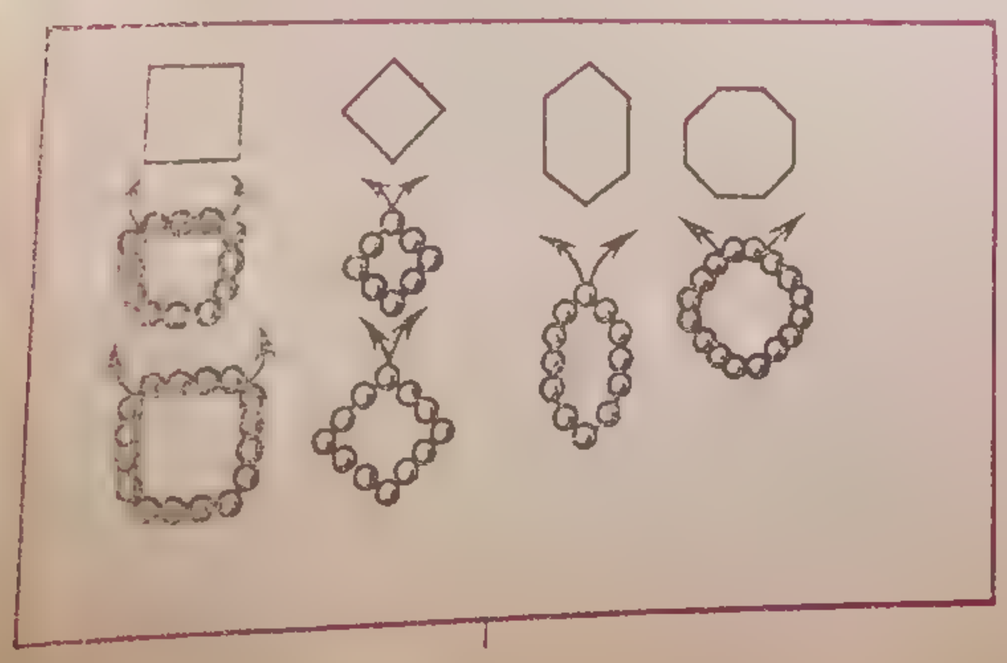


Рис. 18. Форма ячеек ажурных украшений

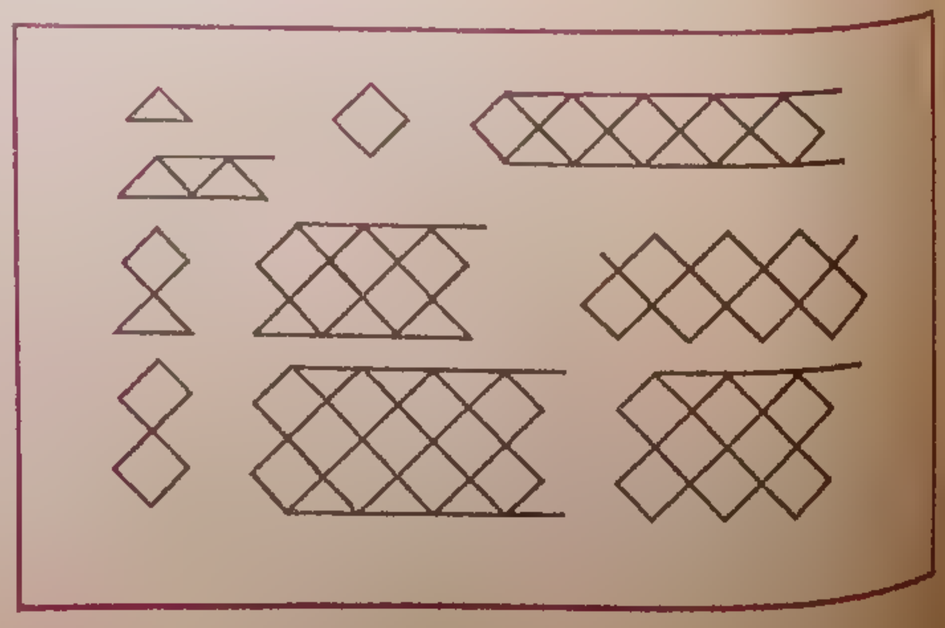


Рис. 19. Ширина ажурных украшений

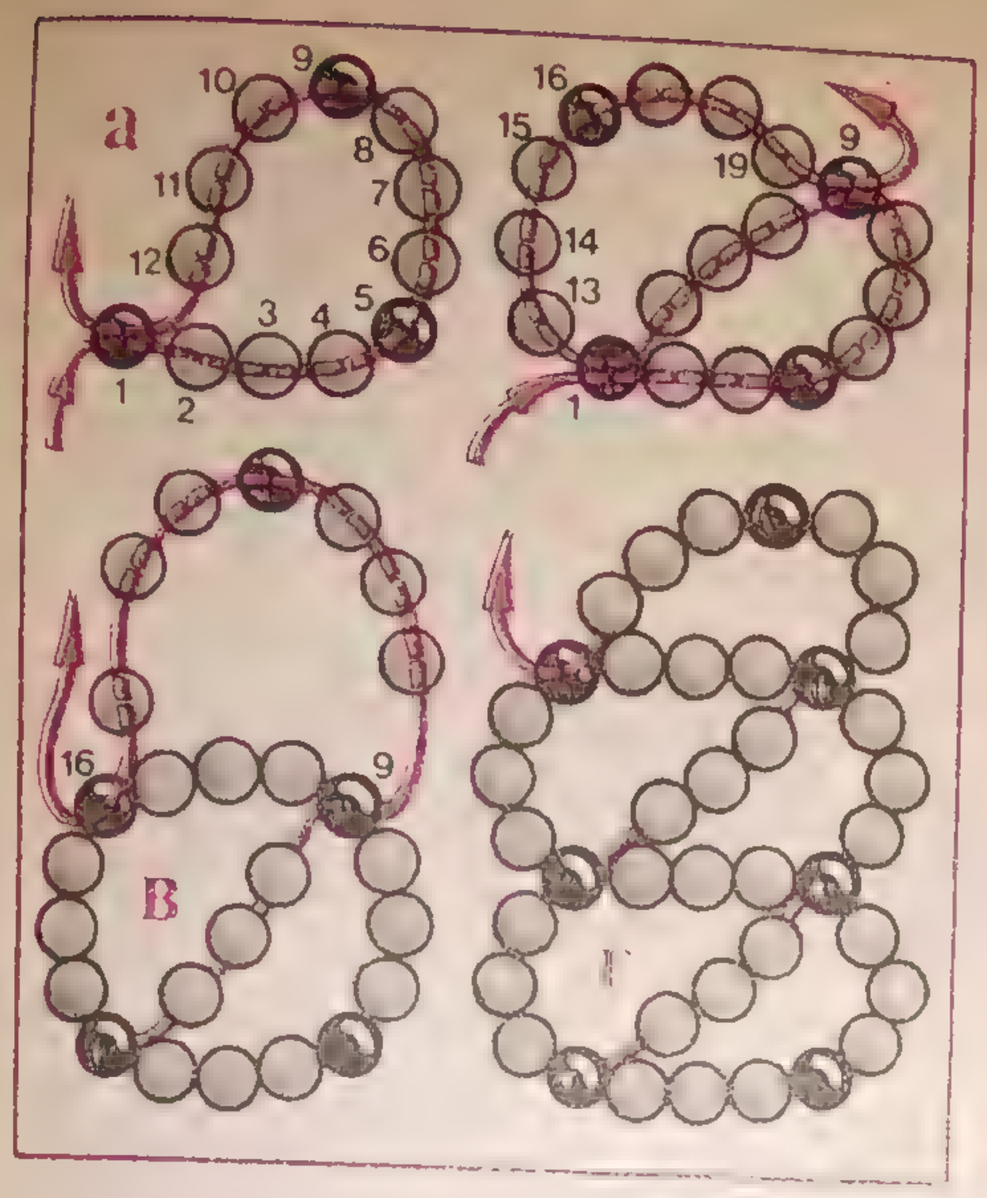


Рис. 20. Цепочка лесенка: а—г — последовательность выполнения; д — изготовление бахромы

в бисеринку 10 1-го ряда. Четвертый ряд начинаем петлей из четырех (22—25) бисеринок и заканчиваем тремя бисеринками (рис. 22, *в*). В такой последовательности нижем цепочку необходимой длины. Чтобы края ее были ровными, в начале каждого ряда набираем на нитку по четыре бисеринки (рис. 22, *г, д*).

Для **цепочки в 2,5 ромба** 1-й ряд набираем из пятнадцати бисеринок (1—

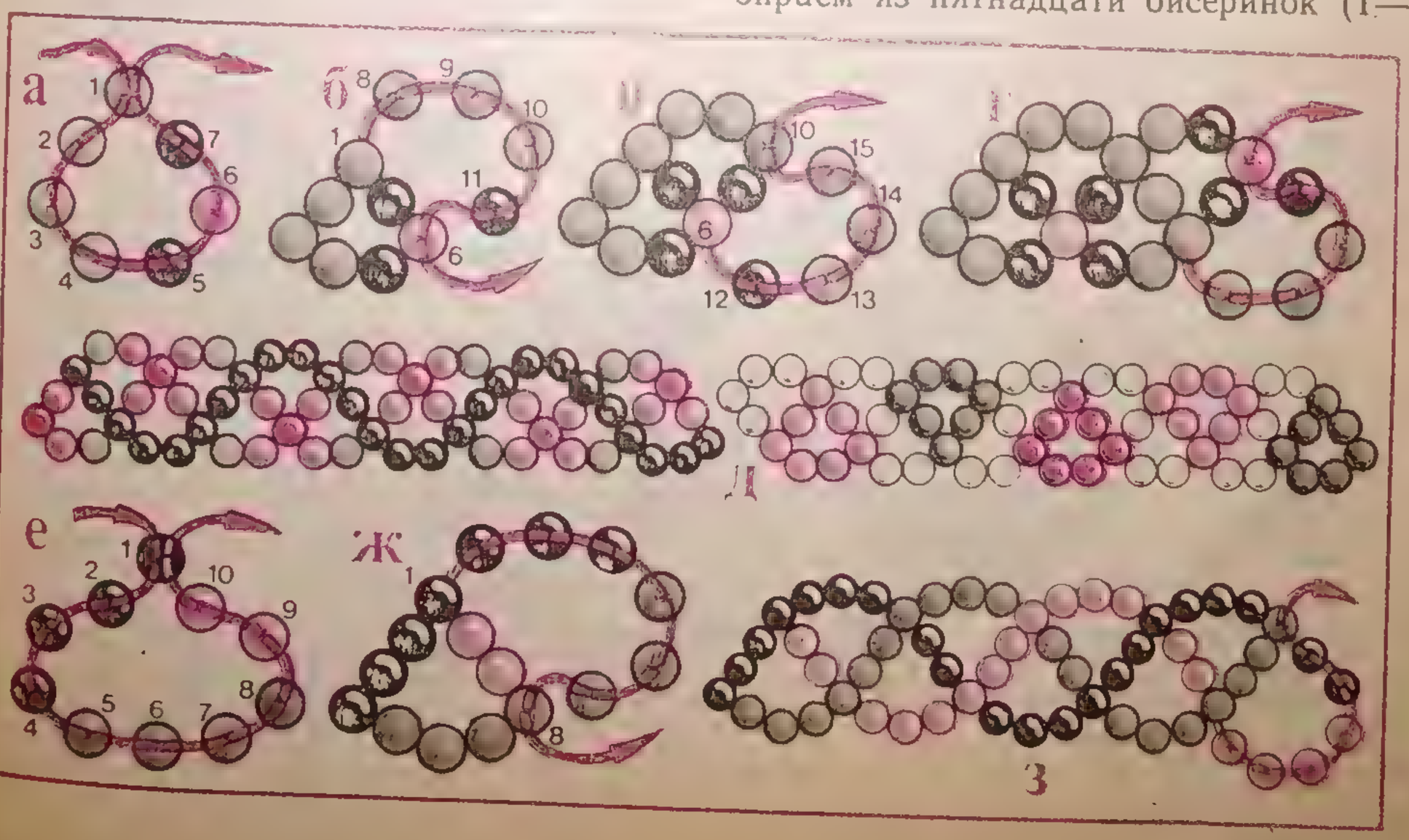
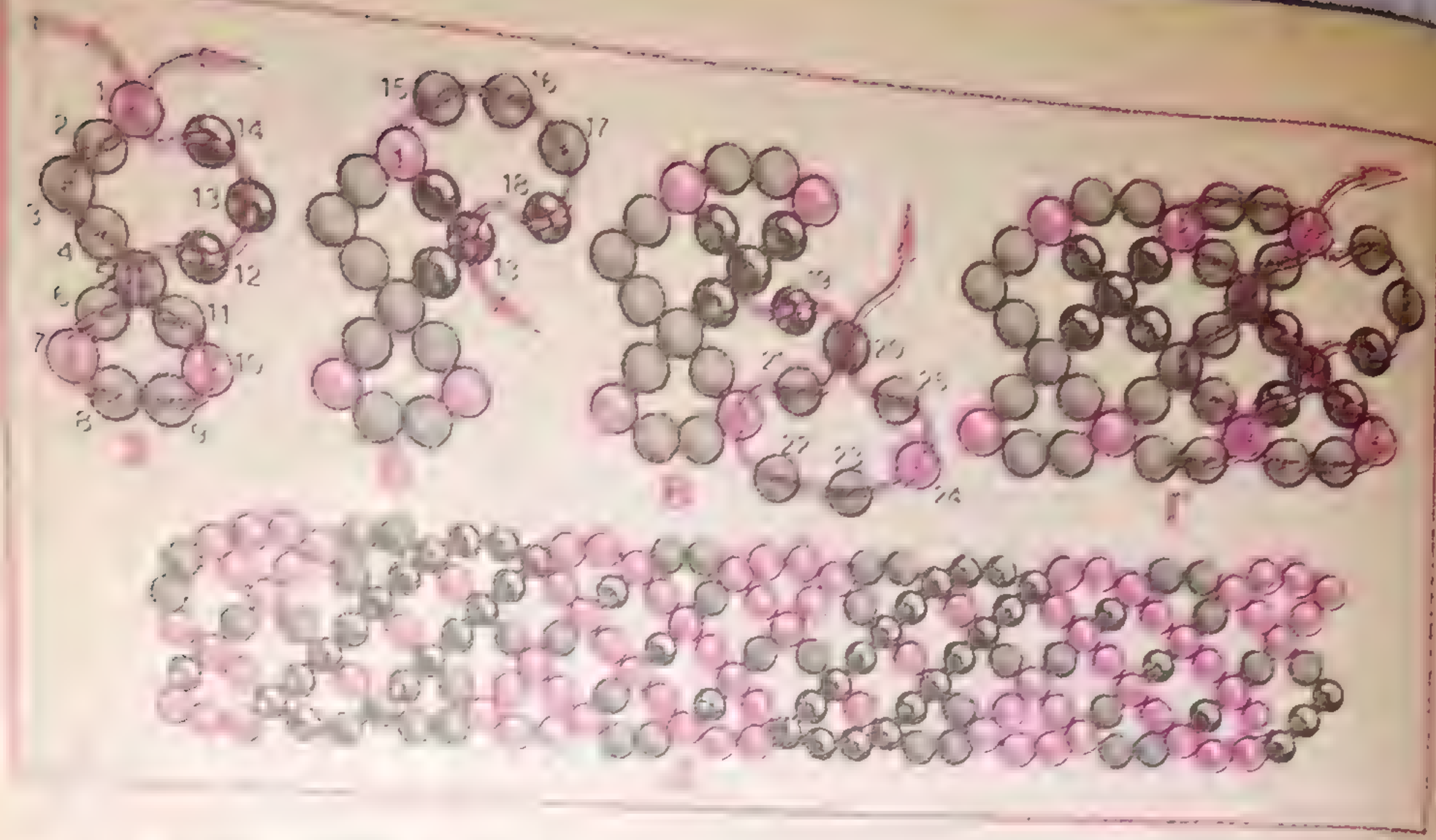
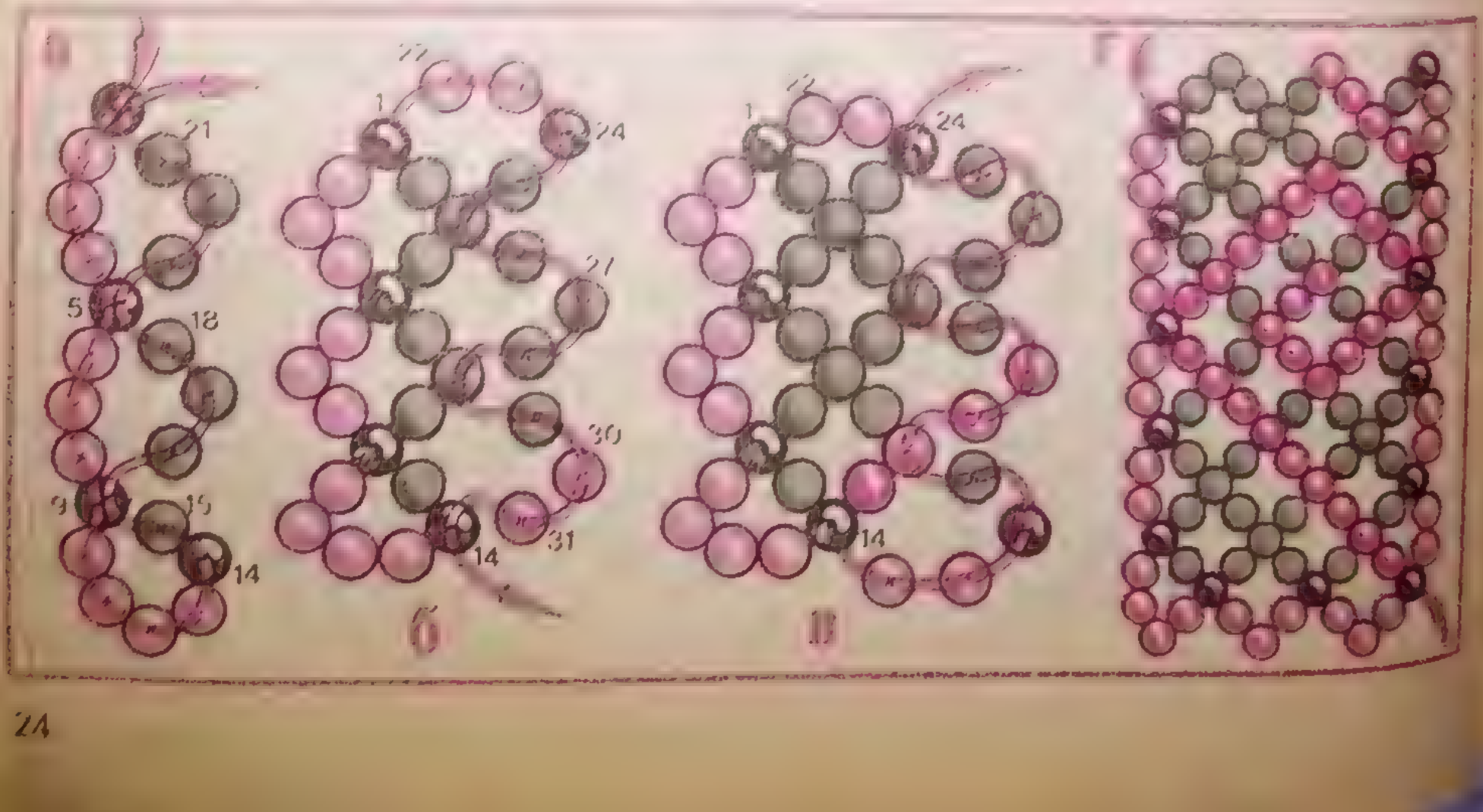


Рис. 21. Цепочка в полромба: *а—г* — последовательность выполнения; *д* — общий вид; *е—з* — последовательность выполнения ажурной цепочки



Цепочка в 2,5 ромба: а—г — последовательность выполнения



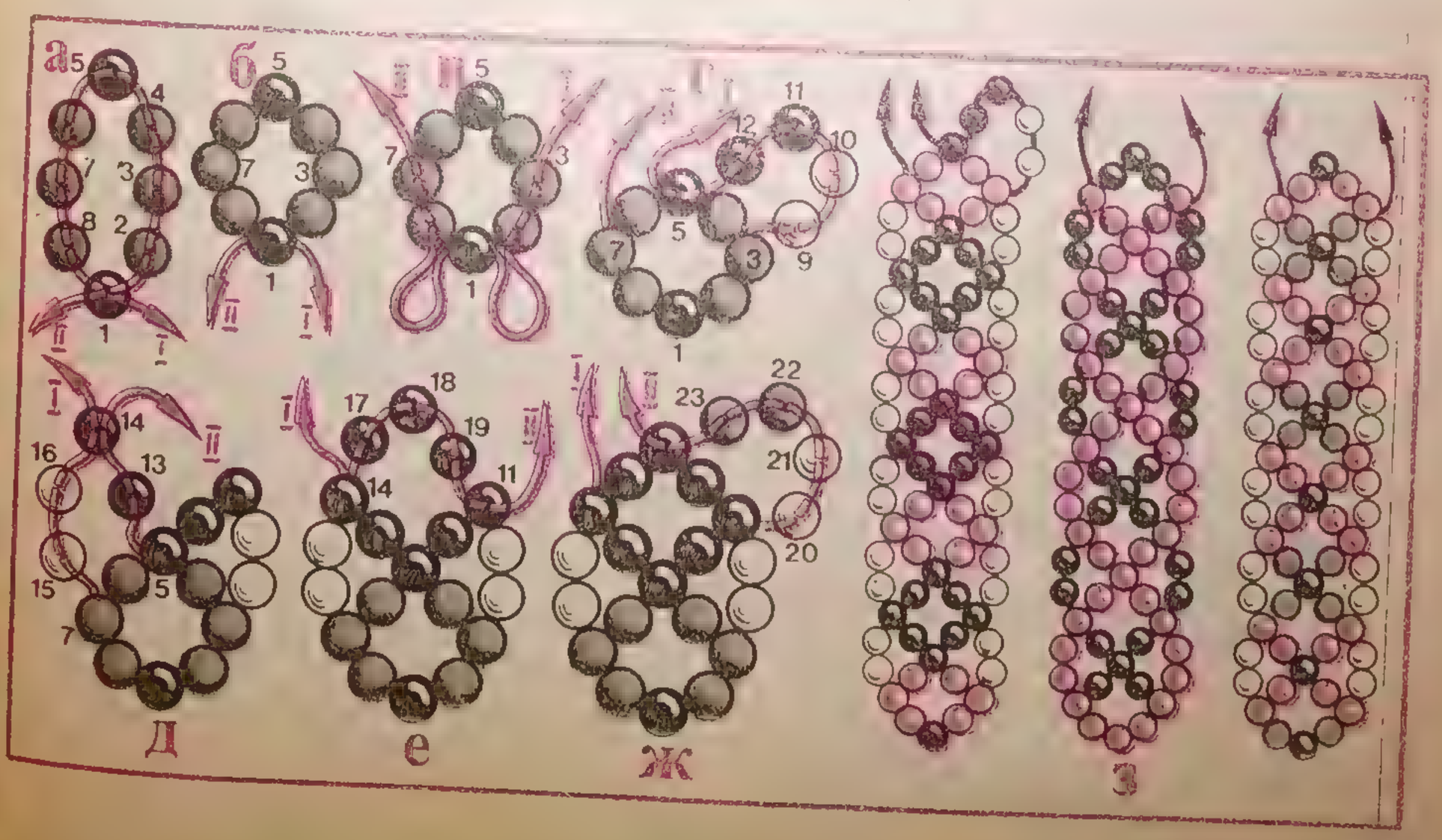
(рис. 24, *а, б*). Затем протягиваем иголку I с ниткой через бисеринки 2 и 3 1-го ряда, а иголку II — через бисеринки 8 и 7 (рис. 24, *в*). Притянем нитки. Так мы оформили начало цепочки — мысик. Начинаем низать 2-й ряд справа налево. Для этого на нитку I набираем четыре бисеринки (9—12) и протягиваем иголку с ниткой через бисеринку 5 1-го ряда (рис. 24, *г*). Заканчиваем 2-й ряд, работая обеими иголками: на нитку I берем две бисеринки (13, 14) и на нитку II две (15—16). Иголку II с ниткой протянем в бисеринку 14 на нитке I (рис. 24, *д*). Притянем нитки и наберем на нитку II три бисеринки (17—19) для 3-го ряда и протянем нитку слева направо через бисеринку-связку 11 2-го ряда (рис. 24, *е*). Протягиваем нитки и нижем 4-й ряд в такой последовательности, как 3-й, и т. д. (рис. 24, *ж, з*).

Для цепочки на шею к концам ее нужно пришить застежку или продеть несколько ниток в первую и последнюю бисеринки-связки мысиков и скрутить шнурочек-завязку. Цепочку для пояса оформляем бахромой из бисера (см. рис. 20, *д*).

Цепочки с ровными краями можно сделать и большей ширины: в два, три ромба и т. д.

Цепочка в три ромба со сторонами ромбов в три бисеринки. Для первого ряда необходимо набрать на середину рабочей нити пятнадцать бисеринок (1—15). Заканчиваем 1-й и начинаем 2-й ряд справа налево, протягивая нитку II в 10-ю бисеринку 1-го ряда (рис. 25, *а*). Протягиваем нитку и набираем 2-й ряд из двух петель: дважды по три бисеринки (16—18 и 19—21), протягивая иголку с ниткой через бисеринки-связки 7 и 4 1-го ряда. Заканчиваем 2-й ряд двумя бисеринками 22, 23, протягиваем иголку I с ниткой через последнюю бисеринку 23 второго ряда (рис. 25, *б, в*). Иголка II остается слева, а 3-й ряд нижем иголкой I слева направо, набирая петли по три бисеринки и пропуская иголку через средние бисеринки предыдущего (2-го) ряда (рис. 25, *г*). Когда 3-й ряд закончен, иголки остаются по краям изделия (рис. 25, *д*). 4-й ряд нижем иголкой II слева направо из трех петель. 1-ю петлю набираем из четырех бисеринок, две последующие — из трех (рис. 25, *е*). Заканчиваем 4-й ряд двумя бисеринками. 5-й ряд начинаем также двумя бисеринками, набрав их на иголку I, находящуюся справа. Протягиваем иголку I с ниткой через последнюю бисеринку 4-го ряда на нитке II. Притягиваем нитки и нижем 5-й ряд справа налево из трех петель

Цепочка **в одну ячейку** с мысиком: *а—ж* — последовательность выполнения; *з* — общий вид



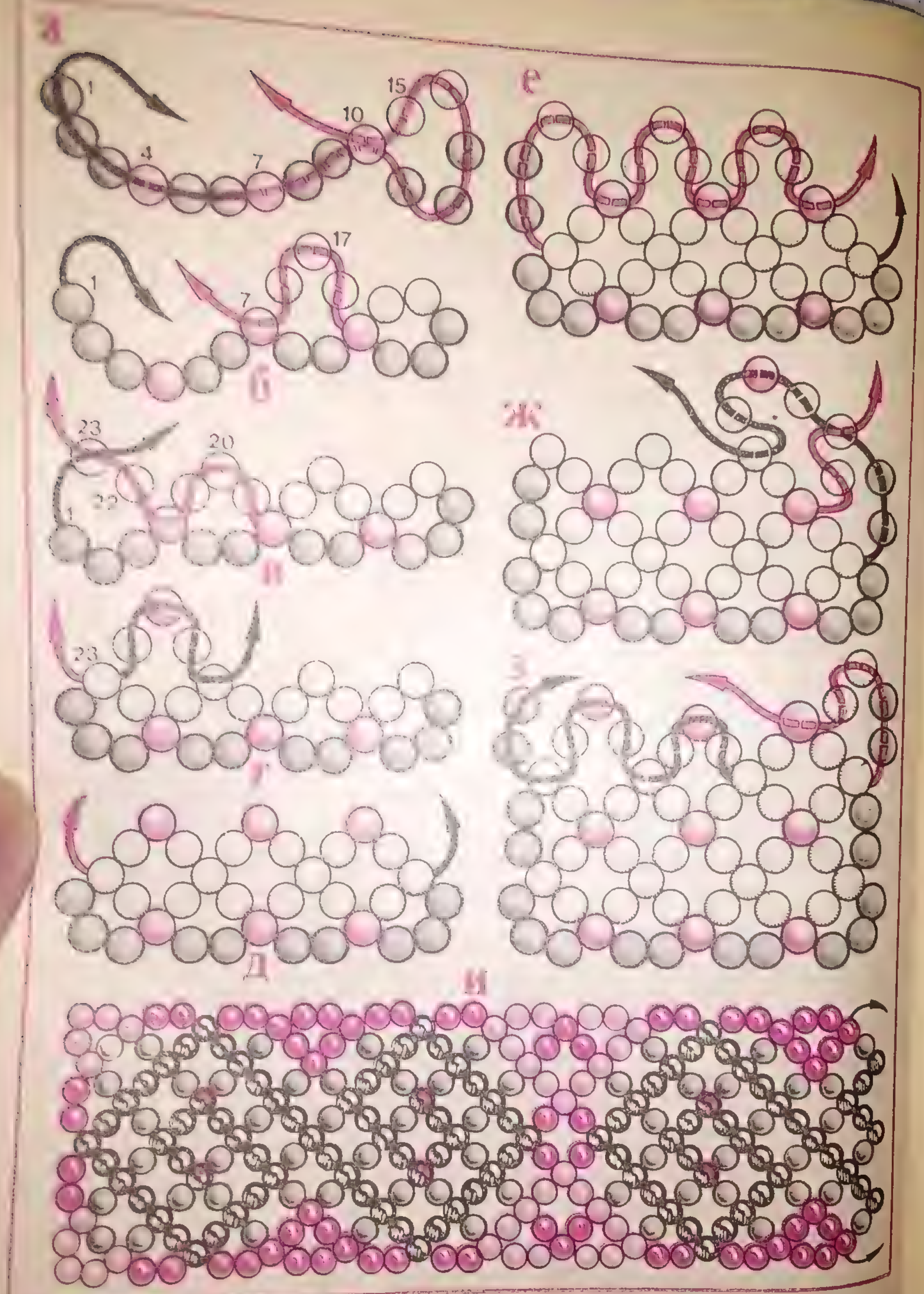


Рис. 25 Цепочка **в три ромба:** а—з — последовательность выполнения; и — общий вид

по три бисеринки (рис. 25, *ж*). 6-й ряд нижем иголкой II справа налево (рис. 25, *з*). Заканчиваем его, как и 2-й, двумя бисеринками и начинаем 7-й также двумя. Далее нижем цепочку необходимой длины в такой же последовательности, украшая ее узорами из цветного бисера (рис. 25, *и*).

Таким способом можно сделать кошелек или сумочку из ажурных полотнищ, увеличив соответственно размеру изделия количество ячеек и бисеринок в них.

Ажурная цепочка в два ромба на шести нитках нижется старым крестьянским способом. Для работы необходимы шесть ниток, каждая длиной не менее 60 см (при длине изделия 30 см). Концы ниток в 15 см с обеих сторон оставляем для завязки.

С одной стороны концы ниток складываем вместе, связываем узлом и закрепляем на гвозде. Низать цепочку начало мысика — начинаем средней парой ниток (I, II). 1-ю бисеринку на цепочку набираем на обе

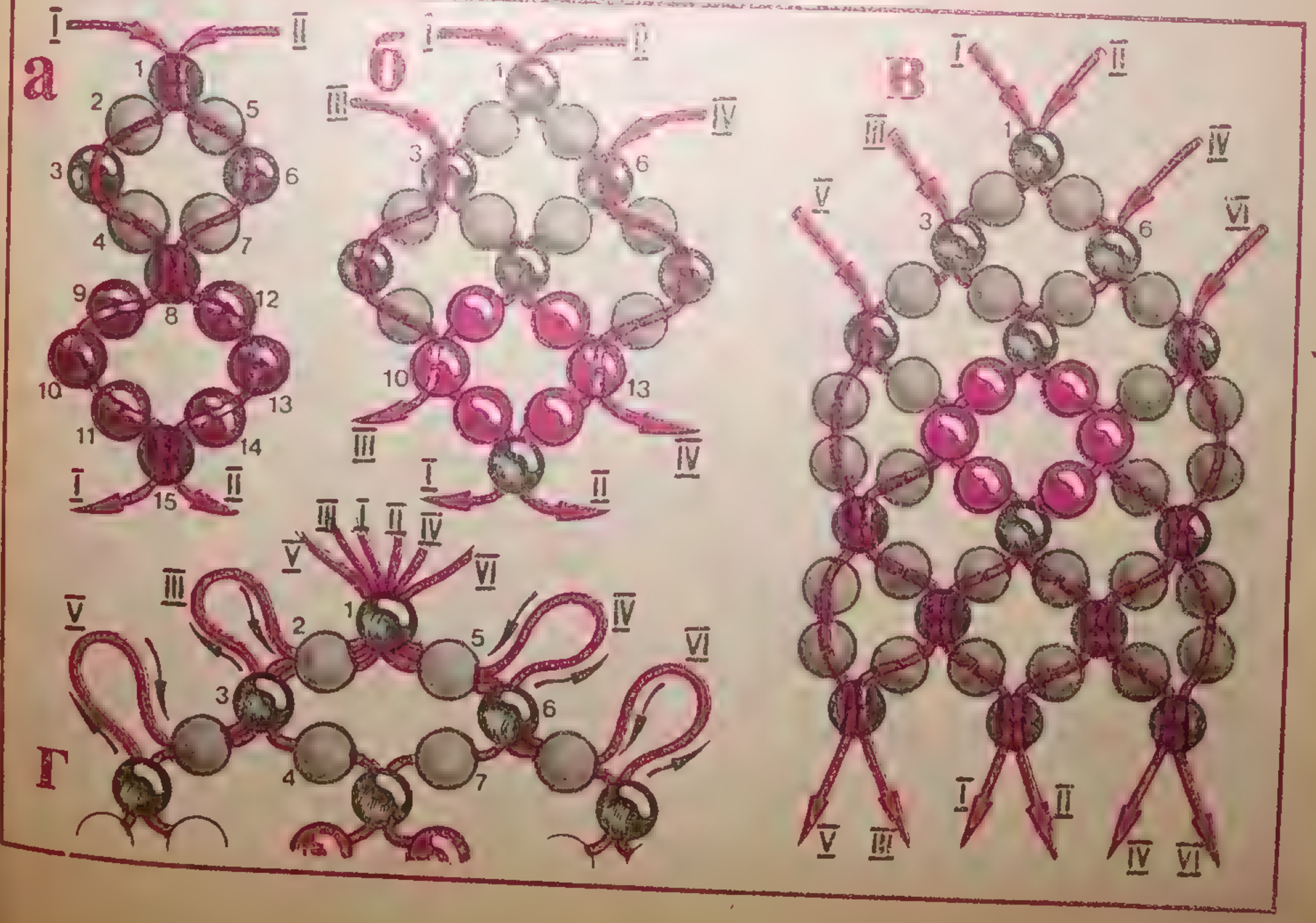
Рис. 26. Цепочка в два ромба на шести нитках: а—г — последовательность

стороны 1-го ромба по три бисеринки (2—4, 5—7) — на каждую нитку отдельно и соединяем 2-й связкой (6). Так нижем среднюю цепочку необходимой длины (рис. 26, *а*). Затем нитками III и IV нанизываем боковые петли 2-го ромба по три бисеринки каждая (рис. 26, *б*). С помощью ниток V и VI оформляем края изделия слева и справа (рис. 26, *в*). Концы ниток III—VI по окончании работы аккуратно прячем, пропуская их через ранее нанизанные бисеринки мысика, и скручиваем или сплетаем шнурочек для завязки (рис. 26, *г*).

Цепочки с зубчиками

В старину девочки и молодые девушки украшали голову и волосы лентами-косниками из бисера. Ажурные и тканые цепочки нашивали на полоски полотна, шерстяную и шелковую тесьму, которые завязывали вокруг головы. Иногда делали цепочки с зубчиками по краям, чтобы бисерные ленты лучше держались.

Кривулька — декоративная зигзаго-



ображная нить изготовляется из крупного бисера. Начинаем низать 1-й ряд, набирая на рабочую нить две бисеринки, и протягиваем нить в предпоследнюю. Притягиваем нитку и набираем четыре бисеринки ряда, а иголку с ниткой протягиваем через предпоследнюю бисеринку. Затягиваем нитку. Получили начало цепочки с двумя зубчиками на концах первого ряда изделия. Для всех последующих рядов работы повторяем в такой же последовательности, набирая для каждого ряда по четыре бисеринки и пропуская нитку в предпоследнюю (рис. 27, *а, б*). Если в конце каждого ряда оставим не одну, а три бисеринки, то получится фигурная петелька из одно- или разноцветных бисеринок, которая украшает цепочку (рис. 27, *в*).

Ажурная цепочка с зубчиками более сложна в работе, но, зная приемы низания ажурной цепочки с ровными сторонами, и «кривульки» сделать нетрудно.

Цепочка с зубчиками в полтора ромба. 1-й ряд набираем из пяти бисеринок (1—5) и протягиваем нитку в предпоследнюю бисеринку ряда 4. Притягиваем нитку, получаем первый зубчик и набираем 2-й ряд цепочки из трех бисеринок (6—8), пропуская нитку в бисеринку 1 (рис. 28, *а*). Затягиваем нитку и набираем три бисеринки (9—11) для 2-го зубчика — окончания 2-го и начала 3-го ряда и протягиваем нитку в предпоследнюю бисеринку 10 (рис. 28, *б*). 3-й ряд набираем из трех бисеринок 12—14. Нитку пропускаем в среднюю бисеринку (7) 2-го ряда (рис. 28, *в*). Заканчиваем 3-й ряд также тремя бисеринками для зубчика и начинаем четвертый ряд петлей из трех бисеринок 15—17 (рис. 28, *г*). В такой последовательности нижем всю цепочку, создавая узор из цветных бисеринок (рис. 28, *д, е*). Закончив работу, пришиваем застежку для шейного украшения, нашиваем цепочку на тесьму или пришиваем узенькую резинку для палобных повязок.

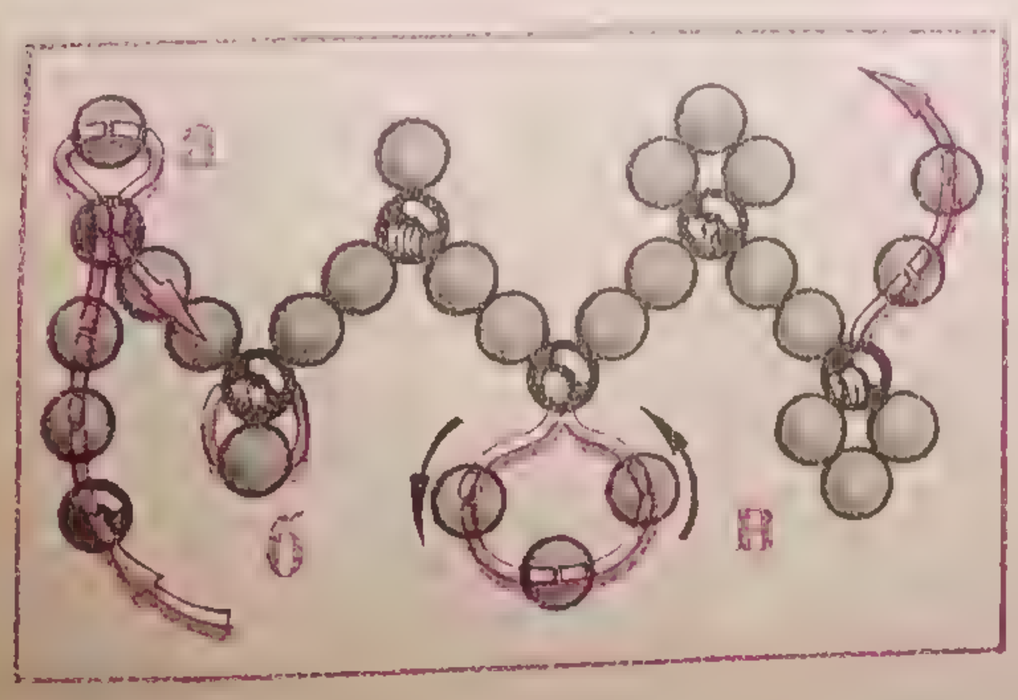


Рис. 27. Зигзаг или «кривулька»: а—в — последовательность выполнения

Для более широкой **цепочки в 2,5 ячейки** набираем 1-й ряд из восьми (1—8) бисеринок. 2-й и последующие ряды нижем из двух петель по схеме (рис. 29, *а—г*).

Начинаем и заканчиваем каждый ряд тремя бисеринками, пропуская иголку с ниткой в предпоследнюю бисеринку.

Ажурные воротники

Техника изготовления воротников подобна низанию ажурных цепочек с той лишь разницей, что сверху изделие ровное, а снизу немного расширено и украшено подвесками — бахромой или петлями из бисера, бус, стекляруса.

Нижут воротники одной ниткой с одной или двумя иголками на концах — **в одну** и **в две нити** — слева направо, сверху вниз (нечетные ряды) и снизу вверх (четные ряды). Эта техника напоминает вязание воздушных петель крючком. Ширина изделия зависит от количества ячеек (ромбов) в вертикальном ряду. От ширины воротника зависит и подбираемый узор из разноцветного бисера.

Познакомьтесь с техникой изготовления **воротников сеткой с ячейками-ромбами в одну нить.** Последовательность низания указана на схемах цифрами.

Ромб в две ячейки. Для 1-го ряда набираем на нитку семь бисеринок (1—7) при стороне ромба в три бисеринки и какое-то нечетное количество бисеринок на подвеску (рис. 30, *а*), которая может быть разной формы (рис. 31). Иголку с ниткой протягиваем через последнюю бисеринку ряда 7 и притягиваем нитку. Набираем 2-й ряд из двух петель по три бисеринки и

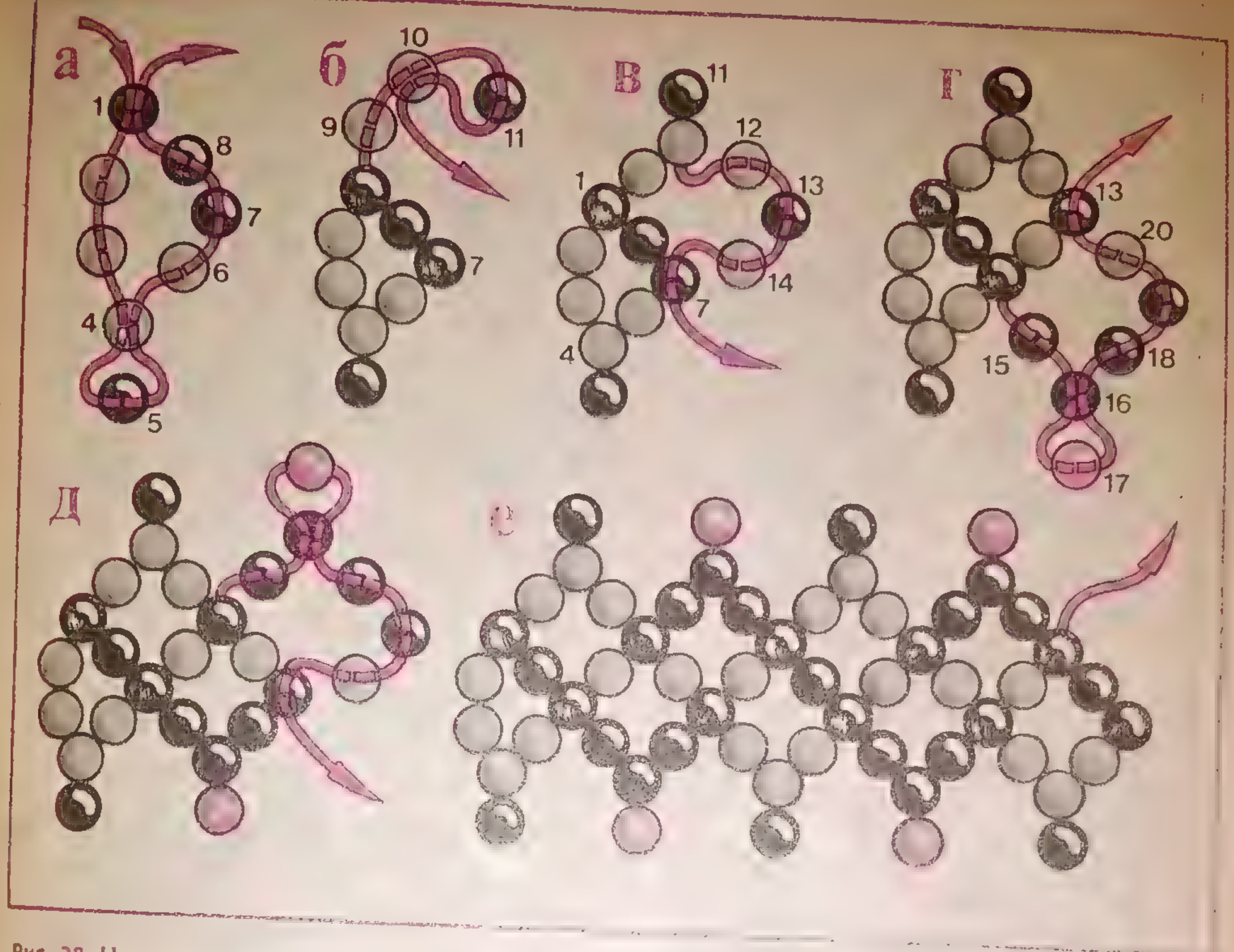
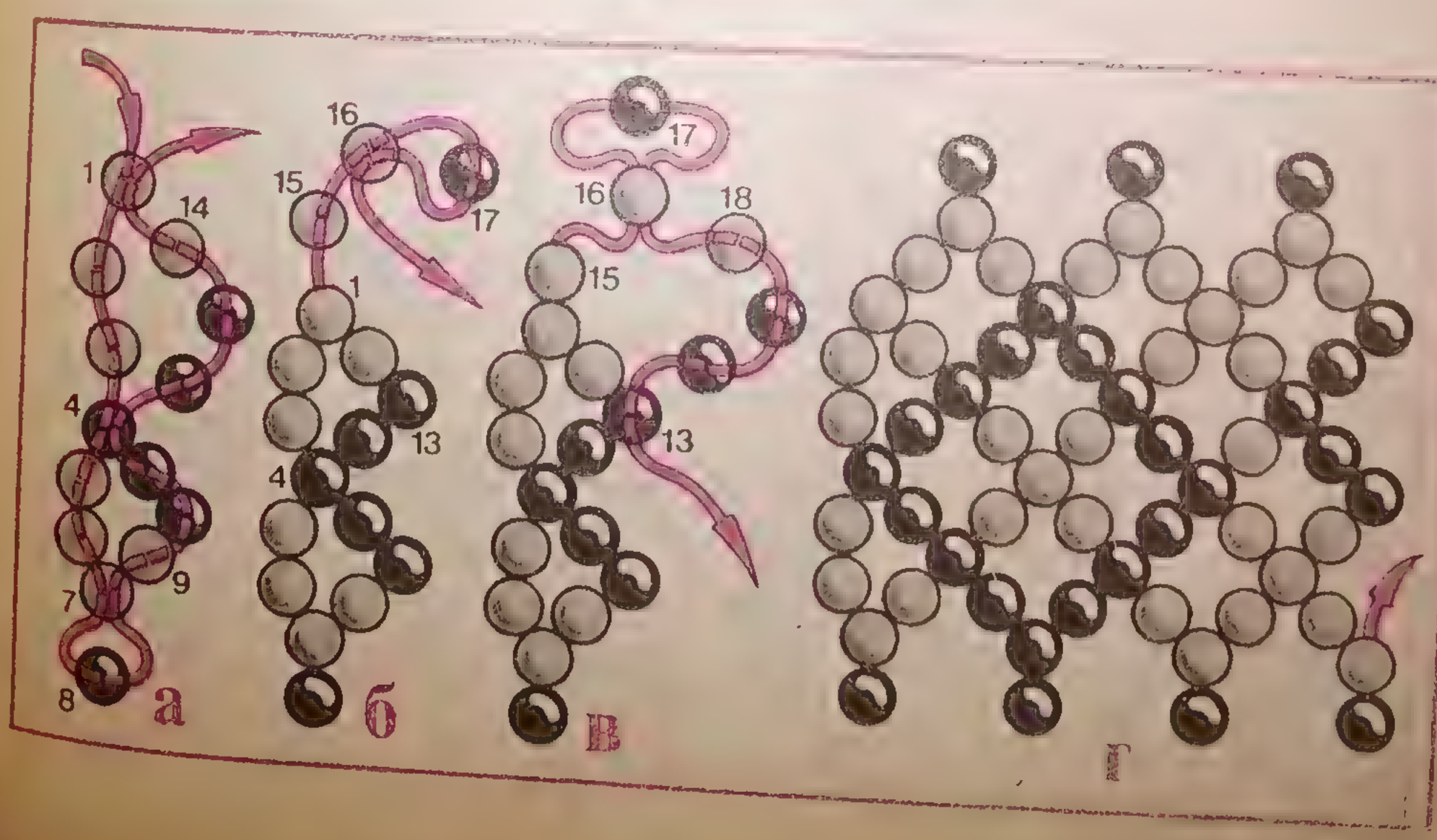


Рис. 28. Цепочка с зубчиками в полтора ромба:
а—е — последовательность выполнения

Рис. 29. Цепочка с зубчиками в 2,5 ромба:
а—г — последовательность выполнения



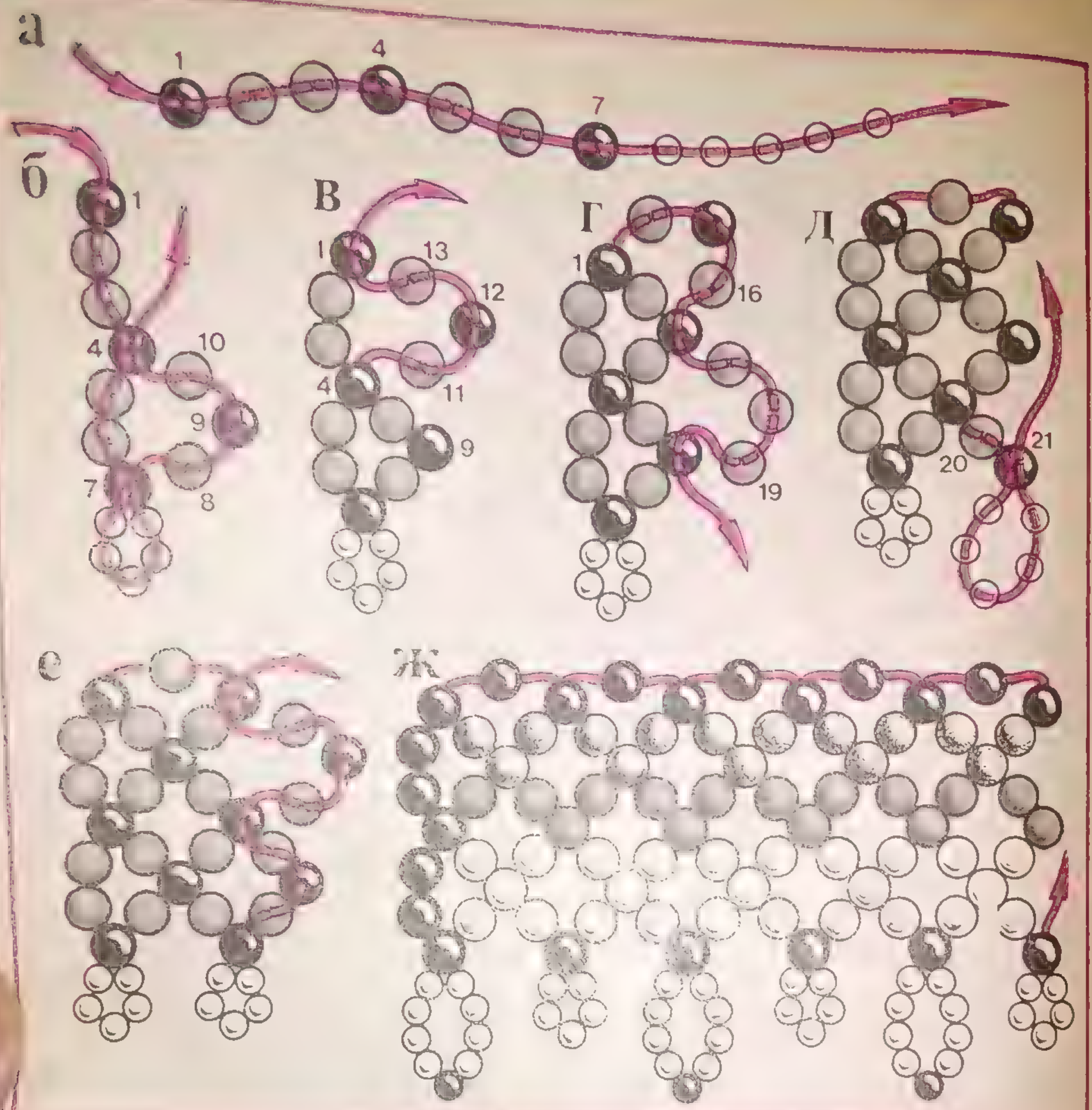


Рис. 30. Воротничок **ромб в две ячейки:** *а—е — последовательность выполнения; ж — общий вид*

нижем его снизу вверх. Для первой петли набираем бисеринки 8—10, протягиваем нитку через бисеринку-связку 4 1-го ряда и притягиваем нитку (рис. 30, *б*). Затем набираем вторую петлю из трех бисеринок (11—13) и протягиваем нитку через бисеринку 1 первого ряда (рис. 30, *в*). Заканчиваем 2-й ряд затягиванием рабочей нитки и набираем первую петлю 3-го ряда (14—16). Нижем его сверху вниз, протягивая иголку с ниткой через среднюю бисеринку 12 на второй (последней) петле 2-го ряда. Затем набираем вторую петлю 3-го ряда (17—19) и протягиваем нитку через среднюю бисеринку 9 первой петли 2-го ряда (рис. 30, *г*). Притягиваем рабочую нитку и заканчиваем 3-й ряд двумя бисеринками (20, 21) и подвеской (рис. 30, *д*). 4-й ряд нижем снизу вверх, как и 2-й, из двух петель по три бисеринки, пропуская рабочую нить в средние бисеринки-связки 18 и 15 предыдущего ряда (рис. 30 *е*). 5-й ряд нижем, как 3-й, 6-й — как 2-й и 4-й. Так работаем до получения необходимой длины изделия, не забывая, что в конце каждого нечетного ряда набираем только две бисеринки и какое-то количество на подвеску (рис. 30, *ж, з*).

Закончив работу, аккуратно закреп-

Рис. 31. Формы подвесок

ляем конец нитки, пришиваем застежку или делаем шнурок-завязку. Если нижем воротник из мелкого бисера, то увеличиваем количество бисеринок для стороны ромба с 3 до 5—9 шт. Все это подскажет вам приобретенный опыт, собственная фантазия и изучение старинных образцов.

По такому же принципу изготовляют воротник с разрезами (рис. 32).

Воротник с зубчатыми краями называется **зубок** и нижется **в одну нить** разной ширины и разных узоров. Процесс изготовления более сложный и требует внимательности.

Зубок в пять ячеек. На рабочую нить набираем 12 бисеринок для 1-го ряда и подвески. Протягиваем иголку в би-

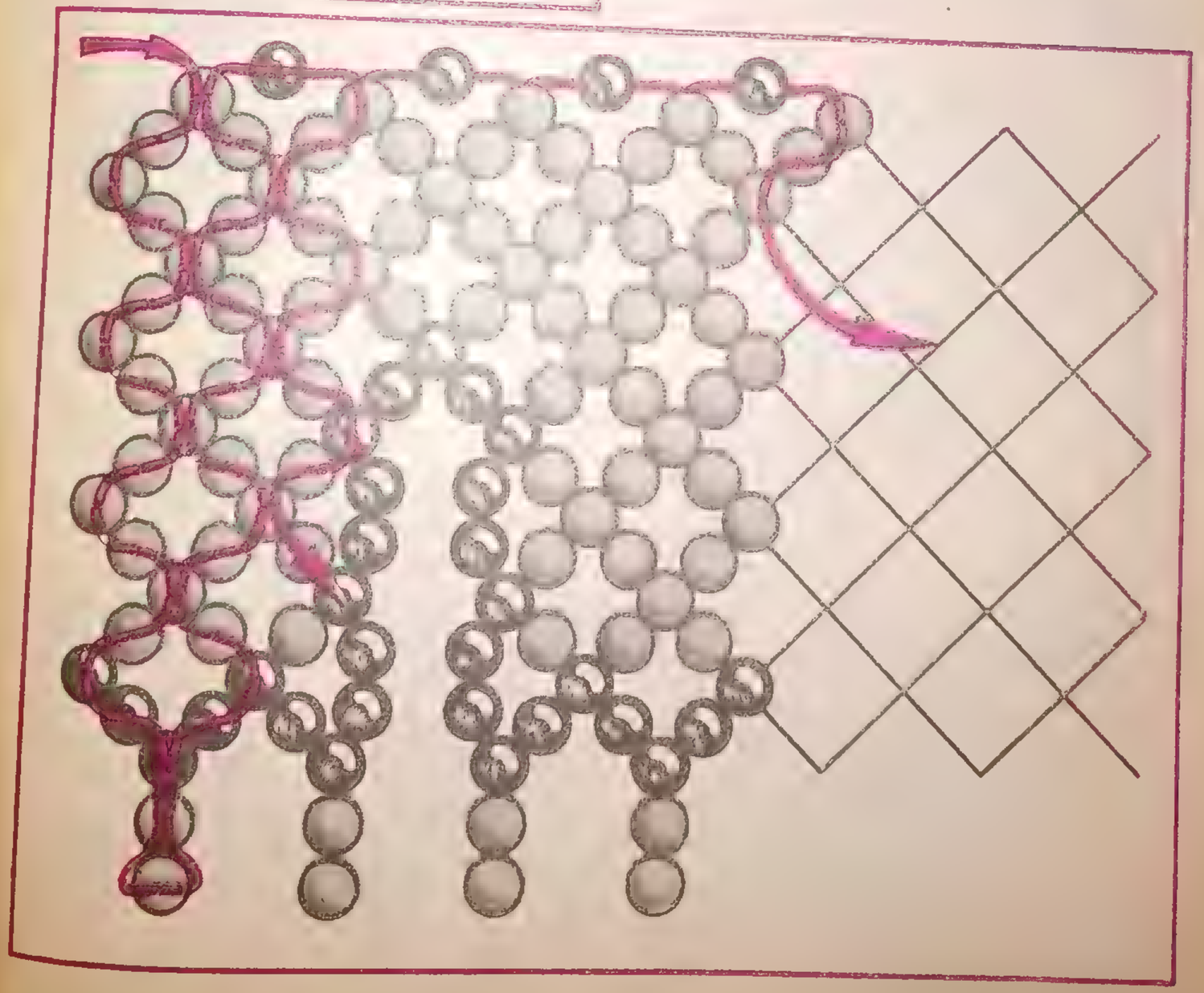


Рис. 32. Воротничок с разрезами

серинку 5 и набираем 2-й ряд из трех бисеринок (13—15), пропуская нитку в бисеринку 1-го ряда (рис. 33, *а*). 3-й ряд набираем из двух петель по три бисеринки (16—18 и 19—21). Нижем сверху вниз, пропуская нитку через бисеринки-связки 14 и 11 (рис. 33, *б*). Притягиваем нитку и набираем две бисеринки (22, 23) для окончания 3-го ряда и семь бисеринок на подвеску. Заканчиваем 3-й ряд, пропуская нитку в последнюю бисеринку 23 (рис. 33, *в*). 4-й ряд нижем снизу вверх из двух петель по три бисеринки, пропуская нитку в бусинки-связки предыдущего ряда (рис. 33, *г*). В такой последовательности нижутся 5-й и 6-й ряды — середина зубца (рис. 33, *д*). 7-й ряд

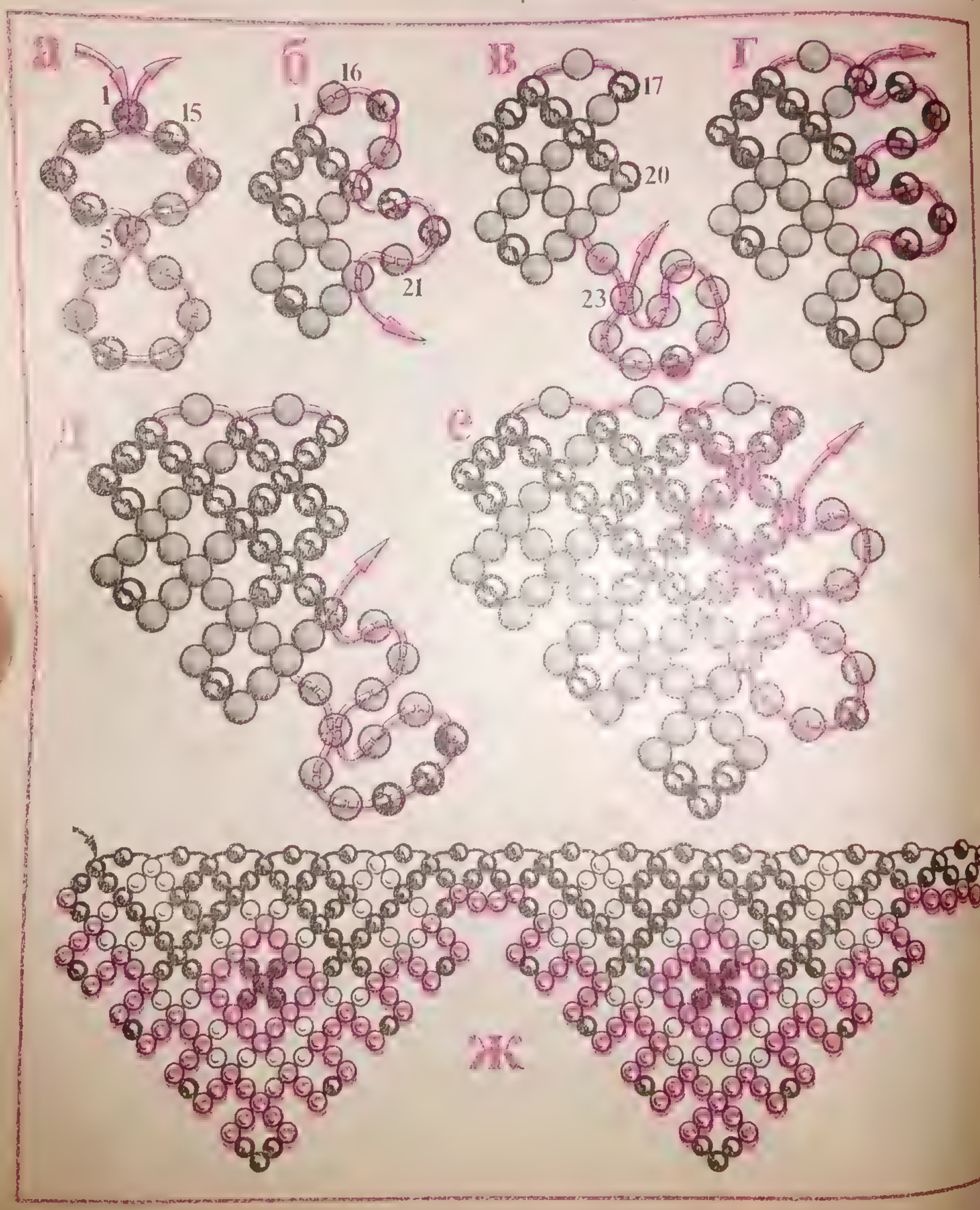


Рис. 33. Воротничок зубок: а—е — последовательность выполнения; ж — общий вид

нижем сверху вниз из трех петель и набираем 8-й ряд из пяти бисеринок на подвеску. Иголку с ниткой протягиваем через последнюю бисеринку-связку 7-го ряда снизу вверх (рис. 33, *е*). Так нанизываем 9—10 рядов.

Соединение зубцов выполняем цепочкой **в полромба** (см. рис. 21) и нижем второй зубец в такой же последовательности, как и первый (рис. 33, *ж*).

Можно разнообразить украшения, меняя их форму, длину и ширину, делать их в виде подвески-кулона любой ширины, начав и закончив цепочкой в полромба и полтора ромба — **восьмеркой** (рис. 34).

Фонарик нижется **в одну нить** ячейками со сторонами из четырех бисеринок. Для **первого способа** набираем 1-й ряд из одиннадцати бисеринок (1—11) и подвески. 2-й ряд нижем из двух петель по четыре бисеринки, протягивая иголку с ниткой через бисеринки-связки 6 и 1 первого ряда (рис. 35, *а*). 3-й ряд нижем из двух петель по три бисеринки, протягивая нитку через две средние бусинки петель предыдущего ряда (рис. 35, *б*). 4-й ряд, как и 2-й, нижем из двух петель по четыре бисеринки и т. д. (рис. 35, *в*).

При низании вторым способом (рис. 35, *г—е*) для 1-го ряда набираем тринадцать бисеринок (1—13) и какое-то количество на подвеску. Протягиваем иголку с ниткой в последнюю бисеринку 13 1-го ряда и набираем 2-й ряд из двух петель по четыре бисеринки (14—17 и 18—21). Протягиваем иголку с ниткой снизу вверх через бисеринки-связки 8—7 и 2—1 (рис. 35, *г*). 3-й ряд начинаем сверху вниз пятью бисеринками (22—26), а нитку протягиваем через две средние бисеринки (20, 19) второй петли предыдущего ряда. Затем набираем четыре бисеринки (27—30) и пропускаем иголку с ниткой через две средние бисеринки (16, 15) первой петли 2-го ряда. Заканчиваем 3-й ряд двумя бисеринками (31, 32) и подвеской (рис. 35, *д*). 4-й ряд нижем из двух петель по четыре бисеринки, пропуская нитку через бисеринки-связки (26—28 и 25—24) 3-го ряда. В таком порядке продолжаем работу до конца изделия (рис. 35, *е*).

Если узор по ширине составлен из 2,5 или 3,5 ячейки, то воротник можно низать в одну и две нити.

Для **воротника в одну нить шириной в 2,5 ромба без подвесок** набираем первый ряд из шестнадцати бисеринок (1—16) и протягиваем иголку с ниткой через бисеринку 9. Заканчиваем 1-й ряд и набираем две петли по три бисеринки (17—19 и 20—22) для 2-го ряда, протягиваем нитку снизу вверх через бисеринки 5 и 1 1-го ряда (рис. 36, *а*). Затем сверху вниз нижем 3-й ряд из трех петель по три бисеринки (рис. 36, *б*). Заканчиваем каждый нечетный ряд и начинаем четный (с четвертого) петлей из пяти или четырех бисеринок, которые можно сделать цветными (рис. 36, *в*). Варьируя цвета бисера, можно получить различные орнаменты.

Воротник в две нити. На середину нитки длиной 100—120 см набираем 1-й ряд воротничка из тринадцати бисеринок (1—13) и нечетное количество

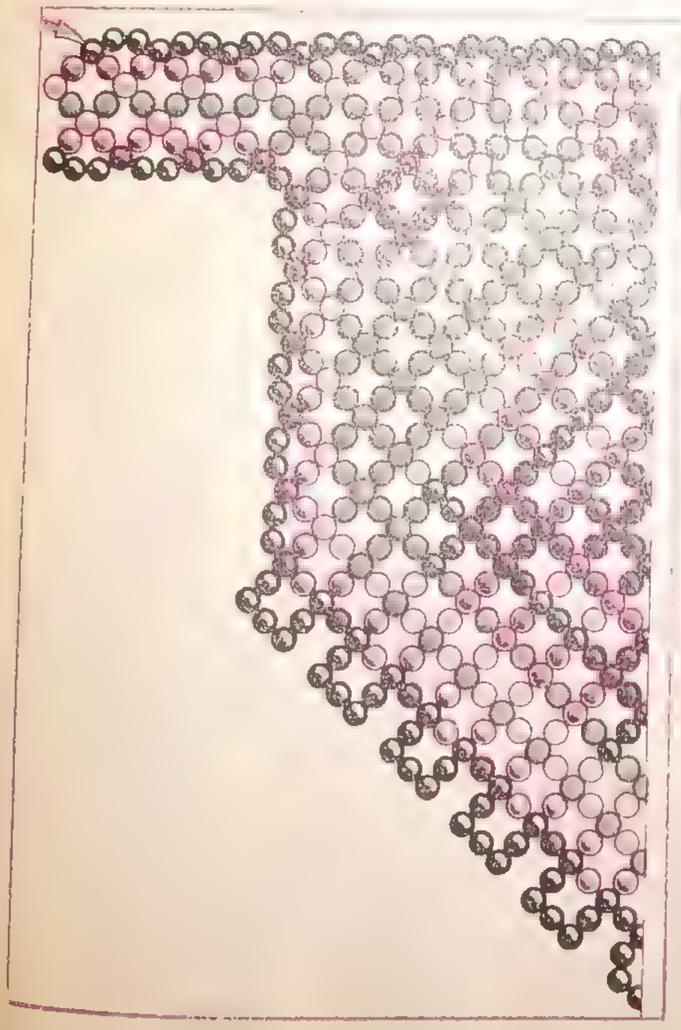
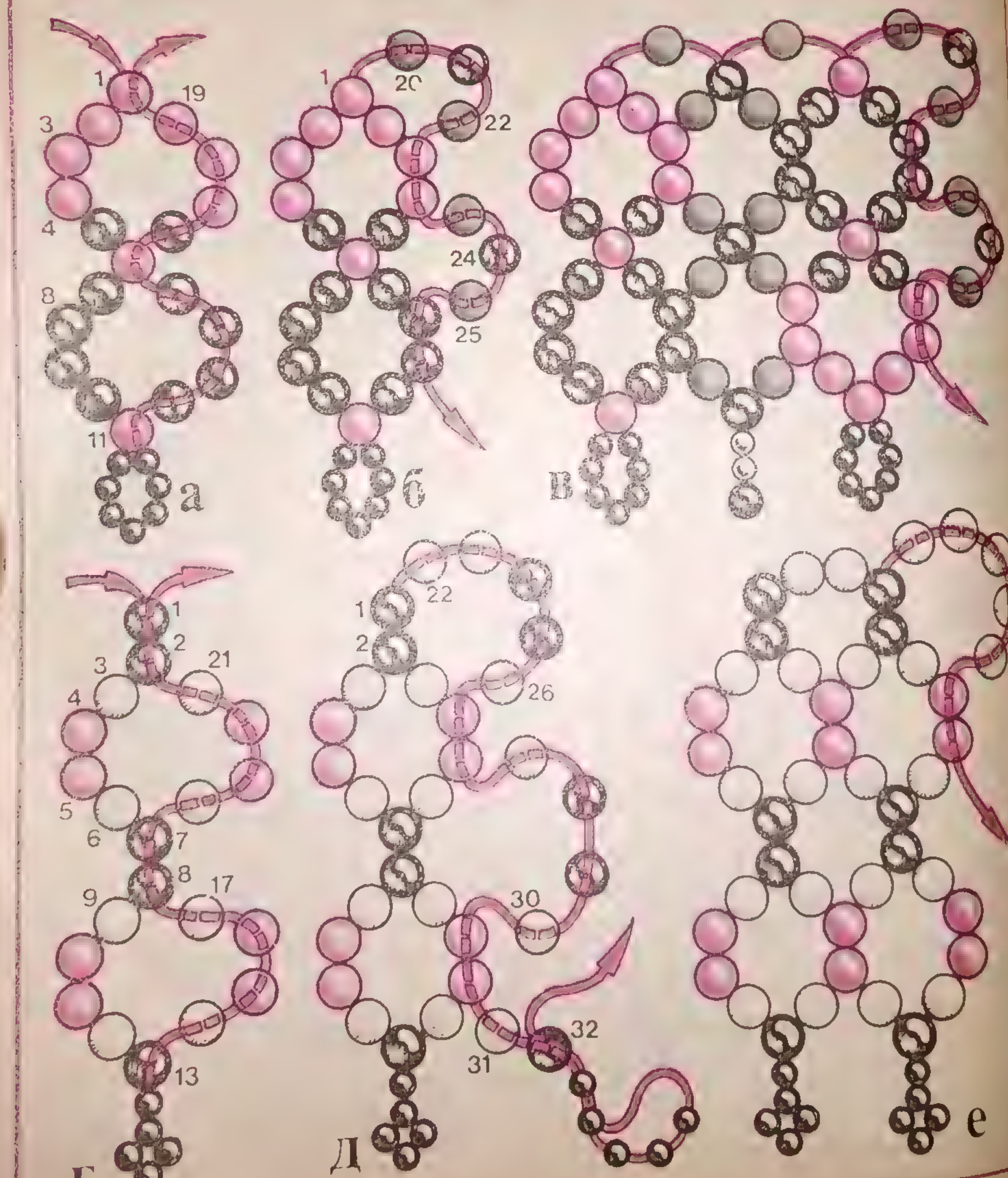


Рис. 34. **Вариант воротничка зубок. Подвеска с мысиком.**

бисеринок на подвеску. Иголку I пропускаем в последнюю бисеринку 13 1-го ряда. 2-й ряд нижем снизу вверх из двух петель по три бисеринки (14—16 и 17—19) (рис. 37, *а, б*). Заканчиваем 2-й ряд одной бисеринкой (20) на нитке I. Затем пропускаем иголку I в бисеринку 1 1-го ряда и затягиваем нитки (рис. 37, *в*). Иголки меняются местами (1 остается вверху), и 3-й ряд нижем сверху вниз иголкой II из двух петель по три бисеринки (21—23 и 24—26). Заканчиваем ряд двумя бисеринками и подвеской. 4-й ряд нижем снизу вверх иголкой II из двух петель по три бисеринки, а заканчиваем одной. На нитку I набираем две бисеринки и протягиваем иголку II через 2-ю (последнюю) бисеринку на нитке I. Притягиваем нитки. Иголки сно-

Рис. 35. Варианты воротничков **фонарик:** а—в — первый способ низания; г—е — второй способ низания



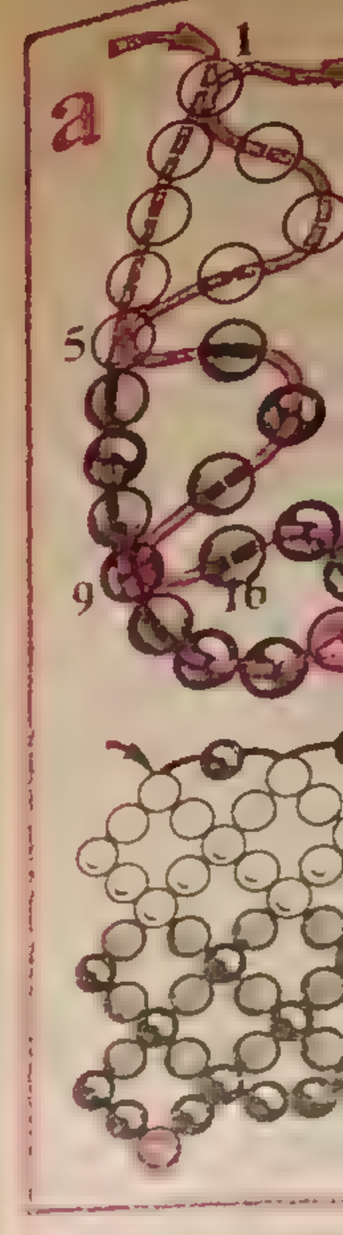
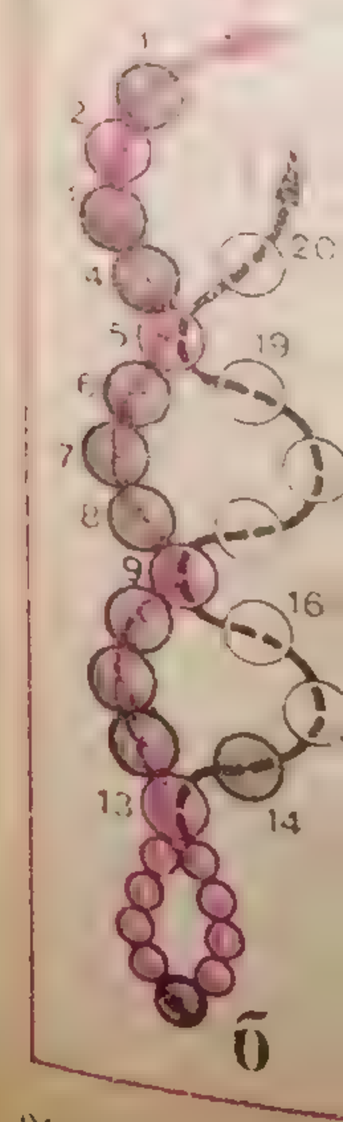


Рис. Воротни
а, б — последо
общий вид

Воротни
а—г — последо



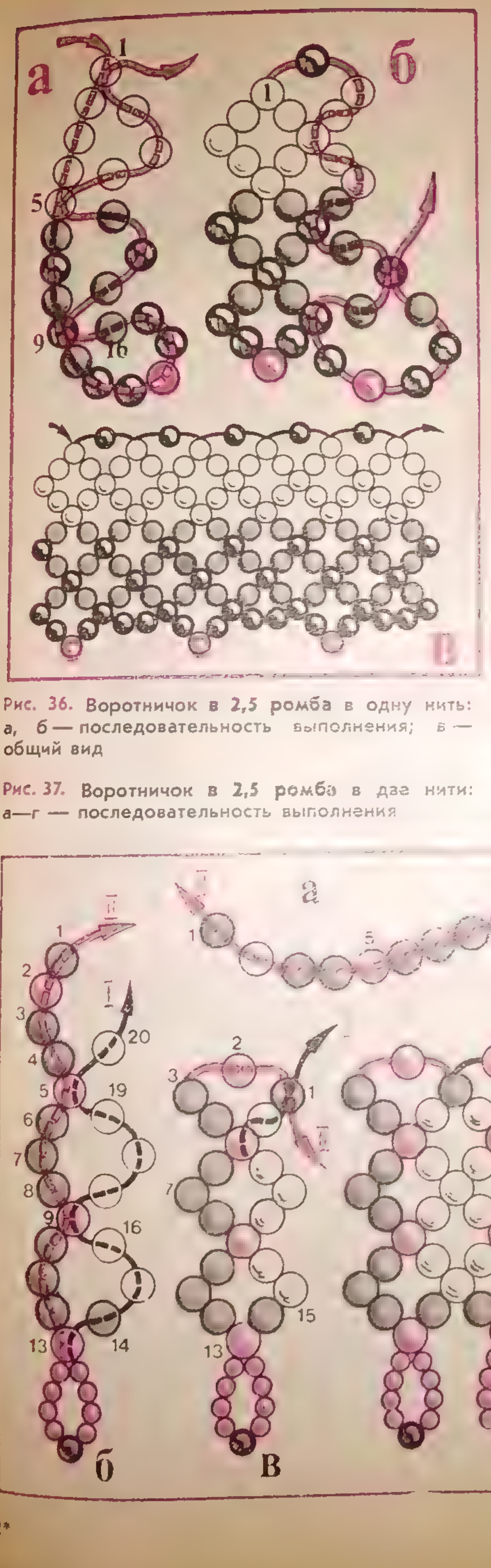


Рис. 36. Воротничок в 2,5 ромба в одну нить: а, б — последовательность выполнения; в — общий вид

Рис. 37. Воротничок в 2,5 ромба в две нити: а—г — последовательность выполнения

ва меняются местами: вверху остается II. 5-й и 6-й ряды нижем иголкой I. В такой последовательности нижем изделие нужной длины (рис. 37, *г*, *д*).

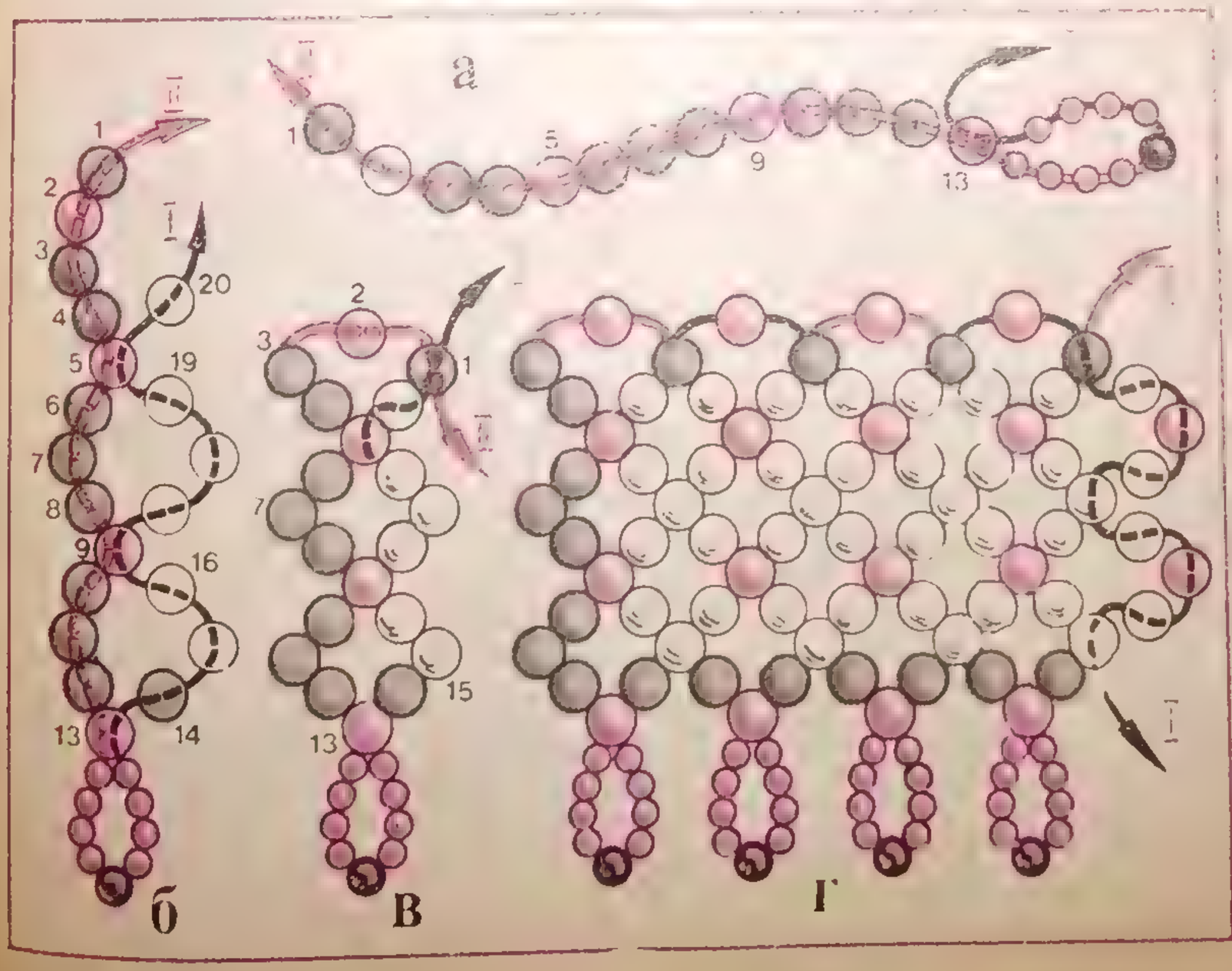
Воротник ажурный в шесть нитей (рис. 38) выполняется старым крестьянским способом, как и цепочка (см. рис. 27), с той разницей, что боковые нити служат для оформления верха воротничка и его нижней части с подвесками. Длина пяти ниток должна соответствовать длине будущего изделия и длине завязок, нижняя нитка должна быть в 1,5 раза длиннее.

Так низались изделия для украшения народного костюма.

Такими воротниками можно украсить сценический костюм, используя очень крупный бисер и стеклярус.

Мозаичные изделия

Мозаика — это нанизывание бисеринок в шахматном порядке (через одну). Таким способом изготавливаются всевозможные плоские и круглые изделия: цепочка на шею и гайтан, браслет и пояс, бретели к сарафану. Украшают их узорами, составленными из разноцветного бисера. Нижутся мозаичные



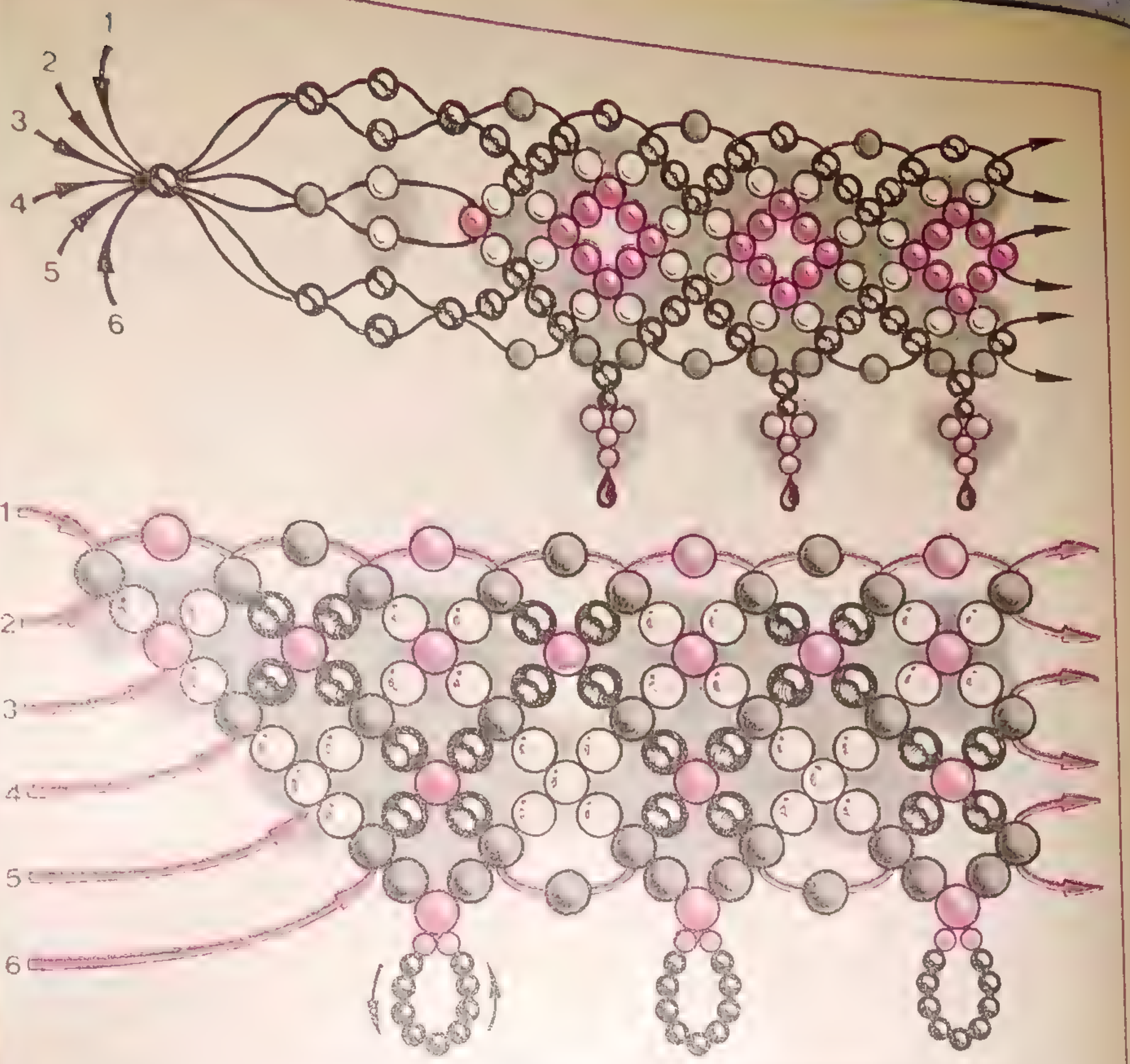


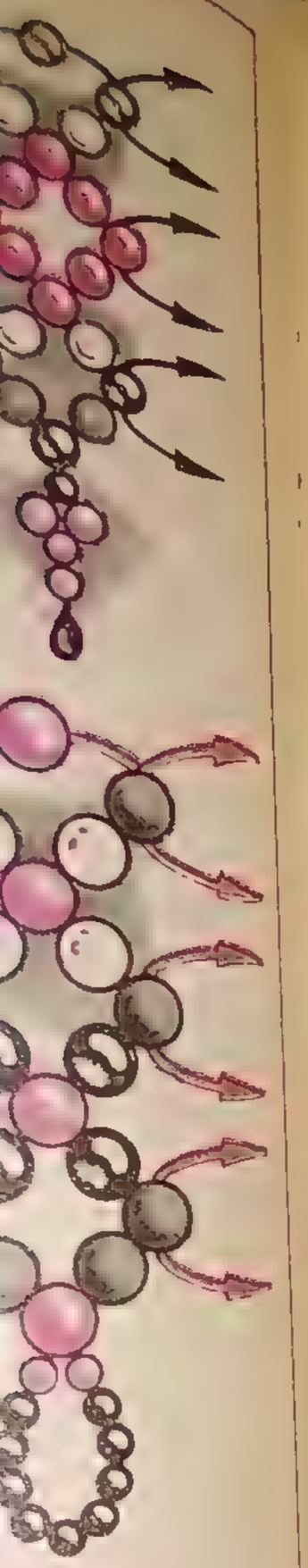
Рис. 38. Воротник в шесть нитей

изделия **в одну нить,** слева направо и справа налево.

Цепочка **«мозаика»**. Навощив нить, набираем на нее нечетное количество бисеринок для первого ряда. Количество бисеринок в ряду зависит от ширины изделия, в данном случае их девять (1—9). Начинаем второй ряд, протягивая рабочую нить через бисеринку 7 — третью от конца (рис. 39, *а*). Притягиваем нитку и набираем 2-й ряд из трех бисеринок (10, 11, 12), пропуская иголку с ниткой справа налево через бисеринки-связки 1-го ряда (5, 3 и 1) (рис. 39, *б*). В такой последовательности нижем 3-й, 4-й (рис. 39, *в, г*) и все последующие ряды (рис. 39, *д*). Цепочка может быть однотонной и с узором.

Цепочка **«ромашки»** нижется немного иначе, поэтому необходимо следить за оформлением цветочков, которые украшают ее края. Для 1-го ряда набираем пять бисеринок (1—5) основного цвета и пропускаем нитку в бисеринку 3 (рис. 40, *а*). Притягиваем нить и заканчиваем 2-й ряд одной бисеринкой 6, протягивая нитку через бисеринку 1 1-го ряда (рис. 40, *б*). 3-й ряд нижем слева направо из двух бисеринок основного цвета (7 и 8), протягивая нитку через бисеринки-связки (6, 5) 2-го ряда (рис. 40, *в*). 4-й ряд нижем справа налево из двух бисеринок основного цвета (9, 10), протягивая нитку через бисеринки-связки (8, 7) 3-го ряда (рис. 40, *г*). 5-й ряд нижем слева направо, начинаем бисеринкой-лепестком (11) бело-

Рис. 39. Цеп
тельность вы



зором.
нижется немно-
бходимо следить
точков, которые
я 1-го ряда наби-
(1—5) основно-
м нитку в бисе-
). Притягиваем
2-й ряд одной
-нвая нитку че-
яда (рис. 40, б)
направо из дву
цвета (7 и 8)
ерез бисеринку
яда (рис. 40, в)
а налево из дву
цвета (9, 10)
ерез бисеринку
яда (рис. 40, г)
направо, нач
ком (11) без

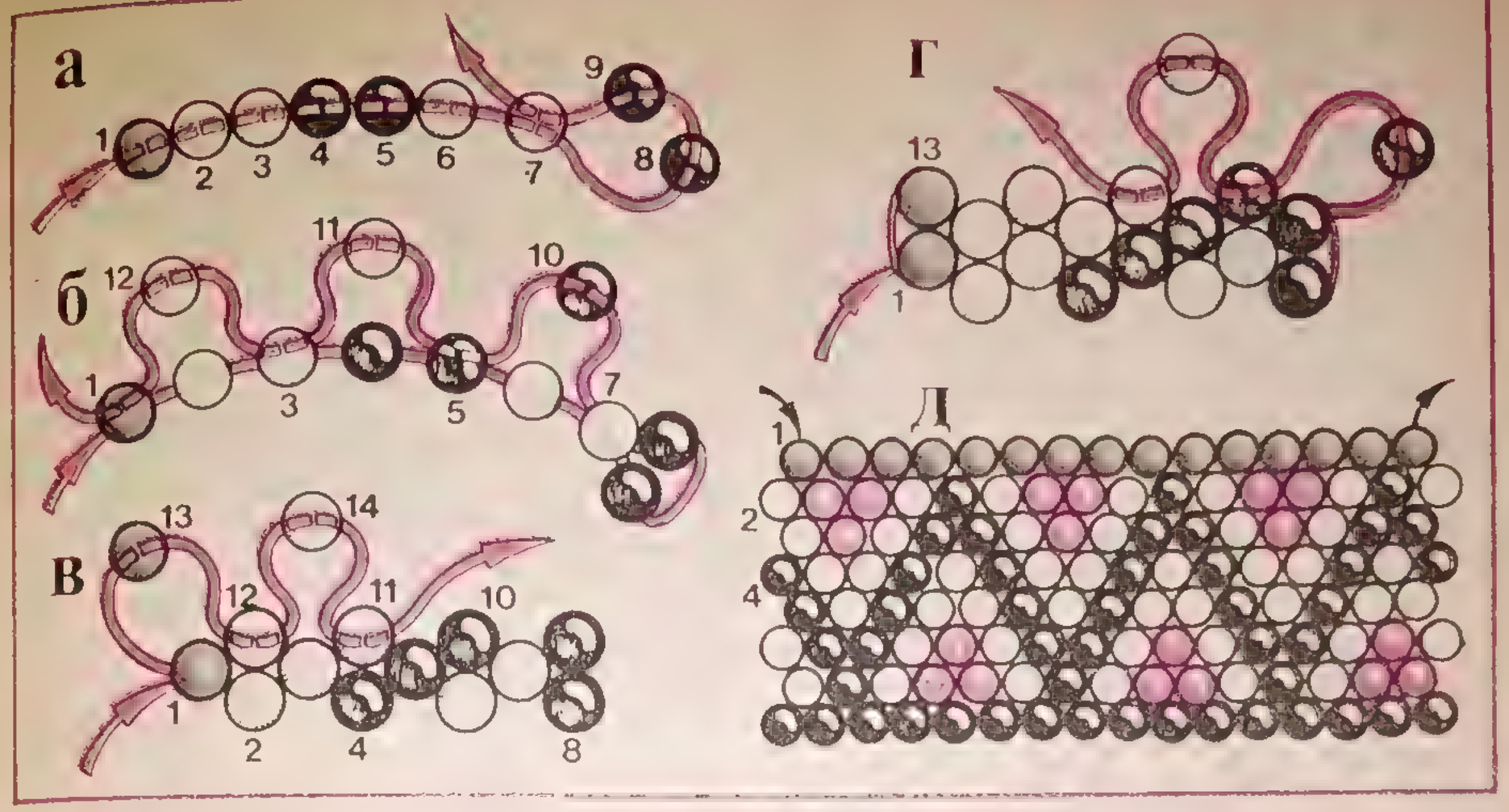


Рис. 39. Цепочка «мозаика»: а—г — последовательность выполнения; д — общий вид

Цепочка «ромашки»: а—л — последовательность выполнения

го или желтого цвета и одной бисеринкой основного цвета (12) (рис. 40, *д*). Притягиваем нитку и набираем 6-й ряд. Нижем его справа налево одной бисеринкой основного цвета (13) и бисеринкой-лепестком белого цвета (14), протягивая нитку через бисеринки предыдущего ряда (рис. 40, *е*). 7-й ряд начинаем цветной бисеринкой (15) для середины цветочка и заканчиваем бисеринкой основного цвета (16) (рис. 40, *ж*). 8-й ряд нижем справа налево из одной бисеринки основного цвета (17) и одной белой бисеринки (18) для третьего лепестка, протягивая нить через бисеринки 7-го ряда. 9-й ряд набираем из белой бисеринки — четвертого лепестка (19) (рис. 40, *з*) цветочка и одной бисеринки основного цвета. 10-й ряд набираем из двух бисеринок основного цвета и заканчиваем петлей из трех белых бисеринок-лепестков. Рабочую нить протягиваем снизу вверх через нанизанные ранее лепестки цветка и выводим в верхний (четвертый) лепесток. Заканчиваем цветочек, притягивая нить (рис. 40, *и*). Продолжаем работу, нанизывая цветочки то слева, то справа (рис. 40, *к, л*). Такая цепочка украсит любое платье, а может служить и браслетом.

Шнуры объемные

Украшения в виде круглых и квадратных, сплошных и ажурных шнуров дополняли женский народный костюм во многих областях России, Беларуси, Украины.

Изготовляли шнуры в зависимости от объема на четырех, шести, восьми и более нитках. На рис. 41 дана плоская раскладка круглого шнура на шести нитях.

Теперь познакомимся с изготовлением шнура **в одну нить.** Работа не очень сложная, но требует внимания при составлении узоров из цветных бисеринок в виде косых полос, крестиков, точек.

Шнур круглый «мозаика» нижется вкруговую, **«в столбик»** снизу вверх из крупного и среднего бисера.

Для 1-го ряда плотно сплетенного шнура набираем на нитку семь бисеринок (1—7) и пропускаем иголку через две первые бисеринки ряда (1, 2), чтобы получилось кольцо (рис. 42, *а*). Нитка пропускается через все бисеринки ряда для большей прочности. 2-й ряд нижем, набирая на нитку поочередно по одной цветной бисеринке (8, 9, 10) и протягивая иголку с ниткой через бисеринки-связки 1-го ряда (4, 6, 1) (рис. 42, *б, в*). Каждый раз нитку притягиваем. 3-й ряд набираем из бисеринок основного цвета (11, 12, 13, 14), пропуская рабочую нить в бисеринки-связки предыдущего ряда (8, 9, 10), а нитку притягиваем, чтобы бисеринки не провисали (рис. 42, *г, д*). Так же нижем все последующие ряды, чередуя цвета бисеринок и притягивая нитку. Узоры из разноцветных бисеринок можно создавать во время работы.

Заканчиваем шнур, соединяя первый и последний ряды, к короткому шнуру пришиваем застежку или делаем плетеные шнурочки-завязки из ниток.

Шнур «спираль» — ажурный из петель бисера или бисера со стеклярусом. Нижем его, как и «мозаику», снизу вверх по кругу способом **«в столбик».**

Для 1-го ряда набираем одиннадцать бисеринок (1—11) и соединяем их в кольцо, пропуская рабочую нить в первую бисеринку ряда (рис. 43, *а, б*). Набираем 2-й ряд из трех петель по три бисеринки (12—14, 15—17, 18—20), протягиваем нить через бисеринки-связки 1-го ряда (4, 7 и 10) и притягиваем ее (рис. 43, *в*). Заканчиваем 2-й и начинаем 3-й ряд тремя бисеринками (21, 22, 23), протягивая нить через среднюю бисеринку (13) первой петли 2-го ряда (рис. 43, *г*). 3-й, 4-й и все последующие ряды нижем петлями, пропуская иглу с ниткой в каждую среднюю бисеринку петли предыдущего ряда изделия (рис. 43, *д*).

Можно сделать шнур более широким, набрав для 1-го ряда 14—15 бисеринок, и более ажурным — из петель в 5—7 бисеринок. Заканчиваем шнур **«спираль»** точно так же, как и шнур **«мозаика».**

Рис. 41. Ш

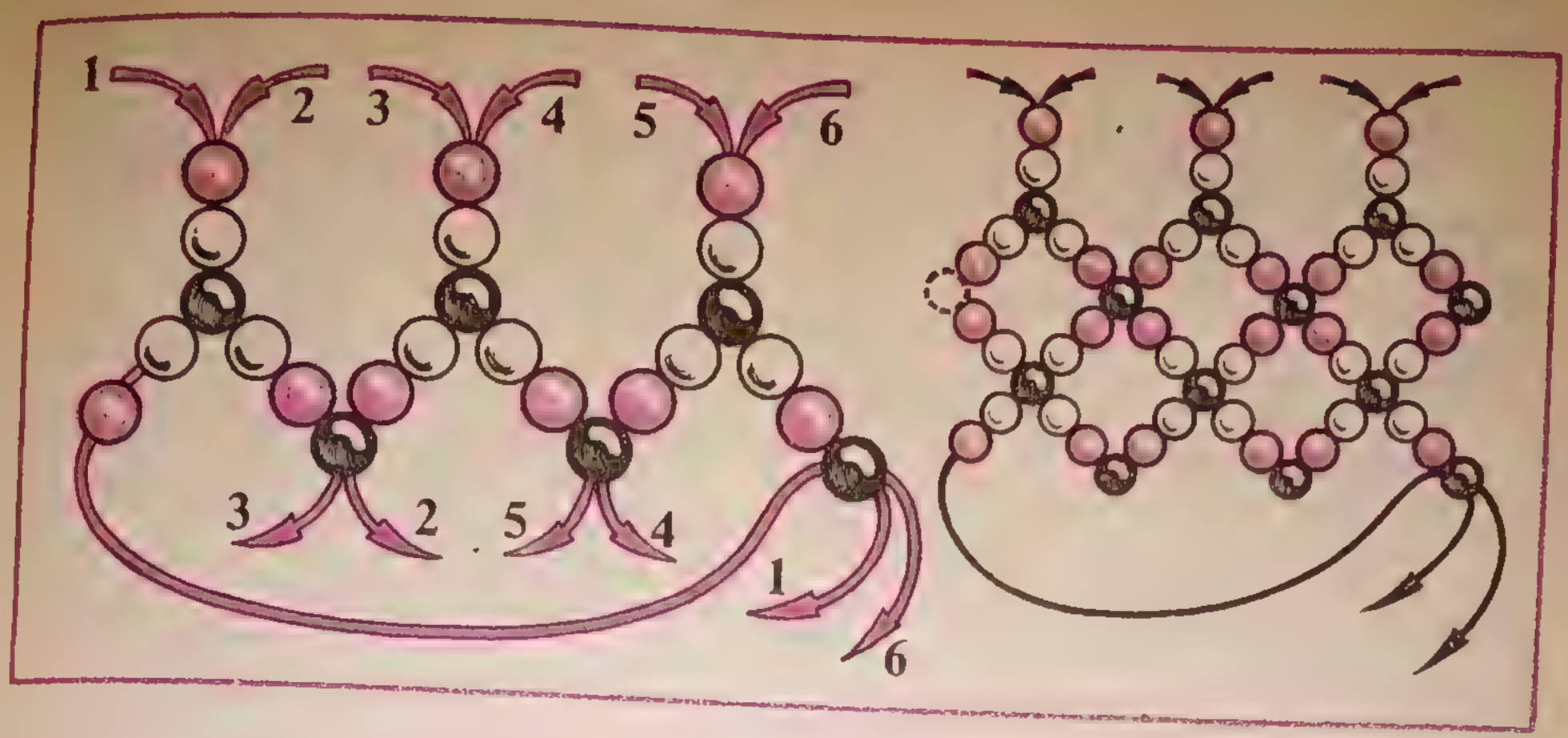
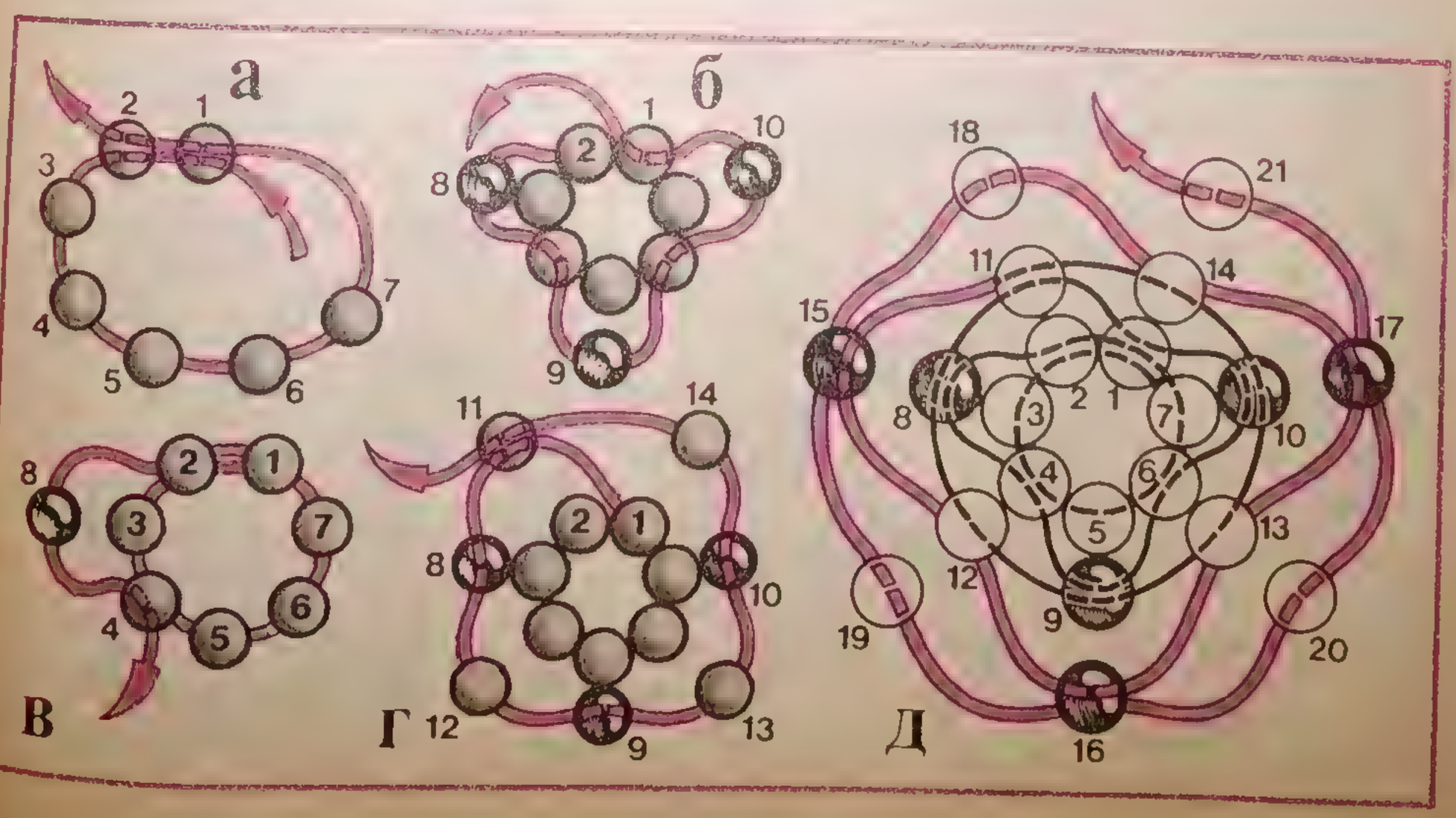


Рис. 41. **Шнур на шести нитях**

Спираль со стеклярусом нижется по принципу **спирали** из бисера. 1-й ряд набираем из 12 бусин: двух бисеринок (1, 2), стекляруса и трех бисеринок (3—6), еще стекляруса и трех бисеринок (7—10) и стекляруса и бисеринки (11, 12). Соединяем ряд в кольцо, протягивая нить в первую бисеринку (рис. 44, *а, б*). Набираем 2-й и все последующие ряды из петель, состоящих из пяти бусинок (13—17): трех бисерин, стекляруса и бисеринки. Нитку протягиваем через каждую вторую бисеринку-связку первого (5, 9) и вторые бисеринки начала петель 2-го ряда и последующих рядов будущего изделия (рис. 44, *в, г, д*).

Работая со стеклярусом, не забывайте, что он имеет острые края, режущие нитку, поэтому рабочая нить должна быть крепкой и хорошо вощеной. Для предохранения рабочей нитки можно набирать по краям стекляруса дополнительные бисеринки.

Шнур круглый **«мозаика»**: а—д — последовательность выполнения



Тканые украшения

Тканье — одна из старинных техник изготовления украшений из бисера на станке с нитяной основой (см. рис. 1).

Для работы используются узоры вышивок крестом или создаются собственные композиции.

Цепочка на шею изготовляется на коротком станке. Обхват шеи определяет длину изделия.

На расстоянии 15 см от порожка на первой нитке основы слева закрепляем узелком рабочую (уточную) нить. Набираем на нее по узору необходимое количество бисеринок первого ряда изделия. Пропускаем рабочую нить слева направо под основу так, чтобы каждая бисеринка попала между двумя нитями (рис. 45, *а*). Затем иголку с рабочей ниткой протягиваем справа налево поверх ниток основы через дырочки каждой бисеринки (рис. 45, *б*). Притягиваем нить и набираем по узору новый ряд бисеринок. В такой последовательности нижем цепочку до нужной длины (рис. 45, *в*). Для симметричности узора на цепочке от середины повторяем его в обратном направлении.

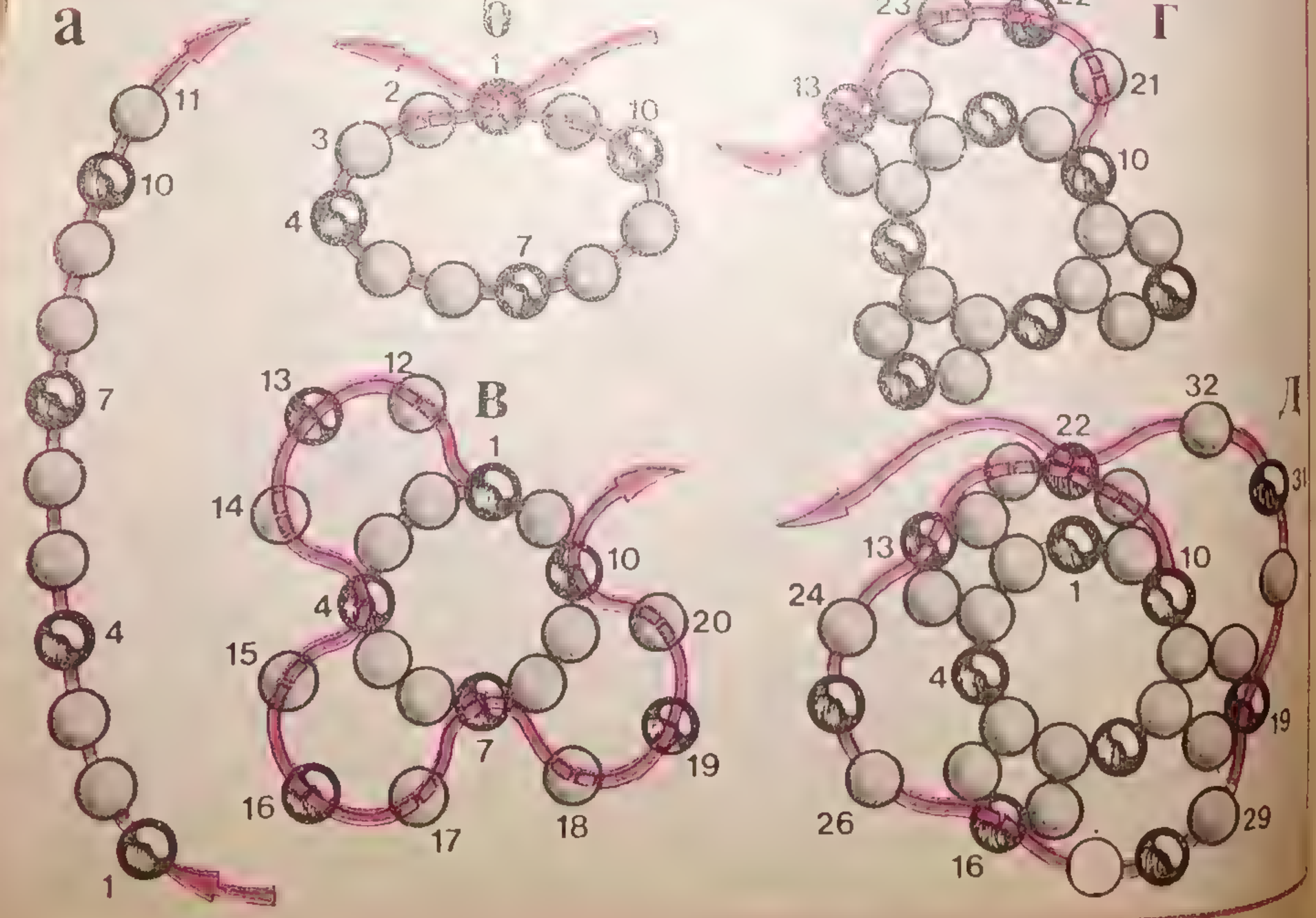
Если цепочку не будем нашивать на ткань, ленту или тесьму, то концы ее нужно закончить мысиками, затягивая боковые нити основы рабочей ниткой.

Закончив работу, срезаем концы ниток у порожков и закрепляем их протягиванием каждой нитки основы через несколько нанизанных бисеринок предыдущего ряда, а затем пришиваем застежку. Можно закончить изделие витым шнурочком и косичкой, сплетенной из ниток основы.

Тканую цепочку можно украсить бахромой или петлями из бисера, если во время работы нанизывать одновременно и «ножки» бахромы, удлиняя ряды узора.

На длинном станке можно изготовить пояс к платью, закончив его бахромой из цветного бисера, или нагрудное украшение — гердан и гайтан.

Рис. 43. Шнур круглый «спираль»: а—д — последовательность выполнения



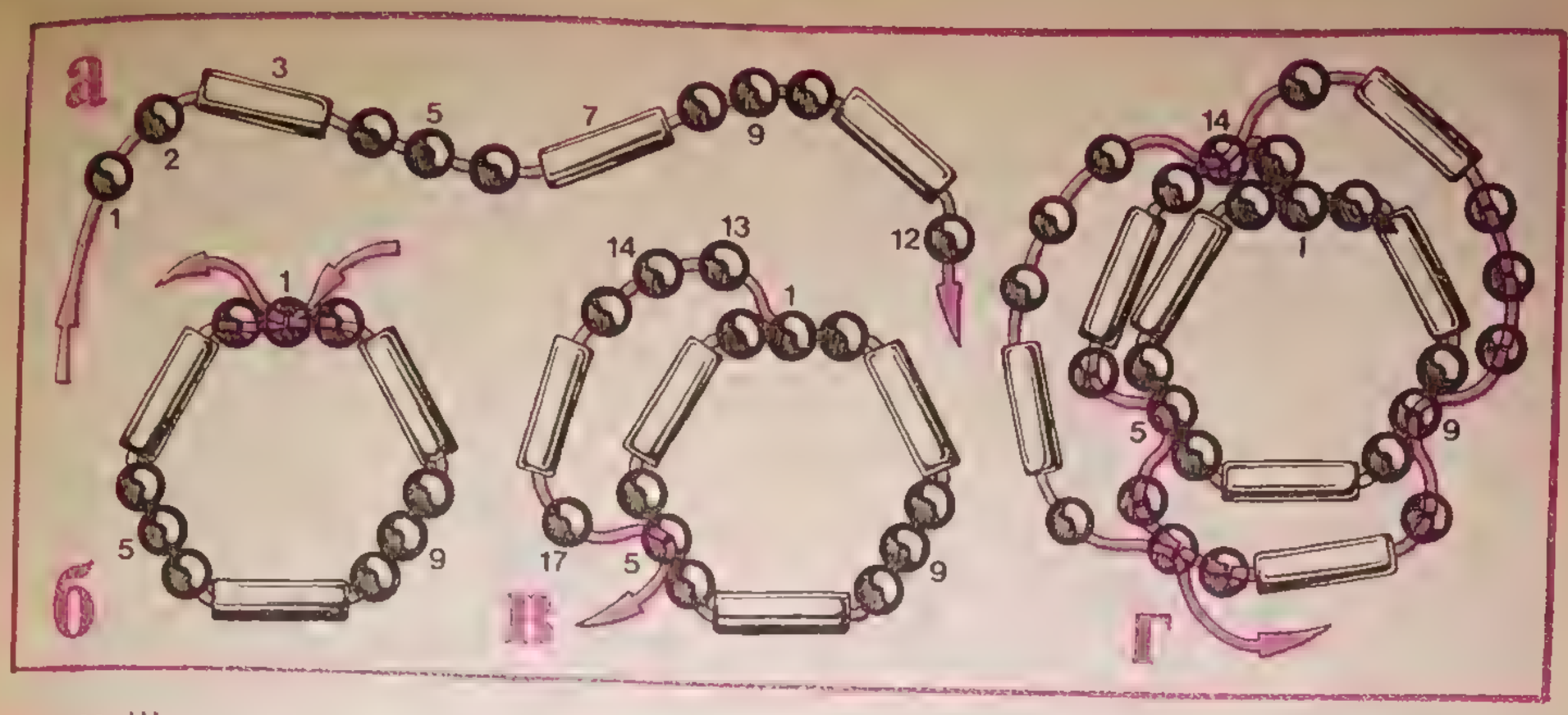


Рис. 44. Шнур круглый со стеклярусом: а—г — последовательность выполнения

Гайтаны и герданы

Их изготовляют вручную и на станке, короткими и длинными, широкими и узкими, украшенными бахромой из бисера и всевозможными подвесками, ажурными, сплошными, комбинированными (рис. 46).

Гайтан ажурный с прямоугольным медальоном нижем по способу косой сетки в две нити при помощи рабочей нитки (длиной 120—150 см) с иголками на концах, как и ажурные цепочки (см. рис. 25), с той разницей, что одновременно с нанизыванием первого ряда нанизываем и бахрому.

При изготовлении **гайтана шириной в пять ромбов** со сторонами в три бисеринки для 1-го ряда иголкой II набираем на середину рабочей нитки

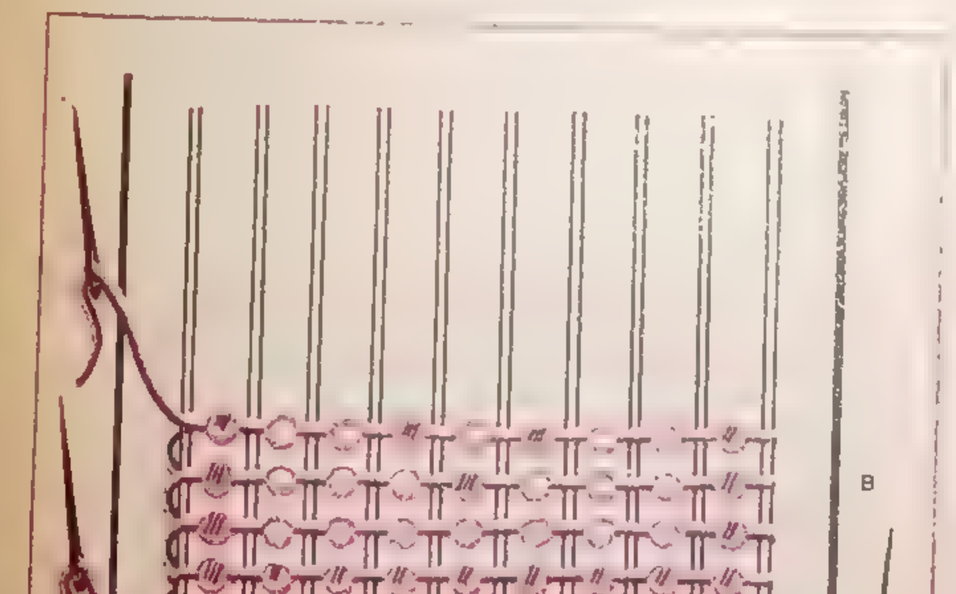


Рис. 45. Тканье цепочек: а—в — последовательность выполнения

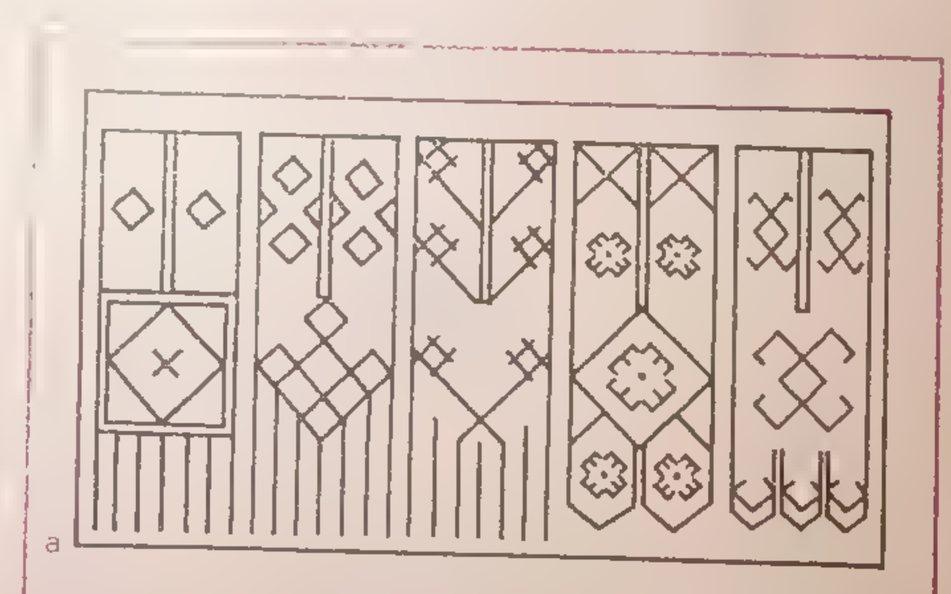


Рис. 46. Формы гайтанов: а — сплошных (тканых и ажурных); б — комбинированных

три (1—3) бисеринки начала ряда и 10—30 для бахромы. Иголку II протягиваем в предпоследнюю и все последующие бисеринки бахромы, затягивая нитку, и набираем снова три бисеринки для первого ряда и 10—30 на бахрому. Таким способом справа налево нижем 1-й ряд, заканчивая его шестой ниткой бахромы (рис. 47, *а*,). 2-й ряд также нижем иголкой II — справа налево. Начинаем его петлей из четырех бисеринок (19—22), протягивая иголку с ниткой в предпоследнюю (17) бисеринку 1-го ряда. Притягиваем нитку, чтобы не провисала

Рис. 47. Гайтан ажурный **в две нити**

Рис. 48. Герд
а — нити основ

ли бисеринки, и набираем четыре петли по три бисеринки, пропуская иголку II с ниткой в средние бисеринки петель 1-го ряда (между бахромой). Заканчиваем 2-й ряд одной бисеринкой, протягивая иголку II в первую бусинку 1-го ряда (рис. 47, *б, в*). Иголка II остается слева, а иголкой I нижем 3-й и 4-й ряд слева направо и справа налево. В такой последовательности нанизываем медальон гайтана нужной высоты (длины) (рис. 47, *г*). Закончив медальон, нанизываем боковые ленты гайтана в две нити (рис. 47, *д, е*). Концы соединяют, когда ленты достигнут необходимой длины. Украшает гайтан узор из цветных бисеринок.

Ажурный гайтан с мысиком нижут по схеме на рис. 33.

Гердан тканый (рис. 48), как и тканая цепочка (см. рис. 48), изготовляется на станочке с нитяной основой двумя способами.

Первый — в одну полоску, длиной 110—130 см. Расстояние от порожков до начала изделия должно быть не менее 25 см (для бахромы). Начало и конец полосы, составляющие медальон, должны иметь одинаковый узор, поэтому необходимо внимательно выполнять узор от середины изделия в обратном направлении. Начинают полоску с начала медальона, а от середины полоски повторяют его в обратном направлении. Закончив низание полоски, срезаем нити основы у порожков, складываем ее петлей и соединяем концы полоски вручную, набирая бисеринки по узору средней полосы медальона **А**. Рабочую нить пропускаем через нанизанные бисеринки концов полоски слева и справа. Затем украшаем медальон бахромой из бисера, набирая его на каждую нить основы. Иголку с ниткой пропускаем в предпоследнюю, 4-ю или 6-ю бисеринки от конца ряда, протягиваем нитку через весь ряд бусинок и закрепляем бахрому, пропуская нитку через нанизанные ранее бисеринки медальона.

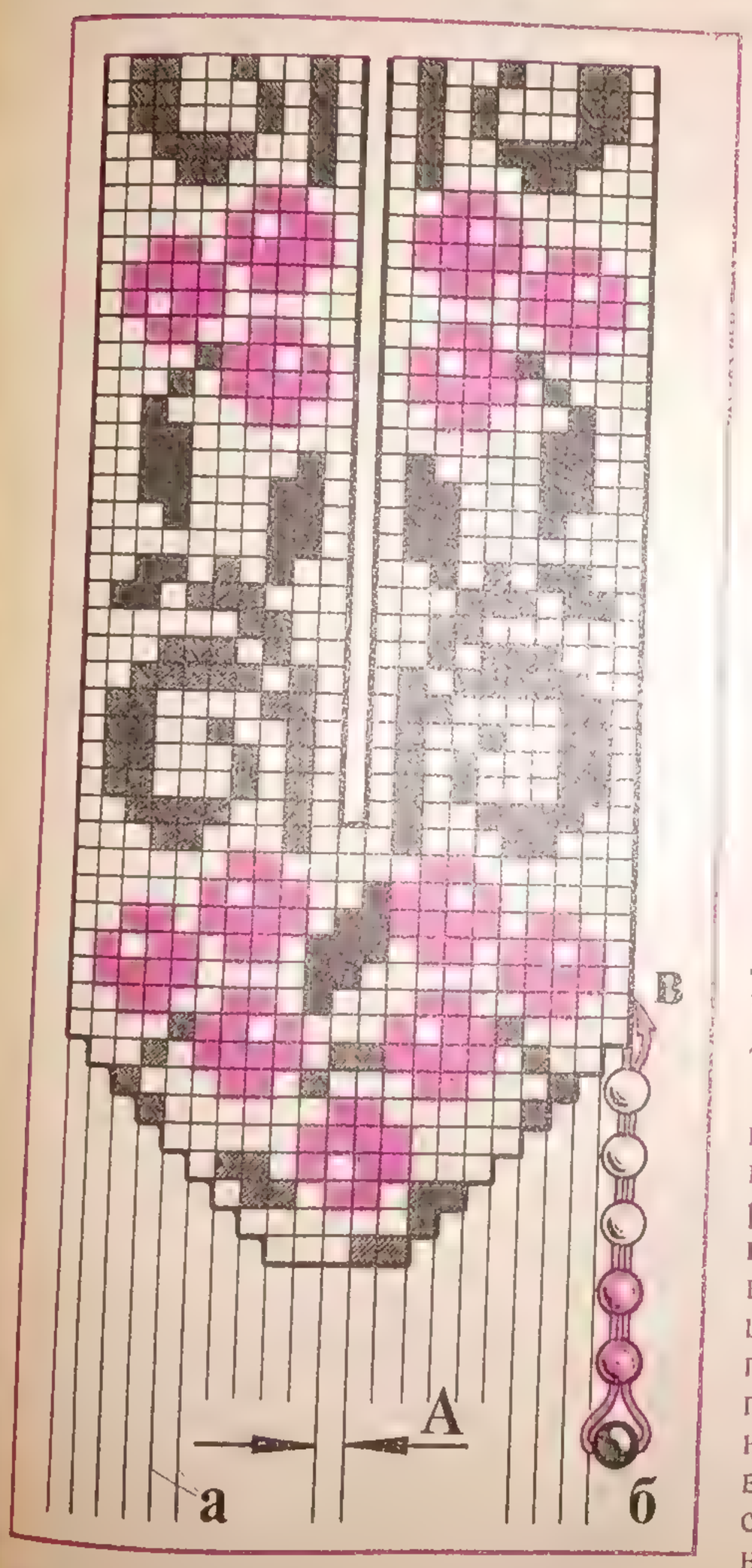


Рис. 48. Гердан тканый (образец узора): а — нити основы; б—г — закрепление бахромы

Можно изготовить гердан на коротком станке, начиная низание снизу вверх, **предварительно нанизав бисеринки для бахромы на сложенные вдвое нитки основы.** Середины петли надеваем на гвоздик внизу станочка, а концы ее закрепляем на двух гвоздиках противоположного конца станка. Весь процесс низания повторяет изготовление тканой цепочки от медальона (по всей его ширине) и боковых полос до середины изделия. Срезанные сверху нитки пропускают через нанизанные ряды бисеринок на противоположных концах боковых полос.

«КОСИ, КОСА...»

Н. Н. РОДИОНОВ

«Кривой нож для подрезки травы на сено, для съемки с корня хлеба» — так определил косу В. Даль в своем «Толковом словаре живого великорусского языка». Далее автор словаря говорит об устройстве косы: «...в полосе (ноже) отличают самое лезвие, и загнутый, для крепости, обух, да пятку и носок. Посредством кольца и клина, коса насаживается пяткою на косы, косовище...» Приводятся также в статье многочисленные слова, производные от косы: **косоправ** (мастер точить и отбивать косу); **кособойная печь** (горн для ковки косы); **косоправка** (деревянная лопатка с песком на смоле для точки косы) и т. д. Сейчас, конечно, не услышишь ни о косоправе, ни о кособойной печи, а о самой косе вспоминают только тогда, когда требуется скосить траву на закустаренных и каменистых участках, в лесу, в горах, на обочинах дорог и т. д., где применение не только широкозахватных косилок, но и средств малой механизации бывает невозможно. На таких участках травы приходится скашивать ручными косами. Но чтобы косить траву обычной косой, требуется умение ею пользоваться.

Нередко смотришь на косца и видишь: человек не только портит траву (после кошения остается неровно скошенный луг), но и мучает себя (от него пар валит, рубашку хоть выжимай) — не косит, а рубит. А эта работа, хотя и не легкая, всегда должна доставлять удовлетворение. После кошения поле должно оставаться ровно «подстриженным».

Уходит из жизни старшее крестьянское поколение, для которого коса была когда-то едва ли не главным уборочным орудием. А молодежь, живущая в эпоху научно-технической революции, знает о ней порой лишь по книгам:

Раззудись, плечо!
Размахнись, рука!
Ты пахни в лицо,
Ветер с полудня!
Освежи, взволнуй
Степь просторную!

Кто не знает этих прекрасных со школьных лет знакомых стихов Алексея Кольцова?

Однако давайте рассмотрим подробнее, что же такое коса, как ее подготовить к работе?

Как устроена коса?

Коса состоит из ножа, косовища, ручки, клина, кольца (рис. 1). Понадобится еще и шпагат для крепления ручки.

Нож косы обычно изготавливается из инструментальной стали марок **У7А, У8**

или **У8А** и включает в себя, как уже говорилось, следующие элементы: обушок, пятку с шипиком, полотно с лезвием, носик (рис. 2).

Раньше длину ножа косы измеряли шириной ладони — «рукой» (1 «рука» = =100,24 мм). Для этого нож косы, начиная от носика, охватывали поочередно левой и правой рукой. Числом «рук», укладываемых на длине ножа, и определялся размер косы. Так, в нашей стране ножи кос выпускались длиной в **5, 5$^1/_2$, 6, 6$^1/_2$, 7, 7$^1/_2$, 8, 8$^1/_2$, 9, 10, 11, 12** «рук». В табл. 1 приведены длины и массы кос, выпускаемых отечественной промышленностью.

В России применялись ножи кос в основном трех форм: русской, польской, венгерской.

Русский нож имеет выпуклую спинку обуха, плавно загнутую к носику. У польского ножа почти прямые спинка и носик обуха. Косы с русской и польской формами ножей назывались в северных и западных районах России литовками.

Венгерский нож косы имеет более удлиненный носик.

Для срезания мелкого кустарника ранее применялись «кустарниковые» косы. Нож такой косы имел небольшую длину (до 535 мм), но широкое полотно. У пятки ширина полотна составляла 117—120 мм. Сейчас такую косу достать трудно.

Как правило, косы изготавливают «под правую руку», однако по заказу потребителя ГОСТ 2935—80) допускает изготовление и леворучных ножей кос.

Косовище (ручка косы) должно быть упругим и прочным. Такими свойствами обладает косовище, изготовленное, например, из ровной молодой ели. Для этого со срубленного деревца, диаметр ствола которого на высоте 100—150 мм от шейки корня составляет 35—40 мм, удаляют сучки и кору, а затем сушат его в вертикальном положении в тени. Получается ровная, без трещин заготовка. Длина косовища в зависимости от роста косца составляет 1700—2000 мм.

Для крепления ножа косы конец косовища стесывают под углом и на плоскости делают аккуратное углубление для шипика пятки. Другой конец косовища заостряют, чтобы воткнуть косовище в почву при точке косы в поле.

Ручки по способу крепления на косовище подразделяют на подвижные (регулируемые) и неподвижные.

Подвижную ручку чаще всего изготавливают из дерева. Для этого берут свежесрезанную ветку (как правило, ивы или черемухи) длиной 350—400 мм и диаметром 25—30 мм (рис. 3). В середине заготовки делают вырез. Его длина, вообще-то, определяется диамет-

Таблица 1

Длина и масса ножей стандартных кос

Номер косы	Длина, мм (предельное отклонение +45 мм)	Масса, г (не более)
5	500	300
6	600	400
7	700	500
8	800	575
9	900	635
10	1000	710

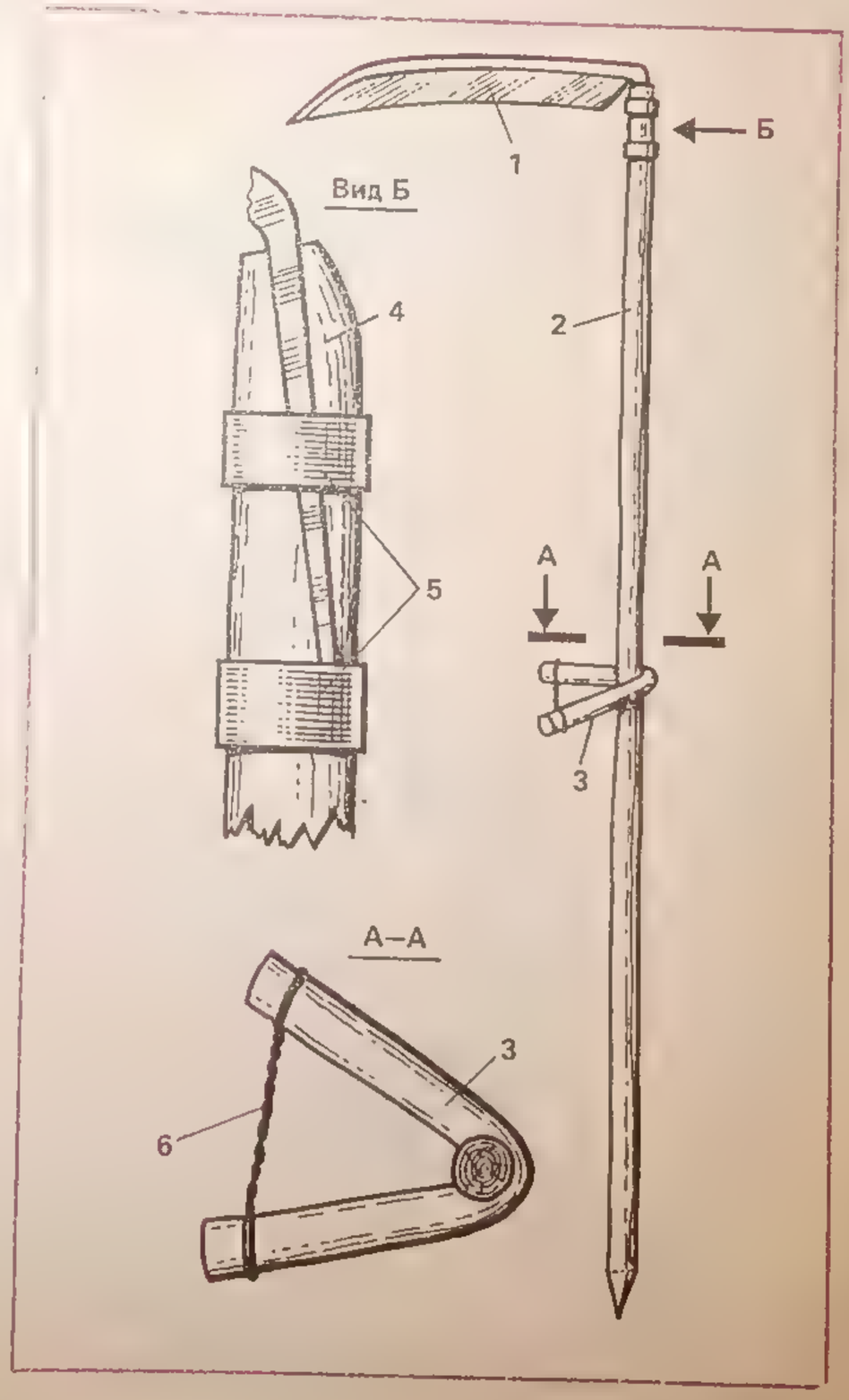


Рис. 1. Коса: 1 — нож косы; 2 — косовище; 3 — ручка; 4 — клин; 5 — кольца; 6 — шпагат

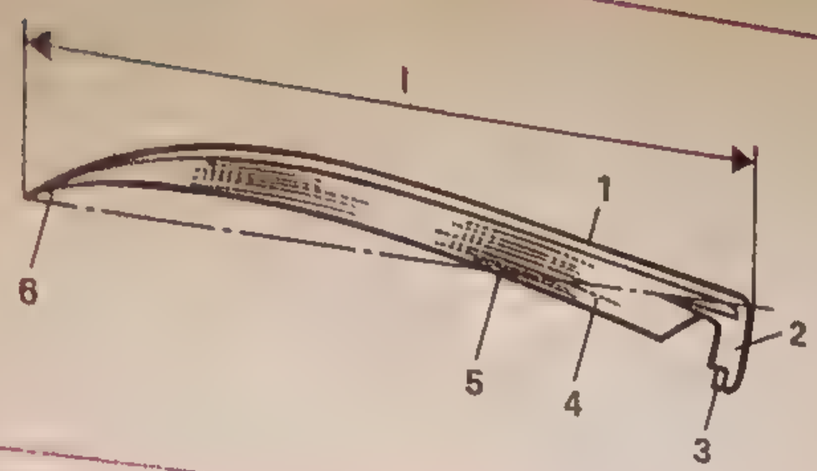
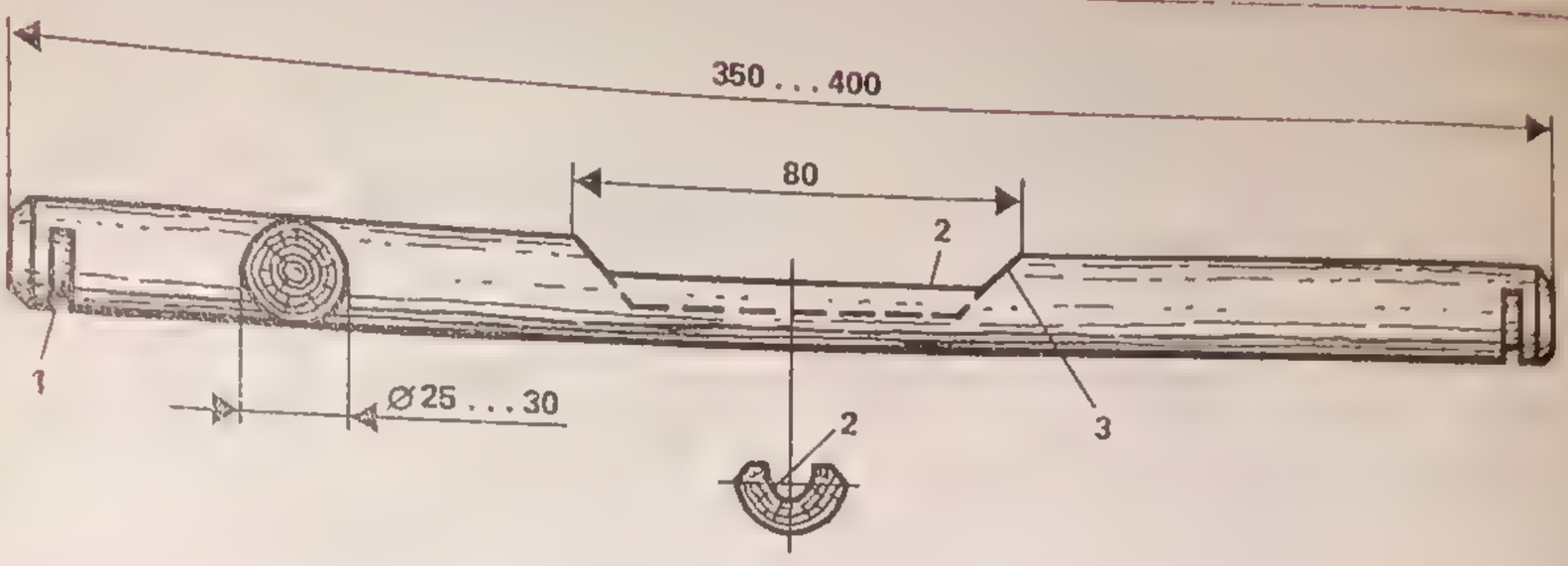


Рис. 2. Нож косы: 1 — обушок; 2 — пятка; 3 — шипик; 4 — полотно; 5 — лезвие; 6 — носик

Рис. 3. Заготовка ручки косы: 1 — канавка под шпагат; 2 — желобок в вырезе; 3 — боковина выреза



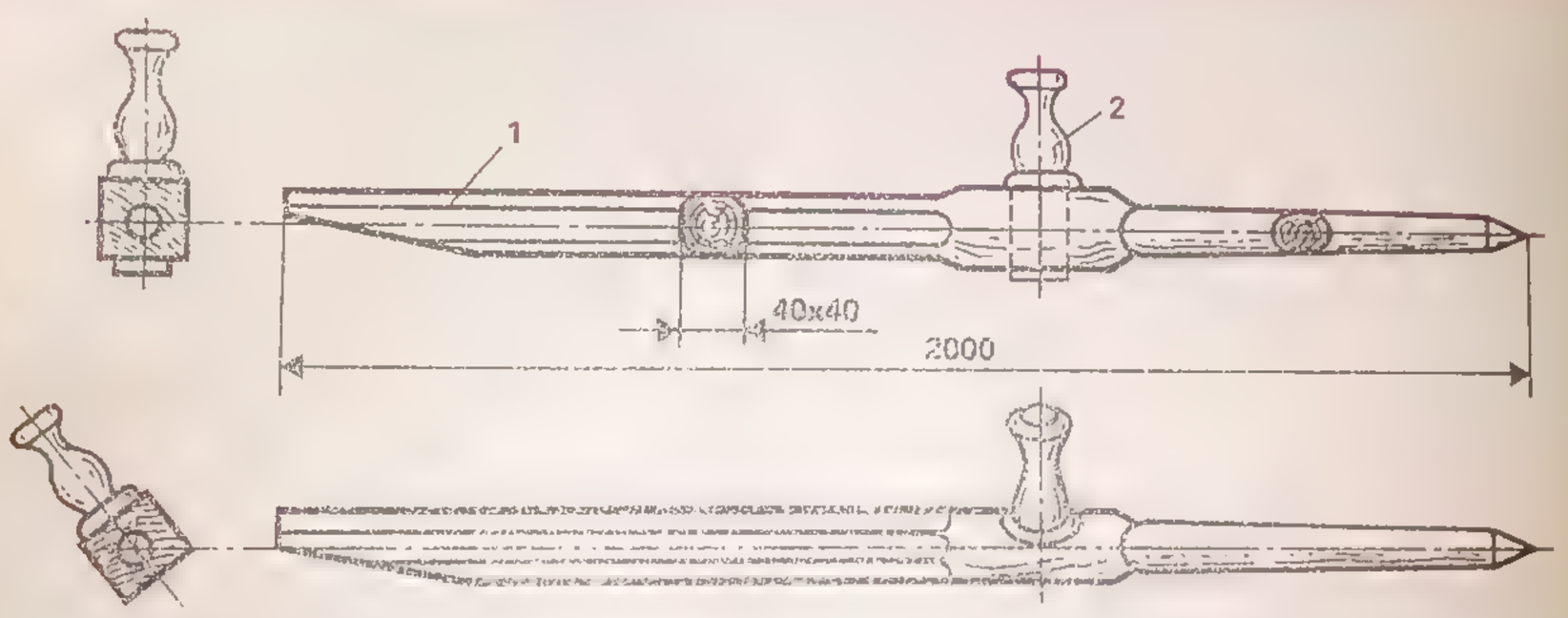


Рис. 4. Ручка, вдолбленная в косовище: 1 — косовище; 2 — ручка

Рис. 5. Косовище с двумя ручками: 1 — косовище; 2 — первая ручка; 3 — вторая ручка

Рис. 6. Кон
1 — винт; 2

ром косови
на 80 мм,
половины
срезанном
желобок,
заготовки
вища. На
лают канав
бают загото
цы ее стяг
скошенные
обеспечива
ки на косов
ки наболее
положение
лировать в
выков косц
крепления
ще целесоо
тонкую про

Применя
емую в кос
в косовище
ке — соотве
Ручку забив
ны ножа, ш
ще в месте
полняют ут
его прочност
совища знач
ме того, так
мещать (ре
косовища. З
удобнее держ
много наклон
ножа косы.

В Литве н
косовище вто
ма и размеры
висят от на

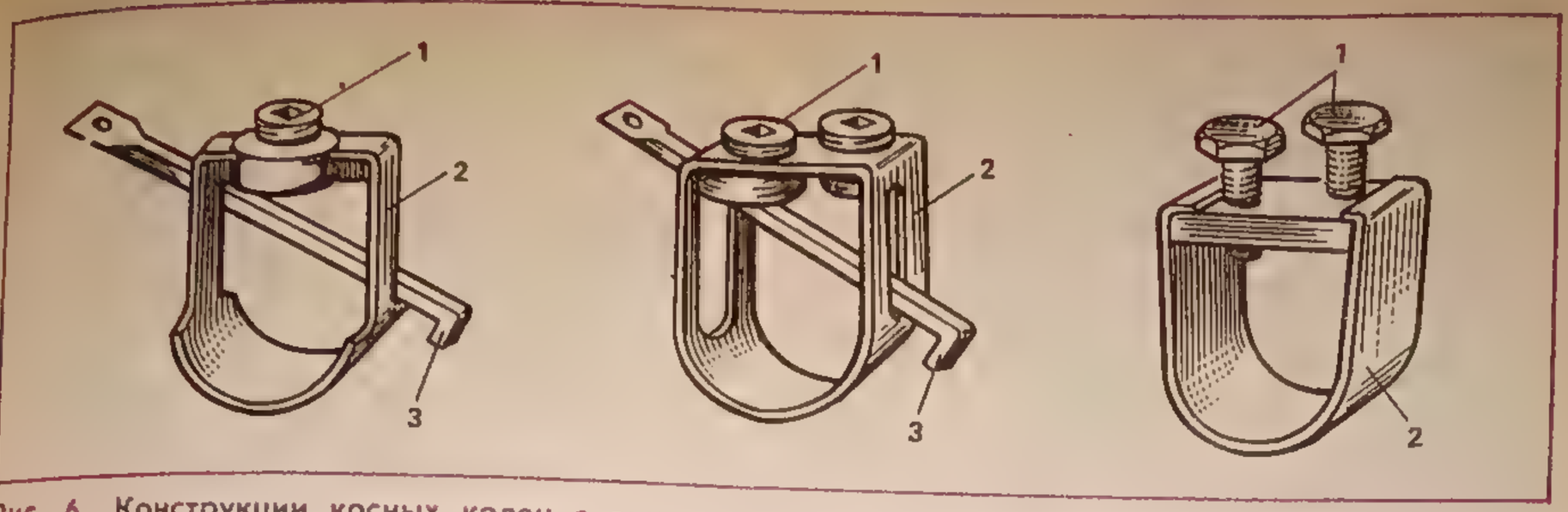


Рис. 6. Конструкции косных колец с винтами: 1 — винт; 2 — кольцо; 3 — ключ

ром косовища, но обычно примерно равна 80 мм, глубина выреза — меньше половины диаметра заготовки. Затем в срезанном участке заготовки готовят желобок, что предотвращает поломку заготовки при сгибании ее вокруг косовища. На концах заготовки-ручки делают канавки под шпагат. Затем изгибают заготовку вокруг косовища и концы ее стягивают шпагатом. При этом скошенные боковины выреза заготовки обеспечивают надежное крепление ручки на косовище. Такое устройство ручки наиболее рационально, поскольку ее положение на косовище можно регулировать в зависимости от роста и навыков косца. Для более надежного закрепления подвижной ручки на косовище целесообразно подложить под нее тонкую прокладку из резины.

Применяют также ручку, вставляемую в косовище (рис. 4). Для этого в косовище делают отверстие, а на ручке — соответствующий отверстию шип. Ручку забивают в косовище со стороны ножа, шип расклинивают. Косовище в месте крепления ручки часто выполняют утолщенным. Это повышает его прочность, однако изготовление косовища значительно усложняется. Кроме того, такую ручку невозможно перемещать (регулировать) относительно косовища. Заметим, что для «правши» удобнее держать косу, когда ручка немного наклонена вправо от плоскости ножа косы.

В Литве некоторые косцы снабжают косовище второй ручкой (рис. 5). Форма и размеры дополнительной ручки зависят от навыков косца. Устанавливают ее на расстоянии 30—35 см от первой (прямой) ручки.

Клин изготавливают из прочного сухого дерева.

Кольца (см. рис. 1) применяют как широкие (одно кольцо), так и узкие (два кольца). Выпускаются также и специальные косные кольца с крепящими винтами (рис. 6).

Выбор ножа косы

Для кошения в садах, на приусадебных участках, где имеются гряды, ягодные кустарники и плодовые деревья, вокруг которых необходимо чисто обкосить траву, наиболее удобными являются косы № 5 и 6. Для заготовки сена на открытых местах обычно используют косы бóльших размеров. Как правило, размер косы косец выбирает «по себе». Однако считается, что коса № 6 является наиболее рациональной.

Ранее процесс изготовления ножа косы включал в себя более двадцати последовательных операций. На выполнении каждой из них специализировался один мастер. Изготовленные ножи сортировал главный мастер. При этом он руководствовался следующими требованиями: нож, взятый за пятку, при плавном нажиме носиком в деревянный предмет с усилием до 200 Н и покачивании должен был пружинить, но не гнуться; при скручивании полотна нож также должен был пружинить, а после снятия нагрузки — возвращаться в исходное положение. Нож, отвечающий этим требованиям, поступал в 1-й сорт, а если гнулся, то его направляли для доработки (вторичной закал-

ки) или же в брак. Если наблюдался незначительный изгиб обуха или носика, то нож поступал во 2-й сорт. Ножи, в которых при испытании возникали трещины, шли в брак. Заметим, что брак составлял примерно 10 % общего производства ножей.

Ежегодное производство кос в России не превышало 150 тыс. шт. (Черняев В. В. Производство стальных кос.— Спб., 1888), что, конечно, не могло удовлетворить потребности крестьян в стране. Поэтому косы завозились из-за границы, преимущественно из Австрии, до 3—4 млн. шт. в год. Причем торговцы покупали за границей не более 10 % хороших кос, до 20 % средних и примерно 70 % плохих, рассчитывая на неопытность покупателя. Учитывая это, крестьянин должен был уметь выбрать нож косы.

Специалисты и практики рекомендовали при выборе ножа косы руководствоваться следующими соображениями. Прежде всего на поверхности ножа не должно быть трещин и расслоений. Полотно по всей длине ножа обязано было быть ровным и одинаковой толщины. Неровности выявляли, прикладывая к полотну ножа небольшую гладкую металлическую пластину или монету. Качество стали, а также наличие трещин определяли по звуку: брали нож косы за пятку и ударяли обушком о массивный деревянный предмет. При этом хорошая коса издавала чистый ясный звук. Кроме того, о качестве ножа судили по его упругости и твердости: брали нож косы за пятку, носиком упирали в твердый предмет и слегка надавливали. Если при этом полотно прогибалось равномерно, а после снятия нагрузки принимало исходную форму, то считали, что коса должна быть хорошей.

Другие рекомендации по выбору косы созвучны с описанными выше. Например, покупатель, повесив нож косы пяткой на палец, постукивал им о предмет из дерева и прислушивался: если нож издавал звук протяжный, мелодичный, высокого тона, то это верный признак того, что нож косы хорошего качества и без пороков. Если же издаваемый звук был глухой, отрывистый, то от покупки косы следовало отказаться.

При выборе ножа косы пользовались и таким способом. Брали с собой в магазин гвоздь (он изготовлен из мягкой стали). Проводили им поперек лезвия ножа косы и наблюдали: если с гвоздя срезается стружка, то закалка косы хорошая, а если гвоздь скользит свободно и стружка с него не снимается, то коса закалена плохо и при работе будет быстро тупиться.

И в наше время, несмотря на более совершенную технологию изготовления ножей кос, качество их не всегда отвечает требованиям потребителя. Поэтому способы определения качества ножа косы, применявшиеся ранее практиками, не потеряли своей актуальности.

В настоящее время ножи кос изготавливает единственное в стране предприятие — Артинский механический завод. Первая в России коса заводского производства была выпущена именно здесь еще в 1809 г.

Готовим косу к работе

Подготовка косы к работе включает в себя заточку полотна, посадку ножа косы на косовище и отбивку лезвия.

Если нож новый, то его сначала затачивают с нижней стороны по всей длине полотна на ширину 15—20 мм на мелкозернистом абразивном круге. При заточке нужно обязательно охлаждать нож водой, что предотвращает перегрев полотна. Для этого нижняя

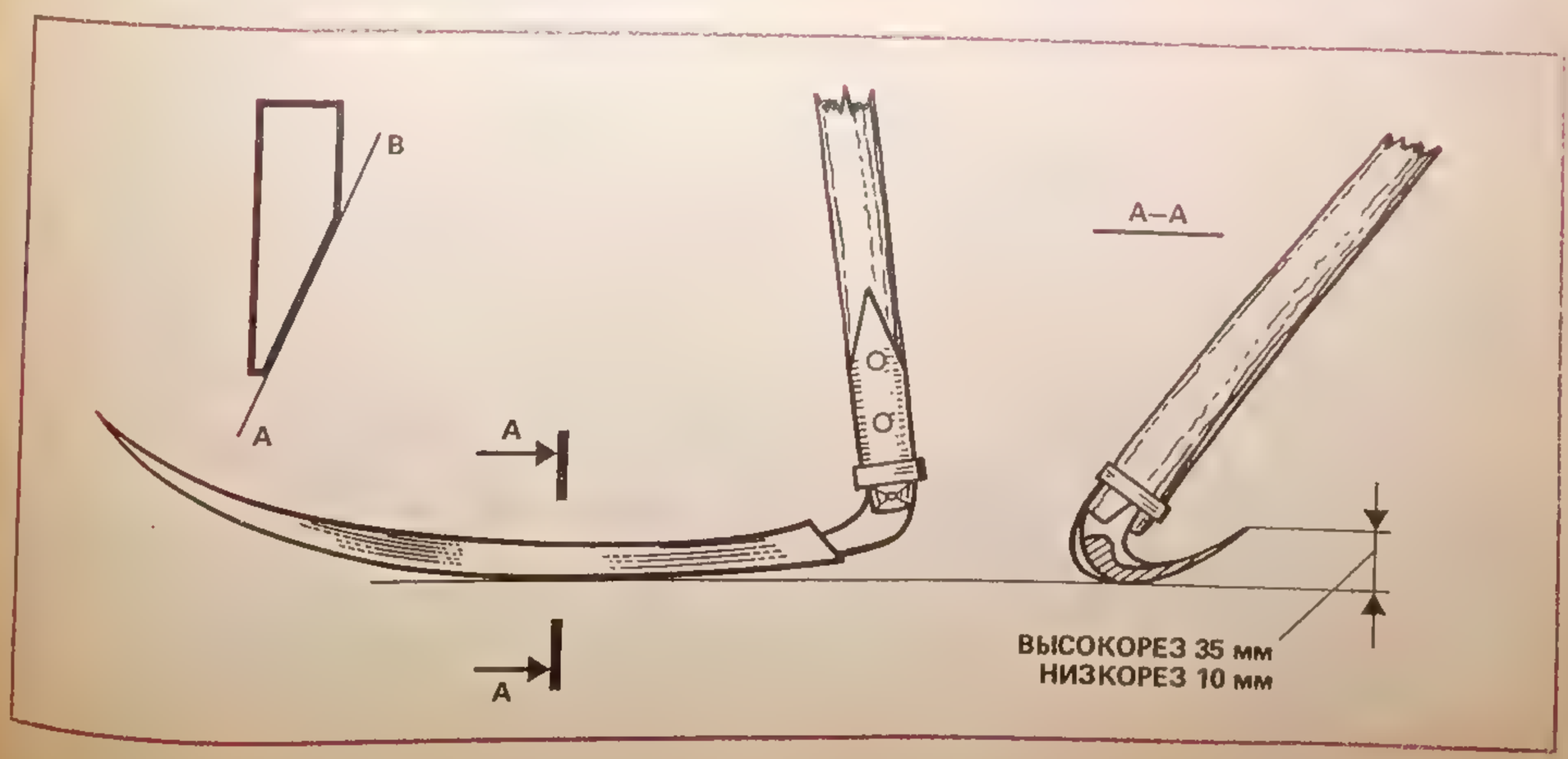
часть наждачного камня должна быть погружена в воду на 20—50 мм. Частота вращения круга не должна превышать 100 оборотов в минуту. Нож затачивают до появления тонкого заусенца на лезвии, который затем снимают абразивным бруском. Иногда нож затачивают на половину первоначальной толщины лезвия, а затем отбивают косоотбоями. Такая заточка полотна облегчает последующую отбивку косы. Затачивают нож, естественно, до его насадки на косовище.

Перед насадкой ножа косовище ставят в вертикальное положение (заостренным концом вверх) и на уровне пупка косца на косовище делают метку (здесь будет крепиться ручка). Затем нижний конец косовища стесывают так, чтобы подъем лезвия полотна в разрезе **А—А** (рис. 7) составлял 10—20 мм для косьбы на ровном лугу и 25—35 мм — для местности с кочками, ухабами, оврагами. На стесанной плоскости делают аккуратное углубление для шипика пятки. Перед тем как сделать углубление, нож косы прикладывают пяткой к стесанной плоскости косовища и добиваются, чтобы расстояние от места присоединения ручки к косовищу до обушка пятки равнялось расстоянию от того же места на косовище до носика ножа. При этом пятка ножа должна располагаться примерно посередине стесанной плоскости косовища.

После этого отмечают карандашом положение шипика на плоскости косовища и делают углубление для шипика так, чтобы шипик входил в углубление с небольшим натягом. Для проверки подъема лезвия предварительно (не накрепко) насаженную косу устанавливают ножом на ровную гладкую поверхность, как при косьбе. Между лезвием и полом должен быть необходимый зазор (см. рис. 7). Затем с помощью шнура устанавливают захват косы (рис. 8), то есть отклонение носика ножа косы в наружную сторону от дуги, проведенной из точки присоединения ручки к косовищу через обушок пятки ножа. Для этого пальцем одной руки прижимают шнур к тому месту косовища, где будет присоединена ручка, а другой рукой подводят натянутый шнур к обушку пятки ножа, фиксируют эту длину шнура и, не сбивая отметки на шнуре, подводят его к острию носика косы. Если отмеченное расстояние на шнуре соответствует расстоянию от места установки ручки до носика, то захват равен нулю. В случае, когда расстояние до носика больше,— захват называют положительным, когда меньше — отрицательным. Обычно косцы устанавливают положительный захват в пределах 0—20 мм в зависимости от твердости и густоты травы, а также своей физической силы. Некоторые же косцы предпочитают даже отрицательный захват до 10 мм.

Для кошения сочных луговых и лесных трав требуется меньшее усилие, чем жестких. Поэтому и захват косы

Рис. 7. Величина подъема лезвия полотна



Для косьбы сочных трав должен быть больше, чем для косьбы жестких трав. Опыт показывает, что для нормальной (неутомительной) работы косца захват должен равняться нулю.

После установки захвата нож, не смещая его положения, надежно фиксируется клином или винтом. На закрепление ножа обращают особое внимание, так как самопроизвольное нарушение установленного захвата при косьбе влияет как на усилие при кошении, так и на качество работы.

Отбивка косы — сложная и ответственная операция, требующая особого внимания и терпения (тщательная отбивка длится примерно полчаса).

Отбивка позволяет сделать лезвие (режущую часть) тонким по всей длине полотна. Кроме того, при отбивке лезвия в результате наклепа повышается прочность и твердость металла.

Косу отбивают с лицевой (верхней) стороны полотна на ширину 1,5—2,5 мм, но не более 3 мм, с помощью обычных отбоев — широкой бабки (наковаленки) и отбойного молотка с узким бойком (рис. 9). Рабочие поверхности бабки и молотка должны быть гладкими, с характерным металлическим блеском. В противном случае рабочие поверхности шлифуют. Для работы бабку вбивают в какой-либо чурбан из твердого дерева. При отбивке лезвие плотно прижимают к рабочей поверхности бабки. Для обеспечения такого положения лезвия на бабке применяется специальная стойка, позволяющая перемещать верхний конец косовища вверх или вниз (см. рис. 9). Некоторые косцы для отбивки снимают нож с косовища. В этом случае стойка не нужна.

Отбивку начинают от пятки и ведут смоченным в воде носком молотка. При отбивке очищается место удара, в результате чего на полотне появляется светлая полоска, указывающая на ход отбивки косы. Удары наносят параллельно лезвию полотна. Шаг перемещения молотка составляет около 1 мм на удар. Удары не должны быть сильными. Молоток поднимают на 4—5 см. Нельзя наносить удары поперек, наискось или несколько раз подряд по одному и тому же месту полотна, так как лезвие от этого растягивается и делается волнистым (коробится), а при значительном короблении на полотне возникают значительные изгибы — так называемые хлопотушки, в результате чего коса при косьбе начинает хлопать и может оказаться непригодной к работе. Поэтому лучше не стремиться отбить косу за один проход молотка. Для более тщательного оттягивания лезвия косу отбивают второй раз. Режущая часть косы после отбивки должна иметь еле заметный желобок и реагировать на усилие ногтя пальца, то есть поддаваться нажиму ногтя (незначительно изгибаться) и сейчас же возвращаться в исходное положение.

Для отбивки косы применяют также, хотя и реже, узкую бабку и молоток с широким бойком (рис. 10). Но их эффективное использование возможно лишь при наличии специальной скамеечки. Приведенные на рис. 10 размеры скамеечки приблизительны, так как зависят от роста отбойщика. Те, кто пользовался такими отбоями, счи-

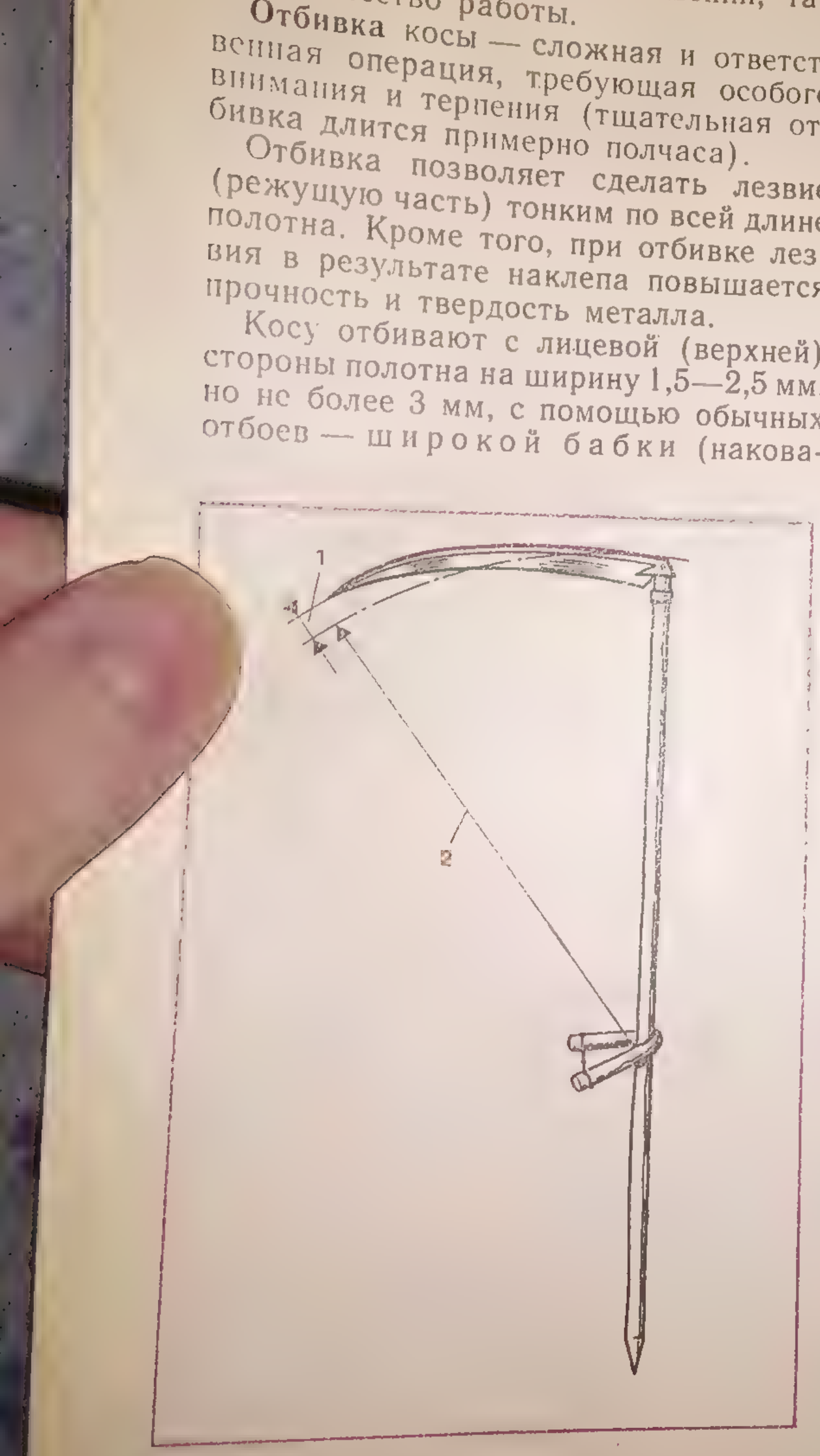


Рис. 8. Установка захвата косы: 1 — положительный захват (0—20 мм); 2 — шнур

тают, что косу удается отбить в 2—3 раза быстрее, чем обычными отбоями.

В этом случае нож косы перед отбивкой снимают с косовища и на полчаса опускают в воду. Полежавший в воде нож темнеет, что облегчает слежение за ходом оттягивания лезвия. Нож держат на бабке обушком вниз так, чтобы лезвие лежало на рабочей кромке бабки с небольшим наклоном к отбивальщику. Большим пальцем левой руки лезвие прижимают плотно к бабке, а указательным и средним пальцами, упираясь в бабку, регулируют положение отбиваемой части лезвия. Отбивку начинают с пятки, подставляя под переднюю часть косы колено правой ноги, находящейся на подножке скамеечки. Когда оттягивают среднюю часть, то пятку и носик поддерживают обоими коленями, а при от-

Рис. 9. Оснащение рабочего места отбойщика косы: 1 — бабка с широкой наковальней; 2 — молоток с узкими бойками; 3 — банка с водой; 4 — стойка

бивке передней части пятку подпирают левым коленом. Некоторые косцы, чтобы не снимать для отбивки нож косы с косовища, высоту скамеечки увеличивают, и тогда уже косовище не мешает укладывать лезвие на бабку.

Косоотбой КС-1. Для облегчения работы при отбивке кос выпускают специальный косоотбой (рис. 11). Его применение не требует от отбивальщика значительных навыков, какими он должен обладать при отбивке косы обычными отбоями. Таким образом, при использовании этого приспособления оттягивание режущей кромки ножа не ухудшается, а время на отбивку косы снижается.

Косоотбой состоит из корпуса бабки и бойка.

Бабка включает в себя следующие элементы: рабочую поверхность слегка округленной формы; проточку для удер-

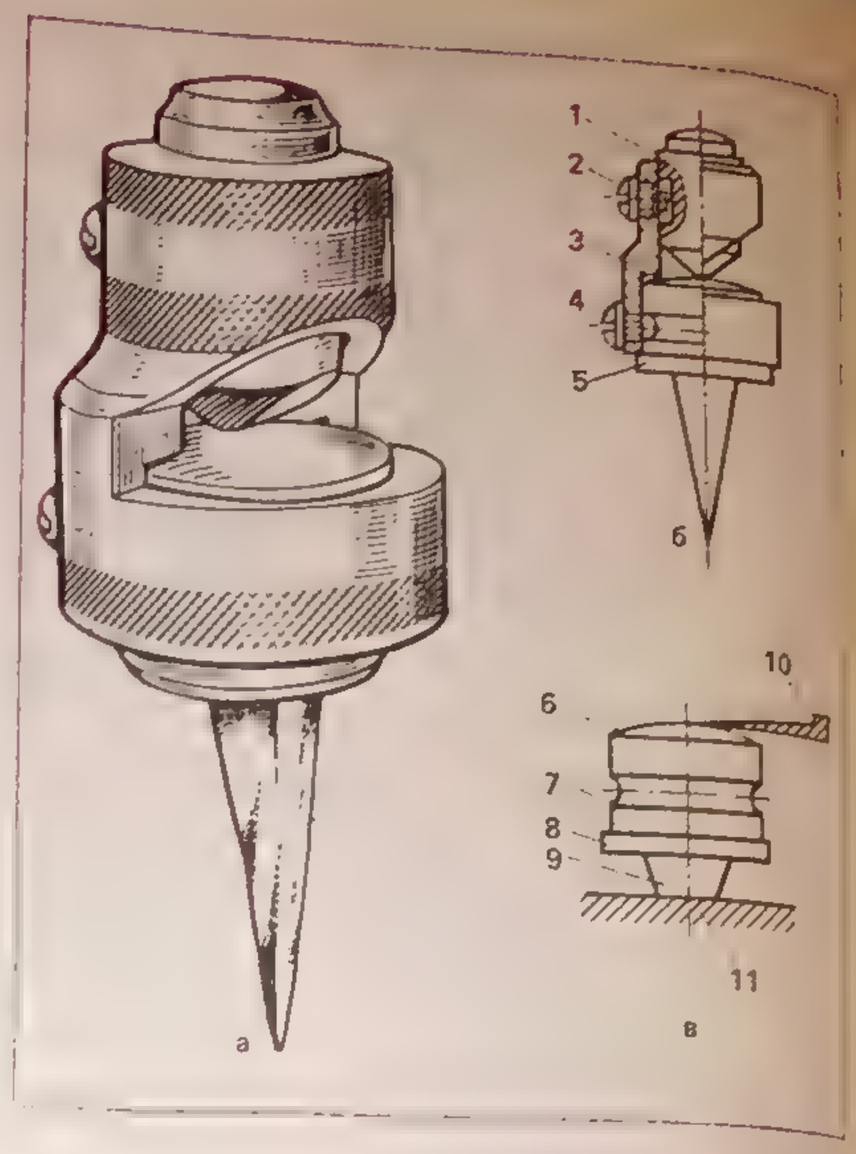


Рис. 11. Косоотбой КС-1: 1 — боек; 2, 4 — винты; 3 — корпус; 5 — бабка; 6 — рабочая поверхность бабки; 7 — проточка; 8 — бурт; 9 — хвостовик; 10 — нож косы; 11 — опора

жания бабки в корпусе косоотбоя винтом во время транспортировки; бурт, служащий для опоры корпуса при отбивке косы, и конусообразный хвостовик, который вбивают в опору из плотной древесины.

Рабочая часть бойка имеет клинообразную форму и оканчивается закруглением.

Твердость рабочих поверхностей косоотбоя 56—62 **HRC**. Подготовка косоотбоя к работе заключается в том, что винт *4* вывинчивают из корпуса, бабку вбивают в опору, а корпус вместе с бойком устанавливают на бабке окном от себя.

Для отбивки косу устанавливают горизонтально так, чтобы полотно нижней своей стороной опиралось на рабочую поверхность бабки. Выполнить это условие можно, перемещая вверх или вниз конец косовища по специальной стойке (см. рис. 9).

Отбивку косы начинают с пятки. Левой рукой берут нож косы со стороны обушка (рис. 12), подводят лезвие ножа под боек, прижимая его к бабке и к себя (к корпусу косоотбоя), и молоток

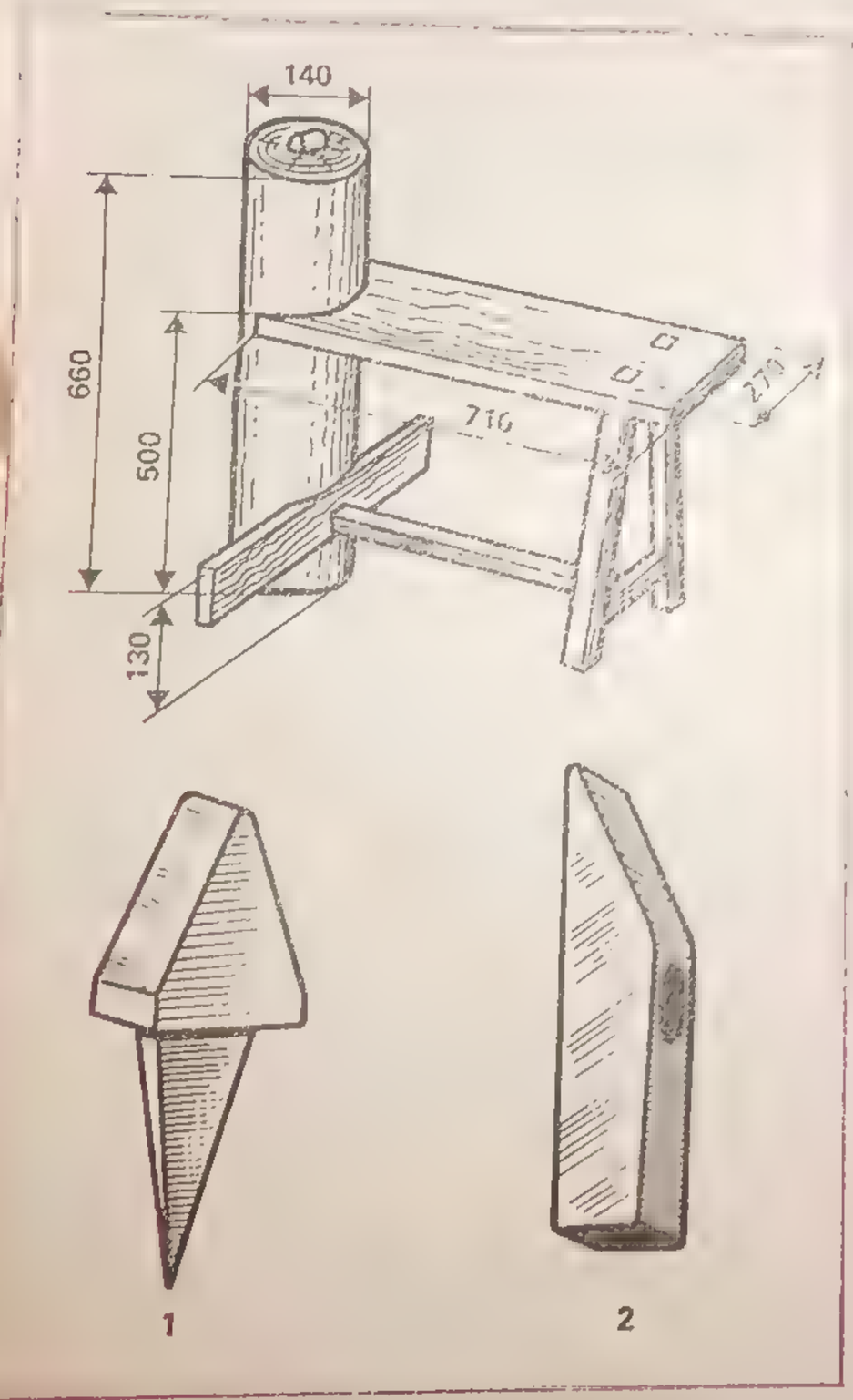


Рис. 10. Скамеечка для отбивки косы: 1 — бабка с узкой наковальней; 2 — молоток с широким и узким бойками

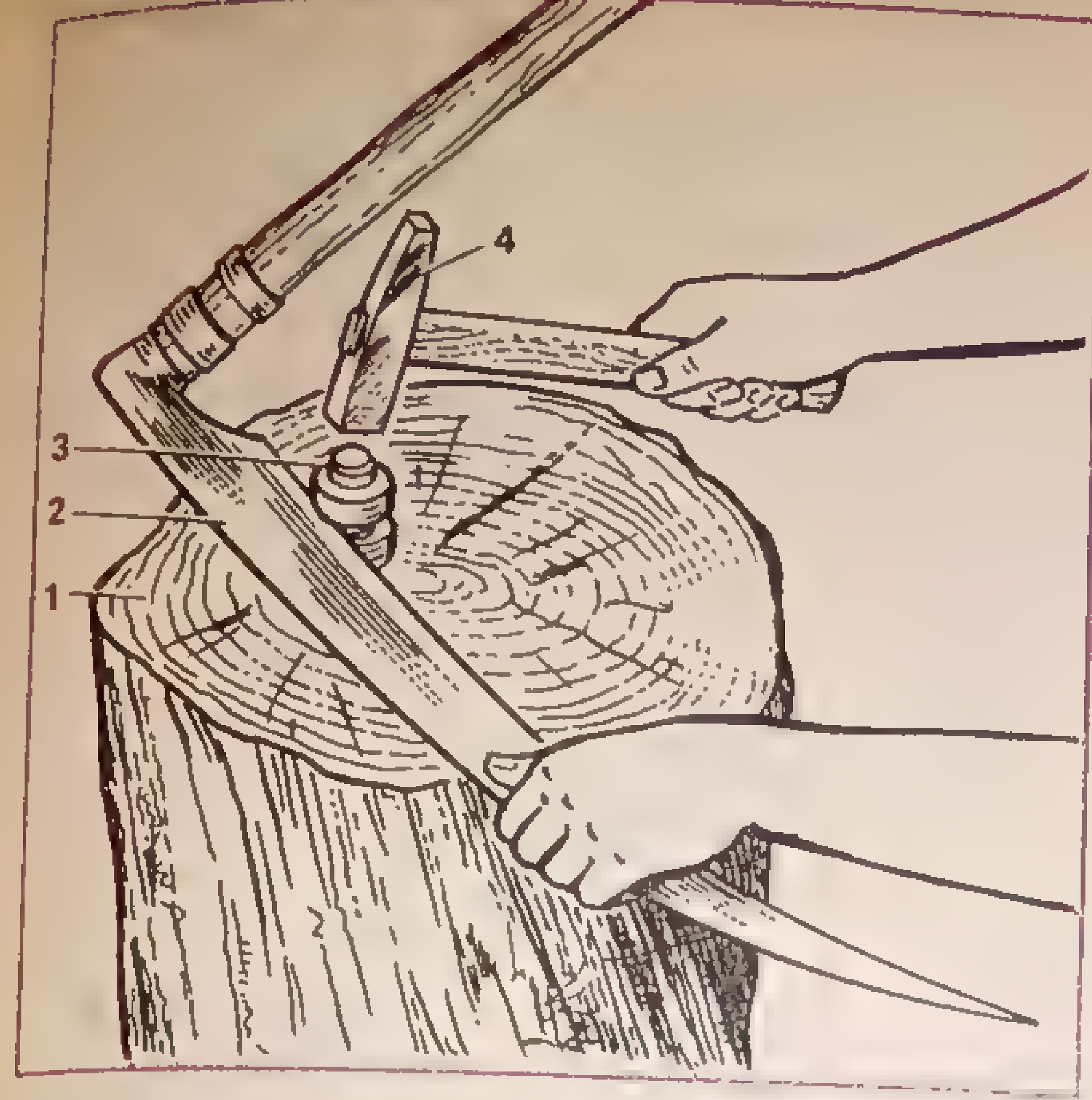


Рис. 12. Отбивка косы с помощью КС-1: 1 — опора (чурбан); 2 — нож косы; 3 — косоотбой; 4 — молоток

массой 0,45—0,6 кг наносят удары по верхней части бойка. Ширина отбиваемой части полотна не должна превышать 3 мм.

После отбивки лезвие должно быть тонким и не иметь волнистости. Об изготовлении отбоев кос будет рассказано ниже.

Заточка косы при косьбе

«Держи косу острее — косить будет скорее»,— говорит русская народная пословица.

Перед началом кошения косу точат **бруском** (лопаткой). Точат ее и потом, уже в ходе самой косьбы, по мере надобности. Момент притупления лезвия определяет косец, когда коса для резания травы требует значительного усилия и дает неровное, с гребнями скашивание. При точении используют разные приемы в зависимости от традиции.

Прием № 1. Взяв косу правой рукой за пятку, а левой за косовище, втыкают острый конец косовища наклонно в почву на глубину 4—6 см сзади себя. Вытирают (осторожно) полотно косы свежескошенной травой. Затем, держа косу левой рукой за середину обушка так, чтобы косовище находилось подмышкой со стороны левого бока, косарь правой рукой вынимает брусок (лопатку) из лопаточника (рис. 13) и проводит им по лезвию — от пятки до середины попеременно с одной и с другой стороны. Брусок при этом косец держит полого по отношению к полотну ножа, помня, что неправильной точкой косу можно затупить, «завалив» лезвие, то есть создать на нем заусенец, или же «съесть» бруском лезвие настолько, что оно станет толстым. Наточив верхнюю половину лезвия, переходят к нижней.

Прием № 2. Данный прием отличается тем, что при точке нижней половины лезвия левую руку переносят на переднюю часть обушка.

Прием № 3. В этом случае левой рукой держат не за середину обушка ножа, а за самый его конец (носик) и точат лезвие полотна на всю длину. Важно, чтобы брусок при заточке не только скользил вдоль лезвия, но и постепенно сходил с него наружу. Поэтому при втором и третьем способах точки необходимо иметь длинную лопатку.

Прием № 4. Здесь носиком ножа косы упираются в носок сапога или же носик втыкают в землю. Точат полотно по частям — сверху вниз.

При всех способах точки косы важно выдержать требование — не точить больше, чем нужно, то есть не ста-

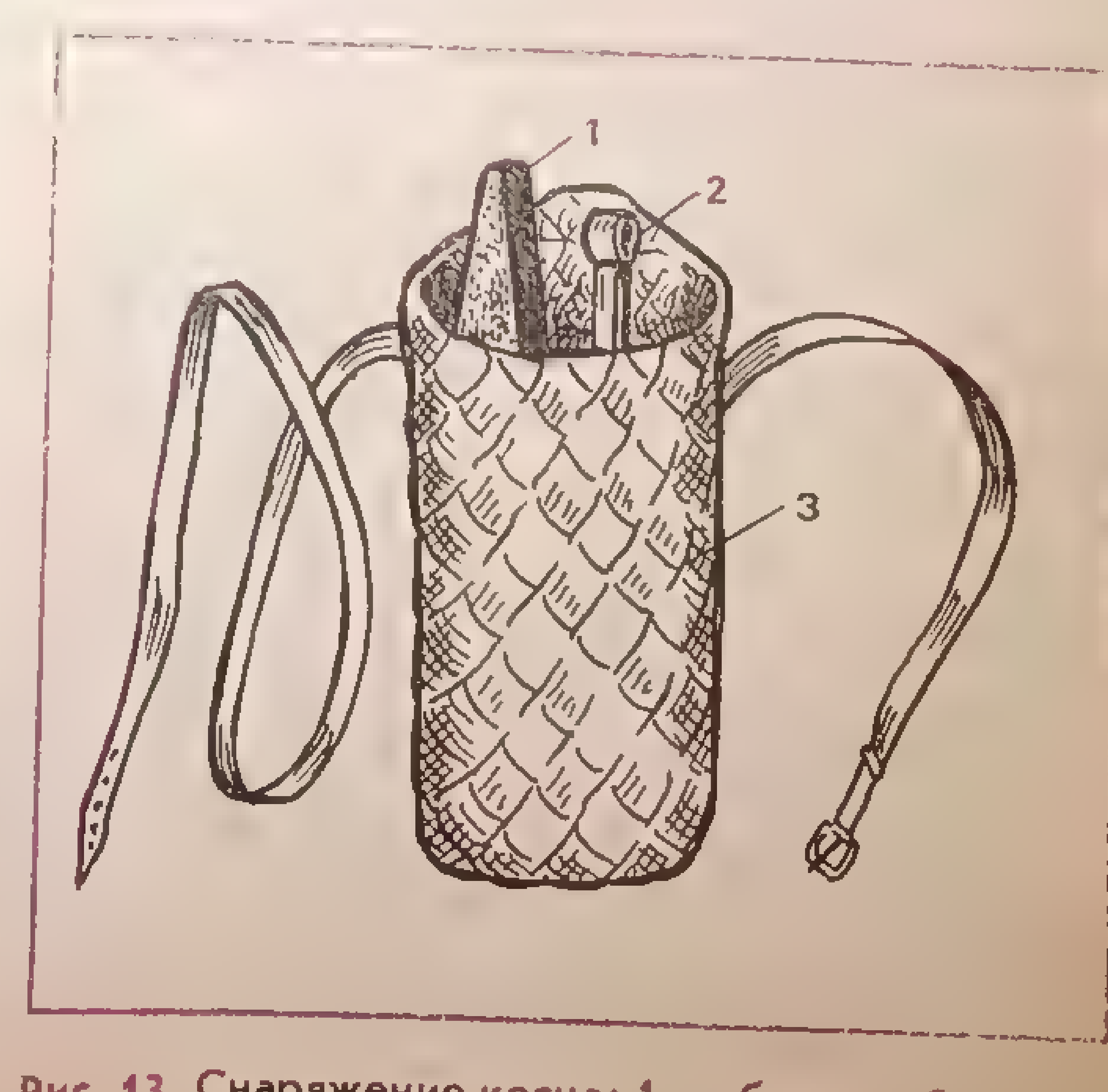


Рис. 13. Снаряжение косца: 1 — брусок; 2 — мусат (гладкий стальной стержень); 3 — лопаточник

чивать тонкое лезвие. Излишняя заточка косы вредна.

* * *

Теперь немного о **брусках** и **мусатах.** При сходе бруска с режущей кромки при заточке косы абразивные зерна бруска оставляют на кромке пилообразные зубцы, направленные в сторону движения бруска, то есть от пятки к носку. Чем крупнее абразивные зерна бруска, тем больше получается длина каждого зубца на лезвии косы. Зубцы имеют клиновидную форму. Чем меньше длина зубца и больше его основание, тем больше его сопротивление изгибу. При кошении зубцы, подрезая траву, постепенно отгибаются в разные стороны. Это приводит к тому, что толщина режущей кромки увеличивается, а значит, и снижается режущая способность лезвия ножа. Косить становится труднее. Косец решает, что коса требует точки, и оттачивает ее бруском. При этом загнутые зубцы частично возвращаются бруском в первоначальное положение, а значительная часть стачивается. В результате наиболее тонкая часть режущей кромки, оттянутой при отбивке, быстро изнашивается и толщина лезвия увеличивается. Косить вновь становится трудно. Точка почти не помогает, коса требует новой отбивки.

Отметим, что точка косы мелкозернистым бруском способствует более продолжительной ее работе от одной отточки до другой, чем при точке крупнозернистом бруском.

Некоторые косцы, зная, что на лезвии остаются зубцы после точки бруском, правку (следующую точку) производят мусатом (гладким стальным стержнем) (см. рис. 13). Мусат отгибает зубцы в положение, близкое к исходному, острота ножа восстанавливается. Так поступают до тех пор, пока точка мусатом способна восстановить остроту лезвия. Но по мере работы косы и правки режущей кромки мусатом зубцы отламываются и толщина лезвия увеличивается. Настает момент, когда косу нужно вновь точить бруском, делая кромку тонкой и зубчатой. Затем опять точат мусатом. Такое чередование точения косы бруском и мусатом удлиняет срок службы косы до очередной отбивки.

Приемы кошения

Крестьяне учились косить с малых лет, только с годами постигая премудрость кошения. Иной думает, что косит, а на самом деле он «рубит» или «рвет» траву, оставляя после себя клочья и плешины.

Косить надо учиться у опытных косцов. Смотреть, как они держат косу, как работают руками и корпусом. А главное при учебе — не торопиться, не спешить, не применять чрезмерных усилий, а старательно отрабатывать и закреплять те или иные приемы работы. Вообще-то, приемы эти сугубо индивидуальны, и описать их трудно. Можно сказать только о некоторых общих положениях.

Прежде всего немного о том, как косу держать в руках. Наиболее правильный способ — это левой рукой охватить верхнюю часть косовища, а правой взяться за ручку сверху. В процессе работы косец сам выбирает тот участок на косовище, который ему наиболее «по руке».

Итак, взяв косу, косец слегка наклоняет туловище вперед, правую ногу ставит впереди, а левую — сзади так, чтобы быть немного повернутым влево. Такое положение облегчает кошение, особенно в конце взмаха, когда на косе находится наибольшее количество срезанных растений. Косят круговыми движениями справа налево. Взмах косы не должен быть слишком широким (чаще всего он определяется поворотом

туловища при фиксированном положении косы относительно косца). Скорость взмахов делится на два темпа: первый — слева направо, когда косец, не торопясь, заносит косу довольно медленно и плавно, словно произнося **«ра-а-з»**, а второй — справа налево, когда он подрезает траву, быстро и отрывисто,— **«два»**.

В момент взмаха (кошения) пятка косы должна идти почти по поверхности поля, а носик слегка приподнят. Если носик наклонить вниз, то коса «зароется» в почву. После взмаха косы правая нога выступает вперед, а левая перед следующим взмахом приступает к правой. Каждый взмах должен быть ровным и плавным, так как сильное напряжение вызывает лишнее утомление. При кошении пятка косы с косовищем сгребают скошенную траву и кладут ее в сторону на начало ранее пройденного прокоса, образуя ровный валок. Под валком не должно оставаться несрезанной травы.

Прокос после прохода должен быть одинаковой ширины и прямым, а возникающая за косцом «стенка» нескошенной травы — вертикальной.

При неумелой косьбе, когда косец рубит с плеча, прокос получается вогнутым, в виде корыта. Трава, особенно со стороны нескошенного луга, остается срезанной на разной высоте.

В ветреную погоду стараются косить по направлению ветра, тогда прокос получается более чистым.

После завершения прокоса косец, возвращаясь на новый проход, как правило, разбивает концом косовища только что образованный валок травы. Это способствует более быстрому испарению влаги из скошенных растений.

Коса с двумя рукоятками (см. рис. 5) более фиксированно удерживается в руках косца: при косьбе трав, особенно в высокоурожайные годы, а также клевера верхняя часть косовища прижимается к левой руке, и поэтому косец поворачивается вместе с косой так же, как если бы он поворачивался с охапкой сена в руках. Поэтому двуручная коса может облегчить обучение косьбе тем, кто желает освоить этот процесс.

При косьбе коса может натолкнуться на какой-либо твердый предмет, например камень, в результате чего часть лезвия отогнется в сторону и затупится. Восстановить работоспособность косы можно мусатом (см. рис. 13). Для этого острый конец косовища втыкают в почву, вытирают нож косы свежей травой, берут из лопаточника мусат, конец мусата прижимают левой рукой к обушку (или держат возле обушка) напротив поврежденного места косы и правой рукой, воздействуя на мусат, отгибают изогнутую часть лезвия в нужном направлении. После этого косу точат бруском.

Если брусок «засалился», то его прочищают жгутом влажной травы или трут о другой брусок, а при возможности промывают водой.

Лопаточник носят на поясе с левой стороны. Изготавливают его обычно из бересты. Характерная особенность лопаточника — легкость и способность сохранить форму даже во влажной среде. Такие свойства лопаточника позволяют косцу в нужный момент брать из него брус или мусат практически механически и после точки или правки свободно, без каких-либо помех помещать на место. Просто и удобно.

Слово «лопаточник», очевидно, происходит от того, что в лопаточнике в свое время носили для точки косы специальную лопатку (косоправку). Лопатку делали из деревянной дощечки и обливали ее до ручки варом (густой смолой), перемешанным с песком. Поэтому раньше и говорили, что косу лопатят. Вспомним пословицу: «Травы поем — зубы притуплю; песку хвачу — опять навострю». Она ведь о заточке косы лопаткой.

В Прикарпатье лопаточник изготавливают из прочного куска дерева. Местное название его «кушка». Отверстие для бруска имеет овальную форму. Вверху «кушки» имеется крючок, выполненный из того же куска дерева. С помощью крючка лопаточник навешивается на ремень. На лицевой стороне изделия умельцами выполняется резьба. При работе в «кушку» наливают воду. Поэтому брусок всегда смочен водой и при точке косы не «засаливается».

Производительность косы

Производительность косьбы зависит не только от способностей косца, но и от длины ножа косы и ширины его полотна, а также от захвата косы.

Если нож косы присоединен к косовищу так, что захват косы равен нулю (рис. 14), то скашиваемая площадь травы за один взмах косы (прокос) составит:

$$S_1 = CDEF.$$

Скошенную площадь за n прокосов можно с достаточной точностью принять за прямоугольник. Тогда

$$S = abn,$$

где a — ширина прокоса;

b — длина прокоса (ширина размаха косы).

При этом длина прокоса зависит от длины ножа косы, положения ручки на косовище (расстояния OC), а ширина прокоса при нулевом захвате косы (OC=OA) определяется максимальной шириной полотна ножа.

В табл. 2 приведена производительность косы W_1 за чистое время кошения, то есть без учета времени на остановки для оттачивания косы. Эти данные получены при испытании кос, у которых ручка на косовище находилась на расстоянии 950 мм от пятки, то есть OC=OA=950 мм.

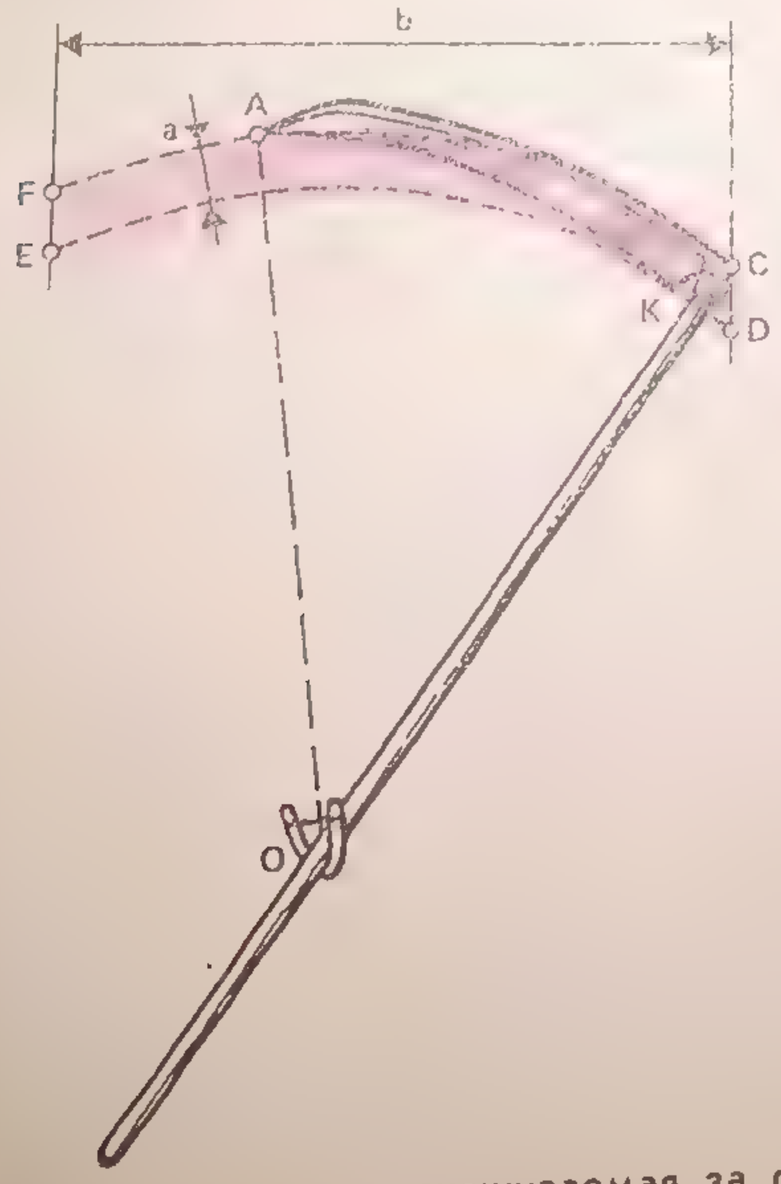


Рис. 14. Площадь травы, скашиваемая за один взмах косы

Таблица 2

«Производительность» косы в зависимости от ее размера

Номер косы	W_1	W	
	м²/мин	м²/мин	га/ч
5,0	6,71	5,4	0,032
5,5	8,12	6,5	0,039
6,0	8,80	7,0	0,042
6,5	10,85	8,7	0,052
8,0	11,54	9,2	0,055

Время на точку косы и остановки для отдыха составляет около 15—20 % общего времени, затрачиваемого на кошение. С учетом этого среднюю производительность косца (косы) W и определяют по формуле

$$W = 0{,}8W_1 \text{ м}^2/\text{мин},$$
$$\text{или } = 48 \cdot 10^{-4} W_1 \text{ га/ч}.$$

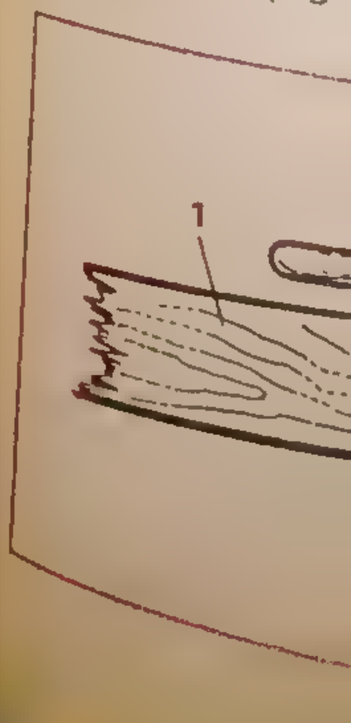
Умельцы совершенствуют косу

Нож косы часто прикрепляют к косовищу с помощью **зажима** (рис. 15). Зажим состоит из скобы, рычага, эксцентрика, нажимной планки. Эксцентрик изготавливают на токарном станке.

Нажимную планку крепят на косовище (рис. 16) сверху тремя шурупами с потайными головками. Для этого в основании планки просверлено три отверстия диаметром 4 мм. Нож косы к косовищу присоединяют следующим образом. Рычаг эксцентрика устанавливают в вертикальное положение, плоскость пятки ножа косы совмещают со стесанной плоскостью косовища, между пяткой ножа и скобой зажима устанавливают клин, а затем, поворачивая эксцентрик рычагом, закрепляют нож на косовище. Надежность крепления ножа регулируют перемещением клина отно-

Рис. 15. Зажим: центрик; 4 —

Рис. 16. Узел к 2 — зажим; 3



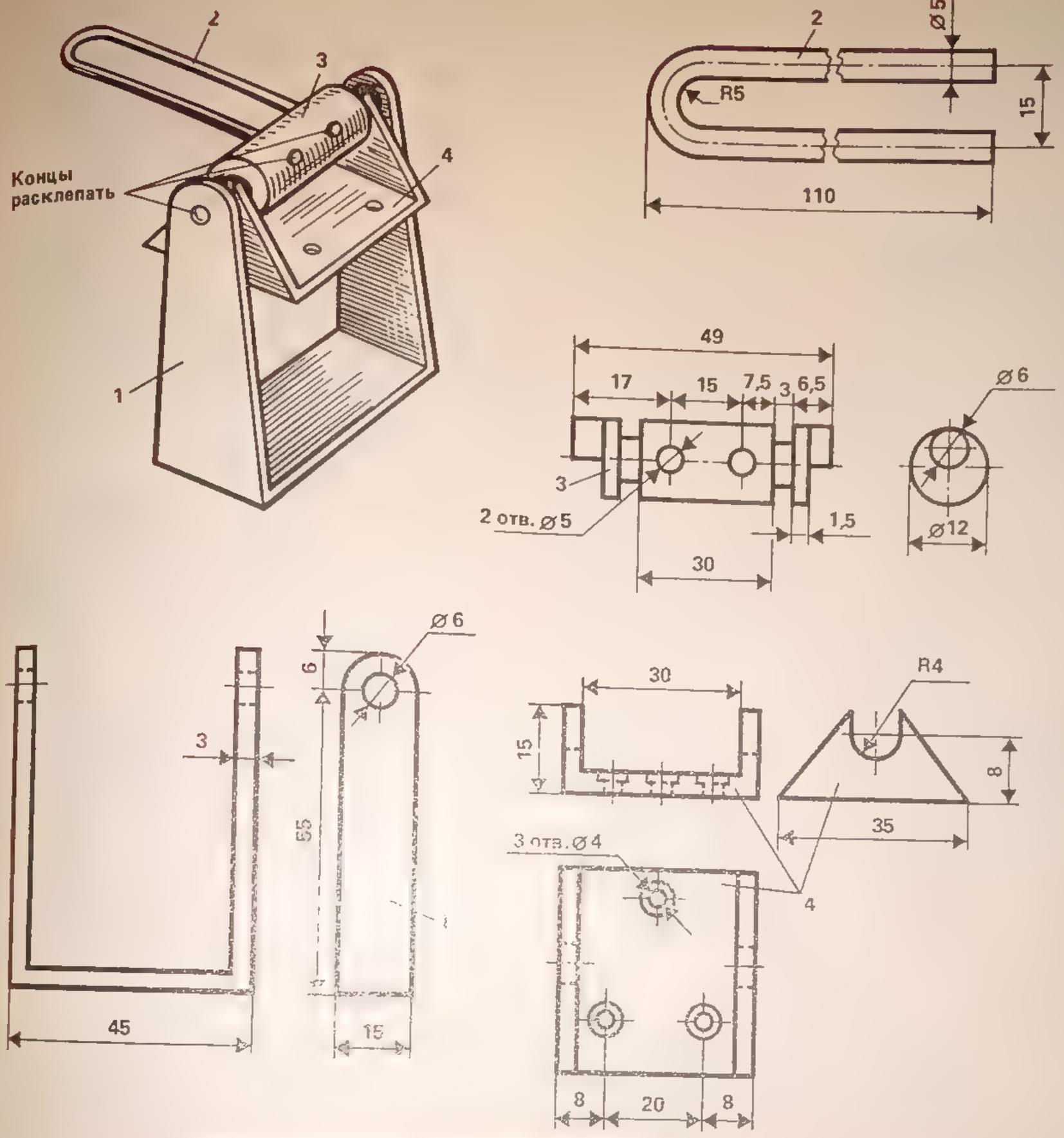
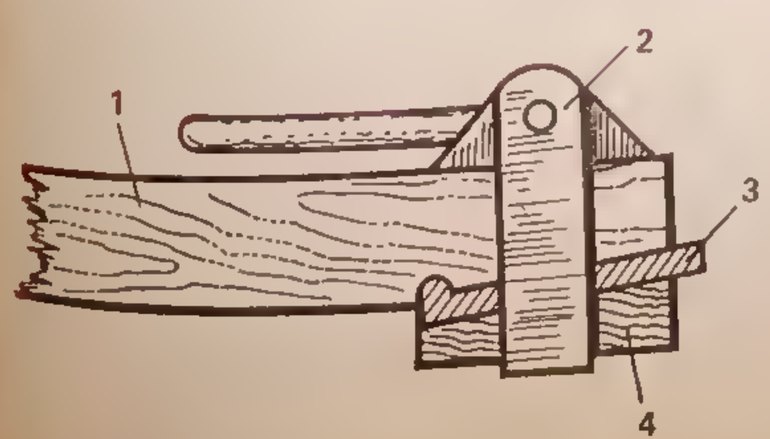


Рис. 15. Зажим: 1 — скоба; 2 — рычаг; 3 — эксцентрик; 4 — нажимная планка

Рис. 16. Узел крепления косы: 1 — косовище, 2 — зажим; 3 — пятка ножа косы; 4 — клин



сительно скобы зажима. (Подробнее см.: Коваленко В. Зажим для насадки косы // Приусадебное хозяйство.— 1985.— № 2.)

Разборная коса. Коса в том традиционном виде, как мы ее знаем, для перевозки в общественном транспорте непригодна: острый нож и большие габариты опасны для окружающих. Поэтому ее делают разборной (рис. 17). Такая коса удобна для быстрой разборки и сборки. Все ее детали укладываются в специально сшитый чехол небольших размеров.

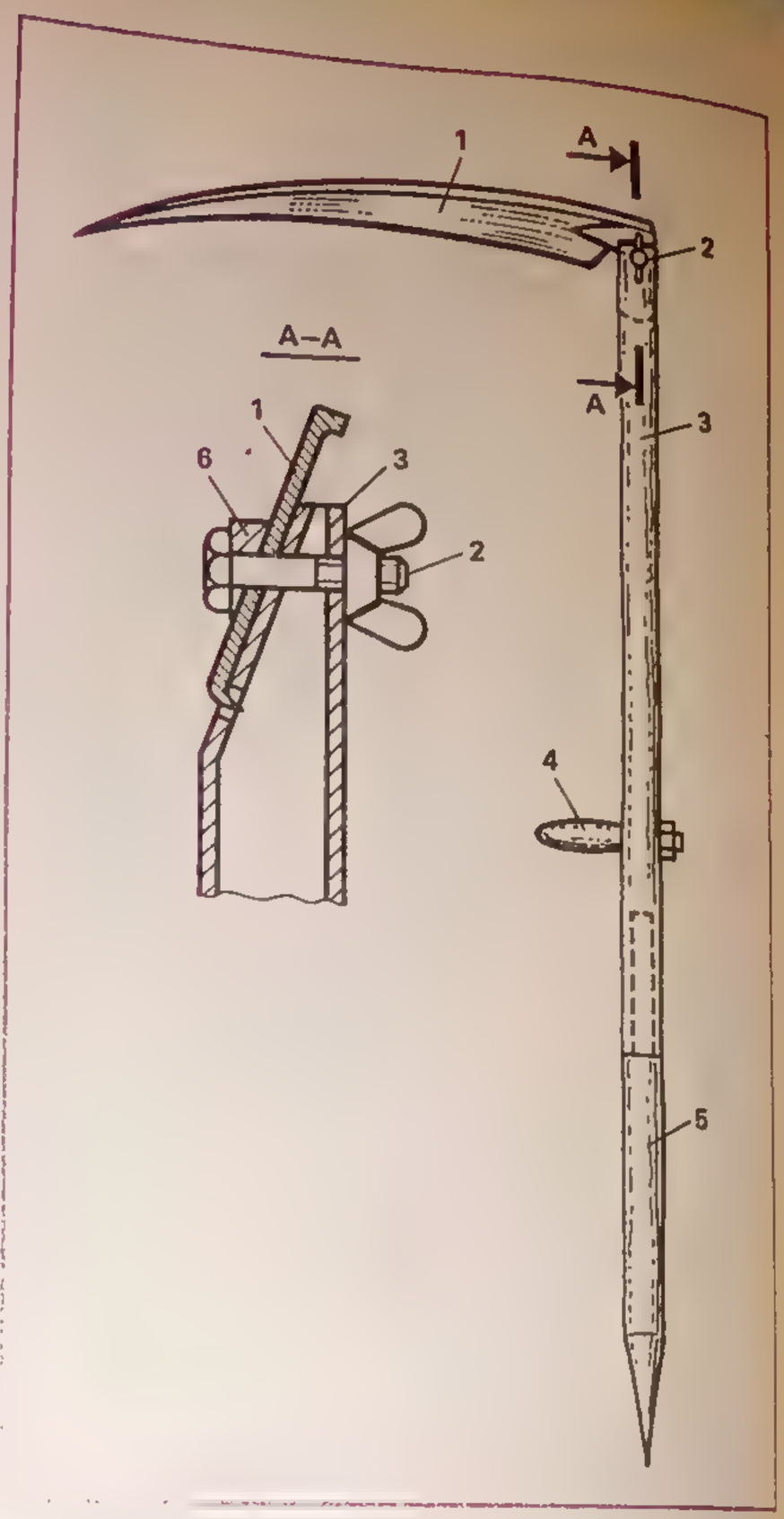
Суть усовершенствования заключается в следующем. На пятке ножа просверлено отверстие диаметром 10 мм. Косовище состоит из двух частей. Одна

часть изготовлена из алюминиевой трубы диаметром 30—35 мм. Конец ее выровнен наискось и тщательно подогнан под пятку ножа косы. На конце сделано два отверстия: одно — крайнее — под болт диаметром 10 мм, а другое — под шипик пятки ножа. Там, где должна быть прикреплена ручка, просверлено отверстие. Вторая часть косовища — надставка — изготовлена из прочного дерева и вставляется в трубу. Нож крепят к косовищу с помощью болта диаметром 10 мм с гайкой-барашком и шайбы, помещаемой между головкой болта и пяткой ножа косы. (Подробнее см.: Площадяла К. Разборная коса // Сельский механизатор.— 1985.— № 9.)

Для **повышения надежности крепления** ножа к косовищу и возможности регулирования захвата косы применяют приспособление (рис. 18), которое состоит из кольца со стопорным винтом и прижимной накладки.

Прижимная накладка имеет два загнутых бурта-кромки, которыми плотно обхватывается пятка ножа косы. Отверстия на накладке служат для надежной фиксации ножа стопорным винтом. Размещение отверстий на накладке определяется желаемым захватом. Расстояние между загнутыми кромками накладки меньше расстояния между внутренними поверхностями кольца, что позволяет совмещать любое отверстие накладки с цилиндрической частью винта.

Приспособление используют следующим образом. На косовище надевают кольцо, шипик пятки ножа косы помещают в углубление на стесанной поверхности конца косовища, вставляют прижимную накладку, совмещают одно из ее отверстий с цилиндрическим концом стопорного винта и завинчивают его до надежного закрепления всего узла косы. Если нужно изменить захват косы, то совмещают соответствующее отверстие накладки с цилиндрическим концом винта, поворачивая нож косы относительно его шипика. (Подробнее см.: Карпушин В. Удобная коса // Сельская жизнь.— 1983.— 22 июня; Перевезенцев Г. Крепление косы // Приусадебное хозяйство.— 1986.— № 2.)



Разборная коса: 1 — нож косы; 2 — болт; 3 — алюминиевая труба; 4 — ручка; 5 — надставка; 6 — шайба

Приспособление для крепления ножа и регулирования захвата косы: 1 — кольцо; 2 — стопорный винт; 3 — прижимная накладка с отверстиями

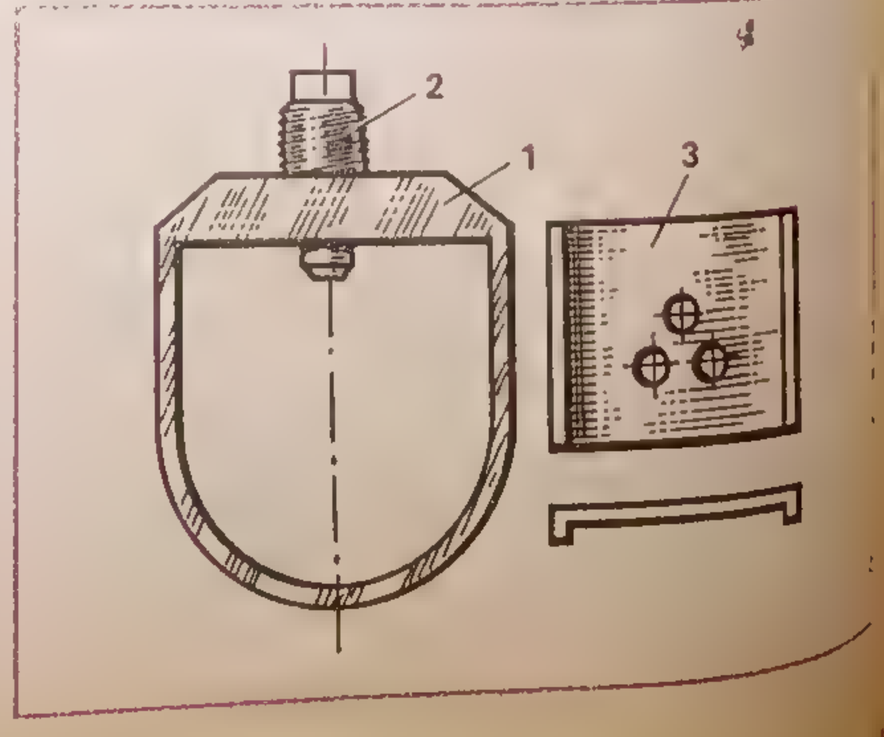
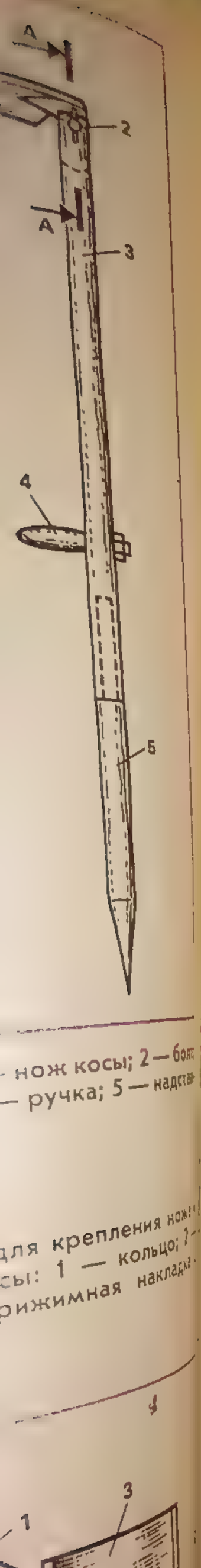


Рис. 19. Устройст
рования захвата
труба; 4 — пятк
6 — отверстие

Для этих ж
ство другой к
основой явля
ная труба. К
так же, как и
ной части тру
ны толщиной
стие для ши
отверстие с
болтом пятки
отверстия сме
4 мм. На друг
лено отверстие
ножа косы пр
тое отверстие,
вать захват к
насаживают на

Анализ данн
вает, что про
целью обеспе
целесообразно
не в передней
шипик пятки сл
стине 1 изготов
как и на плас
трубе будет при
болтами. При та



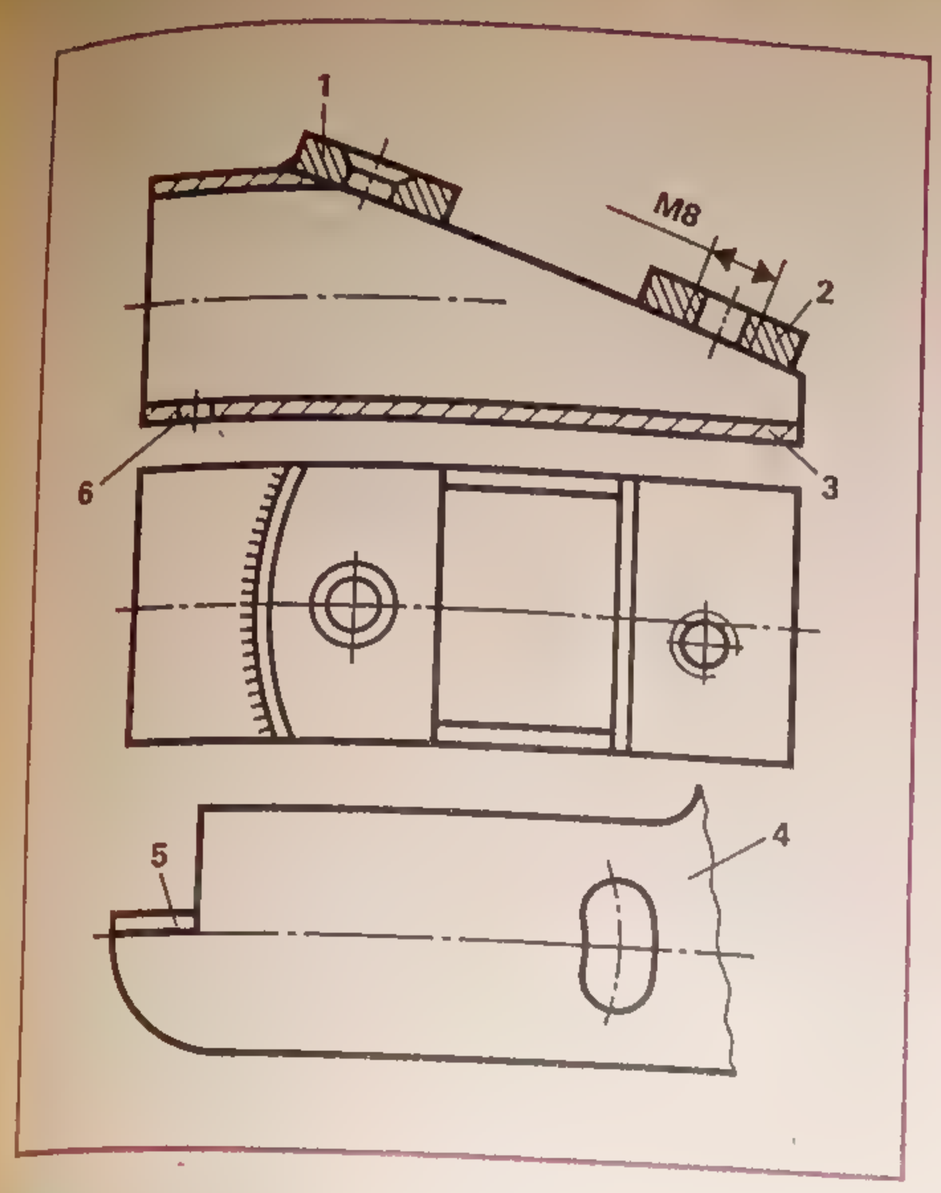


Рис. 19. Устройство для крепления ножа и регулирования захвата косы: 1, 2 — пластины; 3 — труба; 4 — пятка ножа косы; 5 — шипик пятки; 6 — отверстие для шурупа

Для этих же целей применяют устройство другой конструкции (рис. 19). Его основой является тонкостенная стальная труба. Конец ее срезан под углом так же, как и конец косовища. К срезанной части трубы приварены две пластины толщиной 5 мм: первая имеет отверстие для шипика пятки, а вторая — отверстие с резьбой для закрепления болтом пятки ножа косы. Центр этого отверстия смещен от осевой линии на 4 мм. На другом конце трубы просверлено отверстие для шурупа. На пятке ножа косы предусмотрено продолговатое отверстие, позволяющее регулировать захват косы. Устройство плотно насаживают на косовище и фиксируют.

Анализ данного устройства показывает, что продолговатое отверстие с целью обеспечения прочности ножа целесообразно делать возле шипика, а не в передней части пятки. При этом шипик пятки следует срезать, а на пластине *1* изготовить отверстие с резьбой, как и на пластине *2*. Теперь пятка к трубе будет присоединяться уже двумя болтами. При такой модернизации прочность пятки практически не снизится, а надежность же ее крепления к трубе значительно повысится.

Коса-горбуша

В газете «Архангельские губернские ведомости» № 90 за 1867 г. читаем: «Прежде, до времен Петра I, горбуши составляли единственное орудие для косьбы во всей России, ныне они доживают свои дни только в отдельных, глухих местностях, именно в губерниях Вологодской, Олонецкой, и Пермской, и в некоторых местах Сибири».

Название свое горбуша получила не только за ее серпообразный вид, но и из-за положения косца при работе — косец при кошении наклоняется «горбом» при каждом взмахе.

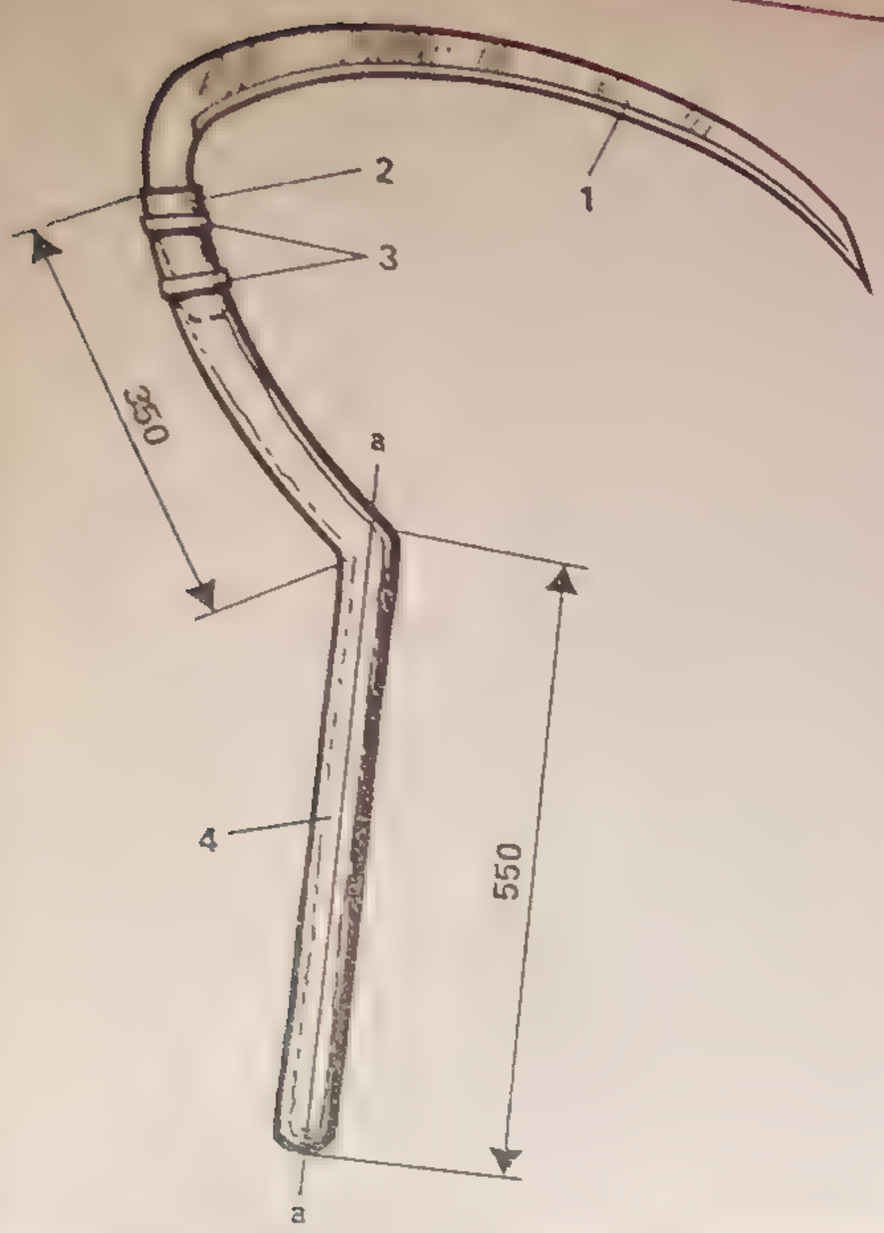
По внешнему виду она напоминает серп, хотя ручка горбуши длиннее ручки серпа и имеет необычную изогнутую форму.

Устройство косы. Коса-горбуша состоит из ножа и косовища, которые соединяются при помощи двух колец и клина (рис. 20).

Нож косы изготавливают из инструментальной стали. (Косы-горбуши выпускаются в Коми АССР Нювчинским чугунолитейным заводом.) Сельские кузнецы выковывают такой нож из выбракованного запорного кольца диска колеса грузового автомобиля. Получается неплохо.

Основные размеры ножа косы-горбуши приведены на рис. 21. Длина ножа от 400 до 600 мм, толщина полотна ножа от 5 мм у пятки до 3 мм у носика.

Косовище изготавливают из ели, ивы, черемухи. Для этого выбирают такой участок дерева, где есть изгиб необходимой формы. Высушенную заготовку обрабатывают, придавая ей необходимые размеры, и полируют. Центр тяжести косы должен находиться на осевой линии **а-а** прямой части косовища (см. рис. 20). В противном случае коса будет разбалансирована, что приведет к излишней утомляемости косца. Считается, что центр тяжести косы находится в пределах осевой линии, если отклонение конца изогнутой части косовища от осе-



Коса-горбуша: 1 — нож; 2 — клин; 3 — кольца; 4 — косовище

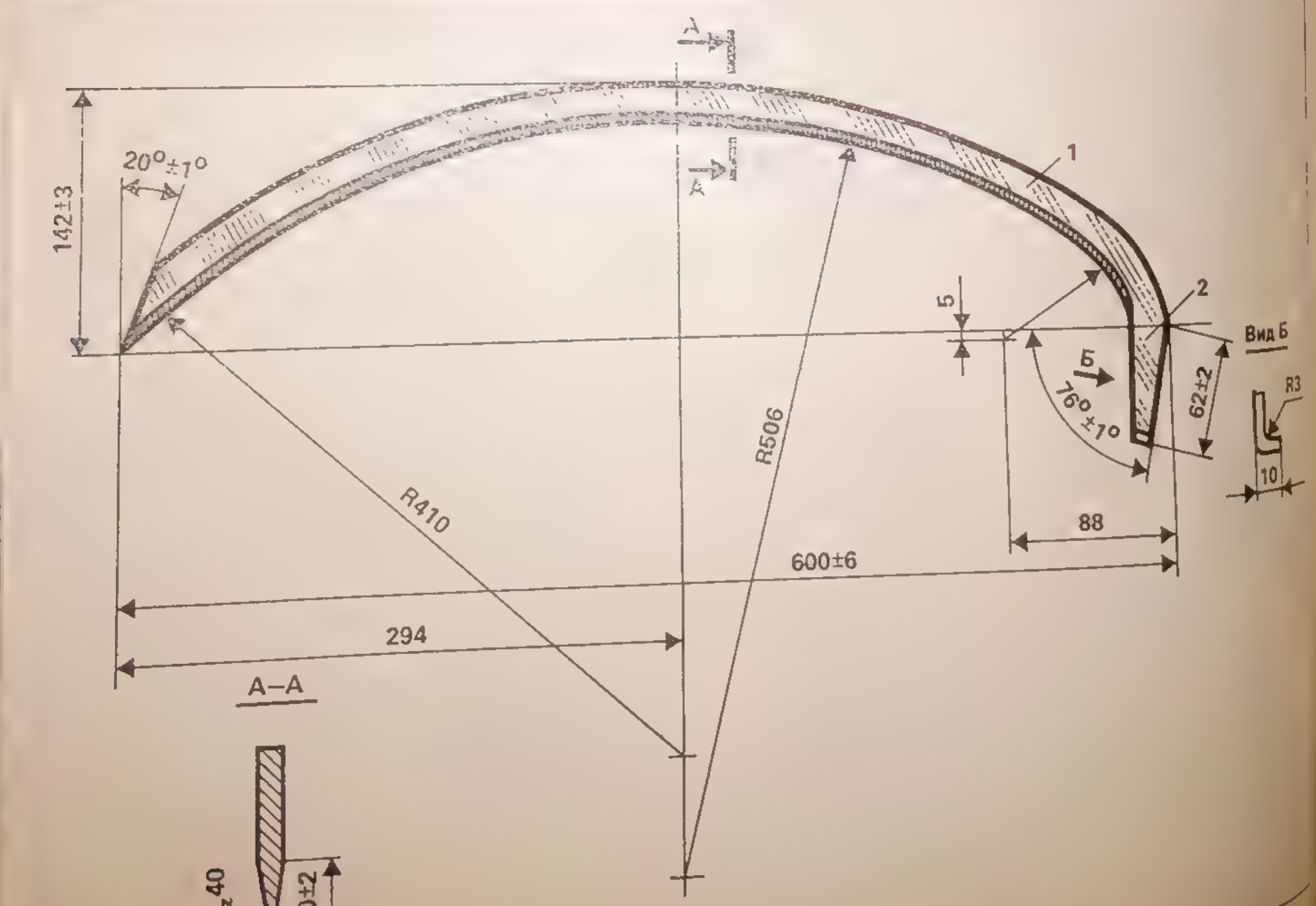
вой линии составляет около трети длины ножа.

Конец изогнутой части косовища стесывают, и на плоскости делают вырез для пятки ножа. При этом положение и форма выреза определяются следующими условиями:

- захват косы (разность между радиусами окружностей, проведенных из конца прямой части косовища через обух пятки и носик ножа) не более одной трети длины ножа;
- полотно ножа находится в плоскости косовища;
- пятка плотно входит в вырезанную канавку, немного выступая из нее.

Как уже говорилось, нож и косовище соединяются между собой с помощью колец и клина, который изготавливают из сухого прочного дерева. Некоторые косцы закрепляют пятку ножа в косовище с помощью металлической ленты и деревянной накладки в виде клина. Для этого пятку вставляют в вырез косовища, ставят накладку и узел крепления

Рис. 21. Нож косы-горбуши: 1 — полотно; 2 — пятка



туго обматы
крепят к кос
ками. Для н
обмотки лент
кой ножа за
Для коше
шой опыт. К
ставив ноги и
взмах или
При этом лев
вище вперед
22). Затем,
лету косу по
для безопасн
на 180°, мен
ние рук, то ес
оказывается
Делают полщ
и производят
хов вправо. З
работе период
ким образом,
ся два прокос
каждом взма
поверхность р
этому не треб
бивка ее для
что наклонное
мя работы сил
Кошение кос
оврага, подним
случае меньше
устает. В некот
ворачивании к
ния на другое
ся. В этом случ
Во время ра
ском, а по м

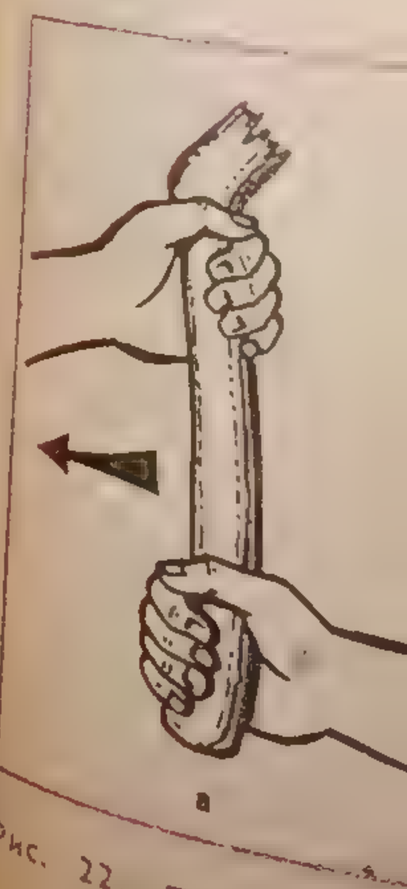


Рис. 22. Перехват р

трети длины

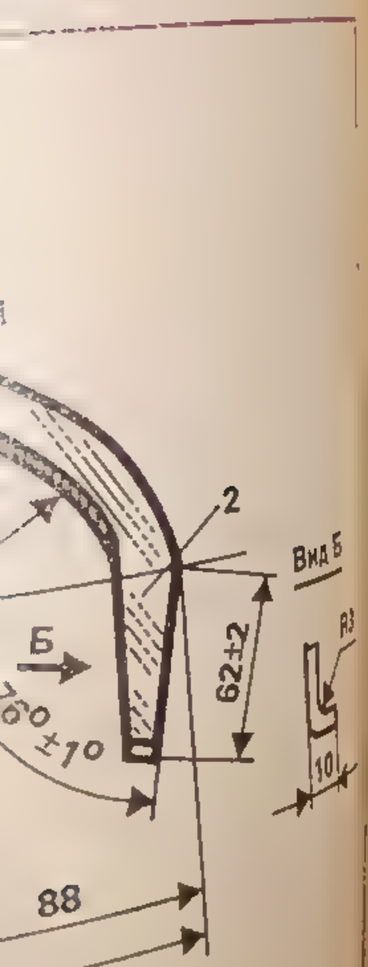
ти косовища
делают вырез
ом положение
ются следую-

между радиу-
денных из кон-
ща через обух
е более одной

тся в плоскости

в вырезанную
ая из нее.
нож и косовище
бой с помощью
изготавливают
рева. Некоторые
у ножа в косови-
ической ленты и
виде клина. Для
в вырез косови-
узел крепления

: 1 — полотно; 2 —



туго обматывают лентой. Концы ленты крепят к косовищу винтами или гвоздиками. Для надежности крепления после обмотки лентой между накладкой и пяткой ножа загоняют тонкий клин.

Для кошения горбушей нужен большой опыт. Косят ею так. Широко расставив ноги и наклонясь к земле, делают взмах или несколько взмахов влево. При этом левая рука находится на косовище впереди, а правая — сзади (рис. 22). Затем, немного разогнувшись, на лету косу поворачивают (носиком вниз для безопасности) вокруг оси косовища на 180°, меняя одновременно положение рук, то есть теперь уже правая рука оказывается впереди, а левая — сзади. Делают полшага вперед, наклоняются и производят взмах или несколько взмахов вправо. Затем все эти приемы при работе периодически повторяются. Таким образом, за один проход делается два прокоса. Скошенная трава при каждом взмахе падает на скошенную поверхность равномерным слоем, и поэтому не требуется последующая разбивка ее для просушивания. Отметим, что наклонное положение косца во время работы сильно утомляет.

Кошение косогоров начинают со дна оврага, поднимаясь вверх. Косец в этом случае меньше наклоняется и не так устает. В некоторых регионах при переворачивании косы с одного направления на другое косарь не выпрямляется. В этом случае он быстрее устает.

Во время работы косу правят бруском, а по мере надобности затачивают на точиле (с водой). Со времени появления косы литовки горбуша применяется все реже и реже. Ведь работа литовкой более производительна и не так утомляет. К тому же в отличие от чистых прокосов литовкой прокос после горбуши имеет вид желоба, в результате чего в иных местах остаются стебли, срезанные всего на $^2/_3$ их длины.

Сейчас горбушей пользуются в личном хозяйстве в основном для того, чтобы подкосить травы скоту на вечер или удалить траву в огороде у забора, под деревьями и кустарниками, вдоль дорожек.

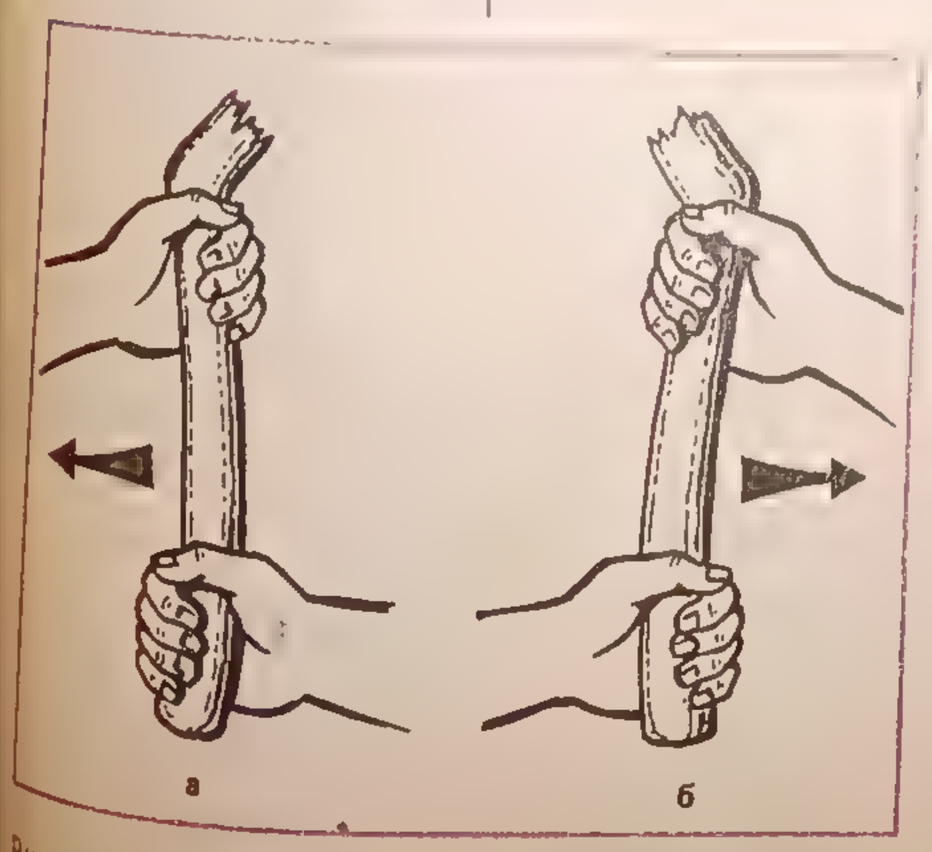


Рис. 22. Перехват рук при косьбе горбушей

Коса-серпан

Такая коса предназначается для обкашивания кустов, деревьев, дорожек на приусадебных участках и дачах, используется для подкашивания свежей травы на вечер скоту, при заготовке кормов для мелких домашних животных.

Коса-серпан включает в себя нож косы, удлинитель с черенком (рис. 23). Нож и удлинитель соединены между собой болтом с гайкой-барашком. При работе косу держат правой рукой за черенок и скользящим резанием косят траву.

Для приведения косы в положение для перевозки необходимо ослабить гайку-барашек, повернуть нож косы так, чтобы носик ножа вошел в паз удлинителя, и затянуть гайку-барашек.

В таком положении коса безопасна при транспортировании.

Подготовка ножа косы-серпана к ра-

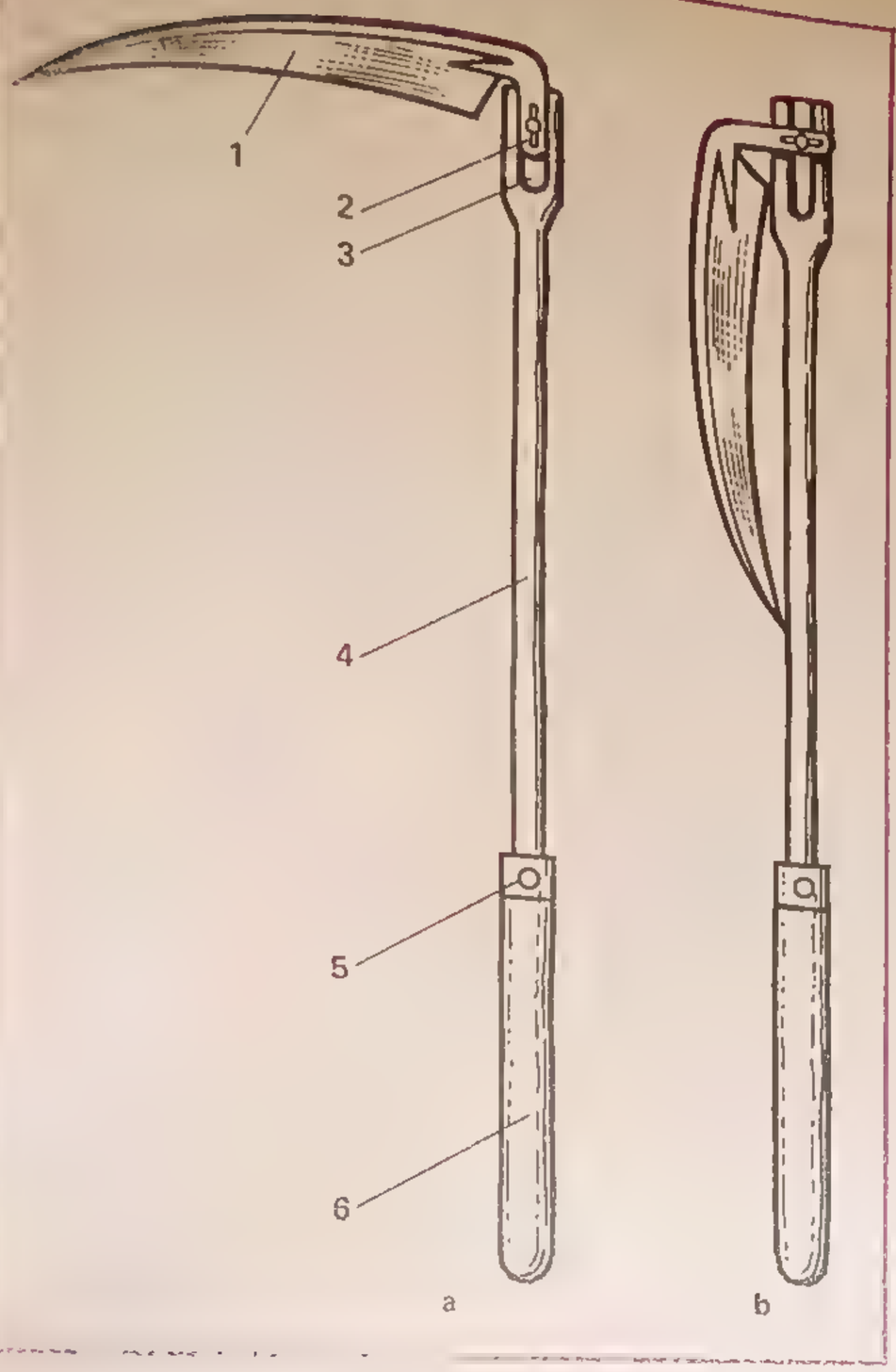


Рис. 23. Коса-серпан: а — рабочее положение; б — транспортное положение; 1 — нож косы; 2 — гайка-барашек; 3 — паз удлинителя; 4 — удлинитель; 5 — колпачок; 6 — черенок

боте производится так же, как и ножа обычной косы.

Лезвие по мере затупления в процессе работы затачивают мелкозернистым бруском. При точении носик косы углубляют в почву или упирают в носок сапога и точат лезвие сверху вниз поочередно с обеих сторон полотна ножа.

Серп

Серп предназначается для уборки (жатвы) зерновых культур. В наше время он используется на небольших опытных деляпках, а также для уборки полеглых хлебов и риса. Серп состоит из изогнутого ножа с рукояткой (рис. 24). Форма режущей части ножа, а значит, и серпа определяется необходимостью обеспечения одинакового усилия в любой точке лезвия, возникающего при резании. В свою очередь, постоянство усилий в любой точке режущей кромки обеспечивается постоянством угла α в любой точке лезвия ножа (угол α — угол между прямой, проведенной из точки О, расположенной на оси симметрии рукоятки, в какую-либо точку лезвия ножа, и касательной в этой точке к кривой лезвия). Многолетняя практика использования серпов показала, что угол α=51° является оптимальным. На режущей кромке полотна (рис. 25) делается насечка глубиной 0,4 мм, в результате чего лезвие ножа состоит как бы из зубцов. Насечка выполняется или перпендикулярно к кромке лезвия (тип 1), или же под острым углом к ней (тип 2). Наибольшее распространение получили серпы с насечкой типа 2.

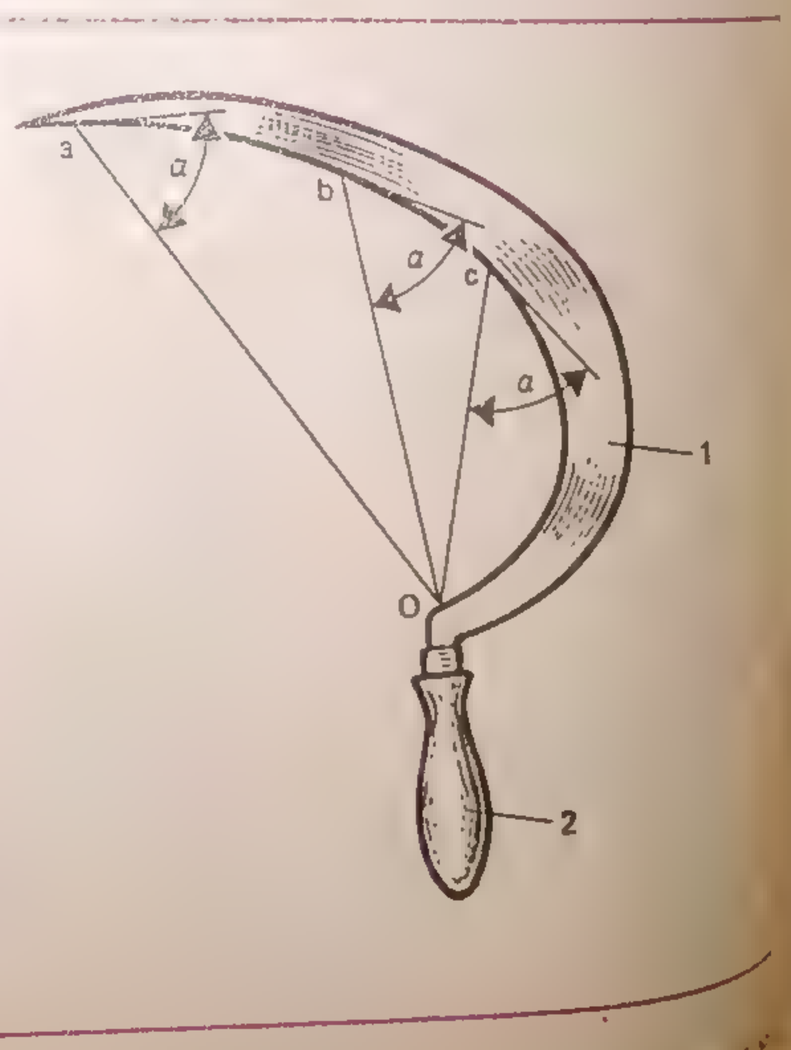


Рис. 24. Серп: 1 — нож серпа; 2 — рукоя

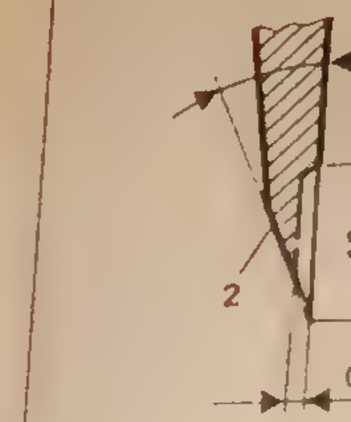


Рис. 25. Разновид
1 — полотно но

При жатве ж
вой руке, отде
от основной ма
ет эту часть сте
нием серпа сре
сжатия одного
лает три маха се
отделяет от сто
руку вверх, и к
товленную вязь
ходит со скольж
жение серпа отн
больше, чем мен
лезвии полотна.
перерезание пучк
цесс резания се
цесс пиления. Че
сечки, тем легче
излишне глубоко
ния увеличиваетс
ли, надергивает р
серпа с более глу
одного процесса
другого значитель
мере износа режу
лезвия (с наличи
может быть восс
лезвия с гладкой

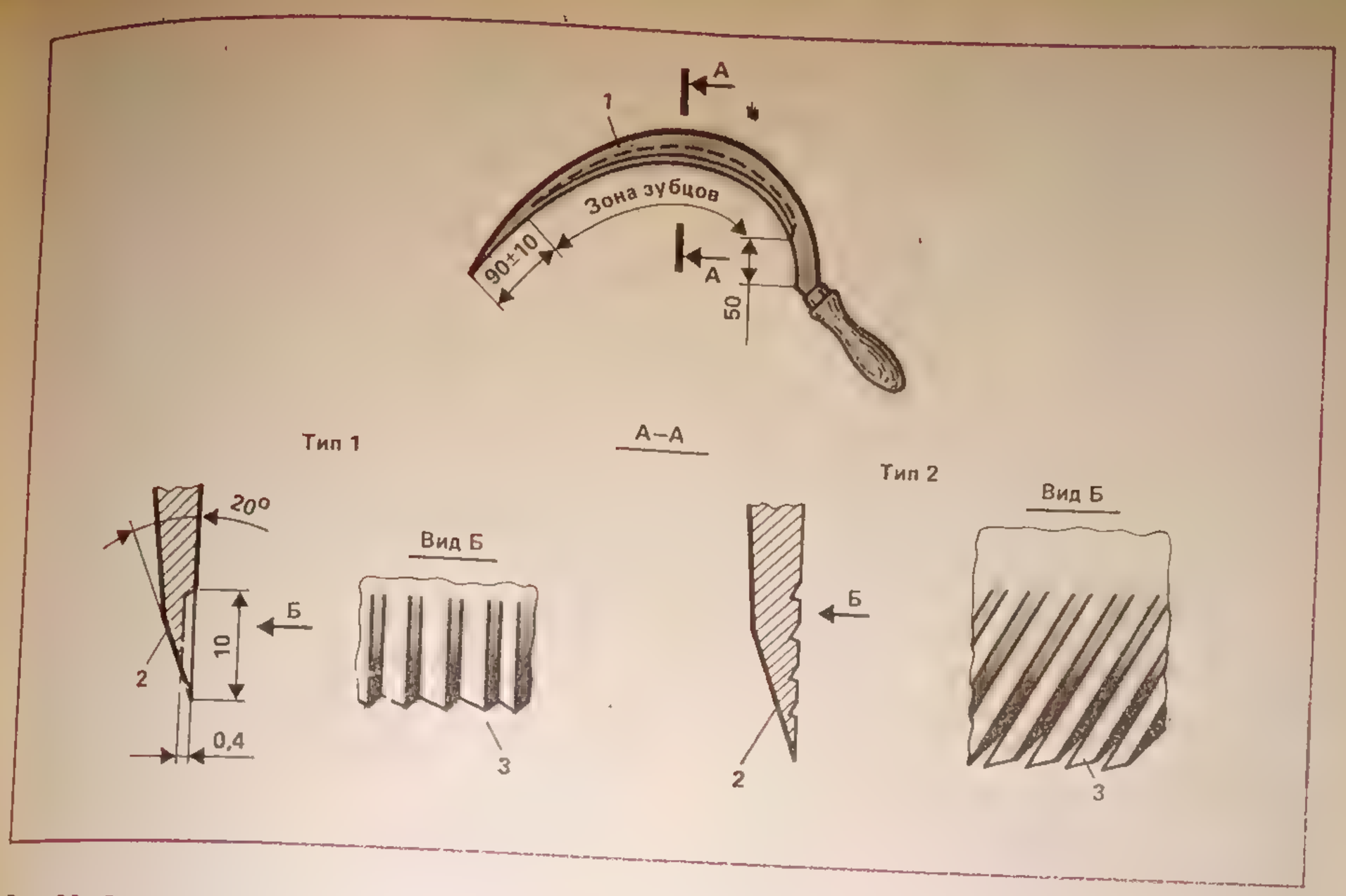


Рис. 25. Разновидности режущей кромки серпа: 1 — полотно ножа; 2 — фаска; 3 — зубцы

При жатве жнец держит серп в правой руке, отделяет им часть стеблей от основной массы, левой рукой сжимает эту часть стеблей и быстрым движением серпа срезает их. При этом для сжатия одного пучка стеблей жнец делает три маха серпом. Сжатые стебли он отделяет от стоячих, поднимая левую руку вверх, и кладет стебли на подготовленную вязку снопа. Резание происходит со скольжением. При этом скольжение серпа относительно стеблей тем больше, чем меньше высота зубца на лезвии полотна. Поэтому и усилие на перерезание пучка соломы меньше. Процесс резания серпом напоминает процесс пиления. Чем меньше глубина насечки, тем легче работа серпом. При излишне глубокой насечке усилие резания увеличивается, и жнец, как говорили, надергивает руку. Зато срок службы серпа с более глубокими насечками от одного процесса насекания зубцов до другого значительно больше, так как по мере износа режущей кромки острота лезвия (с наличием на нем зубцов) может быть восстановлена заточкой лезвия с гладкой невызубренной стороны полотна с помощью точила (с водой).

При необходимости насечку зубцов производят вручную. Предварительно серп затачивают на механическом точиле (с водой). Затем на стороне без фаски зубилом насекают зубцы. Эта работа выполняется двумя мастерами. Равномерными ударами молотка наносят зубилом зарубки под углом 45—55° к кромке лезвия так, чтобы острие режущей кромки прорезывалось. При этом следят, чтобы расстояние между насечками было везде одинаковым. Зубцы на лезвии получаются в виде лопаточек.

Заготовка сена

Для заготовки сена высокого качества травы необходимо скашивать в строго определенные фазы вегетации. Скашивание растений на природных кормовых угодьях в фазе начала цветения, когда в них накапливается наибольшее количество кормовой массы и питательных веществ, позволяет собрать наиболее высокий урожай сена. Ведь с начала цветения питательные

вещества расходуются в основном на образование семян. После цветения листья засыхают и отпадают, содержание клетчатки в растениях увеличивается, а количество протеина и каротина уменьшается, то есть питательность и масса сена значительно снижаются. При этом усвояемость животными питательных веществ, содержащихся в сене, снижается, так как при созревании растений в них увеличивается количество лигнина, который не только не переваривается, но и затрудняет усваивание других питательных веществ.

Своевременное скашивание травы способствует более быстрому росту **отавы** для второго укоса. Отаву скашивают не позднее чем за 20—25 дней до постоянных заморозков, что позволяет растениям до наступления морозов накопить в корнях питательные вещества, необходимые для нормальной перезимовки и последующего развития.

«Коси, коса, пока роса; роса долой и мы домой»,— говорит русская народная пословица. Это значит, что на покос выходят ранним утром, по росе, когда трава от ночной влаги еще мягкая. Влага при кошении смачивает нож косы, отчего уменьшается трение скольжения косы по траве, а значит, облегчается работа косца. К тому же освежающий утренний воздух и его аромат, меньшее количество комаров создают хороший настрой для производительной работы.

При заготовке сена важное значение имеет своевременное ворошение, сгребание в валки, копнение и стогование. Зеленая трава содержит до 80 % влаги. Большая ее часть находится в стеблях, имеющих более низкую влагоотдачу, чем листья. Вода из скошенной травы в процессе сушки испаряется в основном через листья. Если же листья высушены раньше стеблей, то сушка травы несколько замедляется. Поэтому при ворошении, а затем сгребании сухие листья, соцветия и верхние части стеблей, обладающие наиболее ценными кормовыми достоинствами, будут обламываться и теряться. Для снижения таких потерь траву, особенно в сухую солнечную погоду с ветерком, провяливают в прокосах так, чтобы листочки не осыпались, а затем сгребают в валки для досушивания. Когда количество влаги в траве снизится до 25—30 %, сено складывают в копны.

Готовность сена для укладки на хранение в полевых условиях определяют следующим образом. Берут небольшой пучок сена и скручивают его. Если при этом сено шуршит, издает треск, часть стеблей ломается и не выступает влага, то влажность сена не превышает 17 % и его можно укладывать на хранение. Если же скрученный пучок сена прочен и на месте скручивания стеблей выступает влага, то сено имеет высокую влажность (23 % и больше) и нуждается в досушивании. В хорошую погоду сено укладывают на хранение обычно на второй день после кошения.

В сырую погоду сено сушат на вешалах, изготавливаемых из жердей в виде пирамид. Провяленную или свежескошенную траву кладут, начиная с нижних перекладин вешал, свободно, не уплотняя, но и не оставляя дыр. Получающаяся копна оканчивается острой конической поверхностью, внизу трава не должна касаться поверхности почвы. Такие приспособления для сушки позволяют получать сено высокого качества даже при неблагоприятных погодных условиях.

Сухое сено складывают в сараи, под навесы, в стога. Хранят его и на сеновале во дворе, где содержится скот.

Заслуживает внимания по своей простоте и удобству использования навес с поднимающейся и опускающейся крышей. Он состоит из четырех гладких **кольев** высотой 7—7,5 м, на которых через каждые 0,5 м просверлены отверстия диаметром 12 мм для металлических штырей; **крыши,** имеющей вид че-

тырехгранной пирамиды. По углам основания крыши прочно прикрепляют полукруглые скобы, охватывающие колья. Колья заглубляют в почву на 0,6 м по углам квадрата. Крышу поднимают, а затем закрепляют штырями на необходимом уровне. Под крышей на высоте 40 см от земли делают настил и на него кладут сено. Когда сено сложено, штыри вынимают из кольев и крышу опускают.

При заготовке корма всегда следует помнить, что сено, уложенное на хранение с большой влажностью, греется, теряет зеленый цвет, плесневеет и портится.

Скашивание зерновых культур

Коса может быть использована и для уборки зерновых культур. В этом случае к нижней части косовища прочно прикрепляют легкие **грабельки** (рис. 26). Они равномерно укладывают в рядок зерновые.

Грабельки изготавливают из прочного сухого дерева. В зависимости от высоты зерновых они могут иметь 3—5 зубьев. Основой грабелек является квадратный брус сечением 20×20 мм и длиной от 350 до 600 мм. В бруске долбят отверстия размером 12×12 мм для зубьев, которые прочно прикрепляют к нему. Зубья делают изогнутыми, как обух у ножа косы, с заостренными внешними концами. Нижний зуб должен быть немного короче обуха ножа, а каждый последующий зуб короче предыдущего на 50—70 мм. Зубья шлифуют, чтобы не было заусенец. Скрепляют зубья между собой сухим сыромятным ремнем (для большей надежности для крепления зубьев к брусу используют мокрый ремень). Брус с зубьями прочно прилаживают к косовищу с помощью стального уголка. Один конец уголка привинчивают к брусу двумя шурупами, а другой зажимают косными кольцами между косовищем и пяткой косы. В косовище примерно на 15 см ниже ручки ввинчивают кольцо, к которому от каждого зуба идут натянутые прочные бечевки, которые обеспечивают зубьям дополнительную устойчивость и необходимый наклон.

Опыт кошения зерновых показал, что когда концы зубьев расположены за обухом, то захватывают они больше стеблей, чем коса срезает, и зубья шмыгают по колосьям, от чего из колосьев выбиваются зерна или колосья даже срываются. Если же концы зубьев расположены ближе к лезвию, то не захватывают все подрезанные стебли, от чего солома путается и ложится неприямо. Только тогда, когда все зубья установлены параллельно обуху ножа косы, косьба идет чисто и успешно. При этом грабельки поддерживают срезанные стебли и предотвращают их излом и сотрясение.

Положение зубьев регулируют натяжением бечевок. Если часть подкошенных зерновых не захватывается грабельками, бечевки ослабляют, что увеличивает захват. Если зубья захватывают несрезанные стебли, бечевки подтягивают для уменьшения захвата.

Косить зерновые косой можно двумя способами: растения скашивают либо в сторону нескошенного поля, то есть в привал к нескошенной культуре, либо растения косят в сторону скошенного поля так же, как и траву, то есть в отвал. Первый способ имеет преимущество: скошенные зерновые опираются на нескошенные, что значительно снижает осыпание зерна.

Практика выработала определенные приемы косьбы и рекомендует придерживаться их. Например, высокую густую рожь в ветреную погоду косят в привал так, чтобы ветер прижимал скошенные стебли к нескошенным, а в тихую погоду — в привал по наклону колосьев. Косу держат на весу горизонтально приблизительно в 9 см от земли. Косят при этом без удара, чтобы лезвие косы производило значительное скольжение относительно стеблей. В конце взмаха носик косы несколько склоняют к земле, в результате чего грабельки с бечевками лучше прислоняют подкошенную рожь к стоячей.

Вязальщики, собирая подкошенную рожь, подсовывают под нее левую руку, а правой надвигают стебли и, набрав пук, аккуратно кладут на приготовлен-

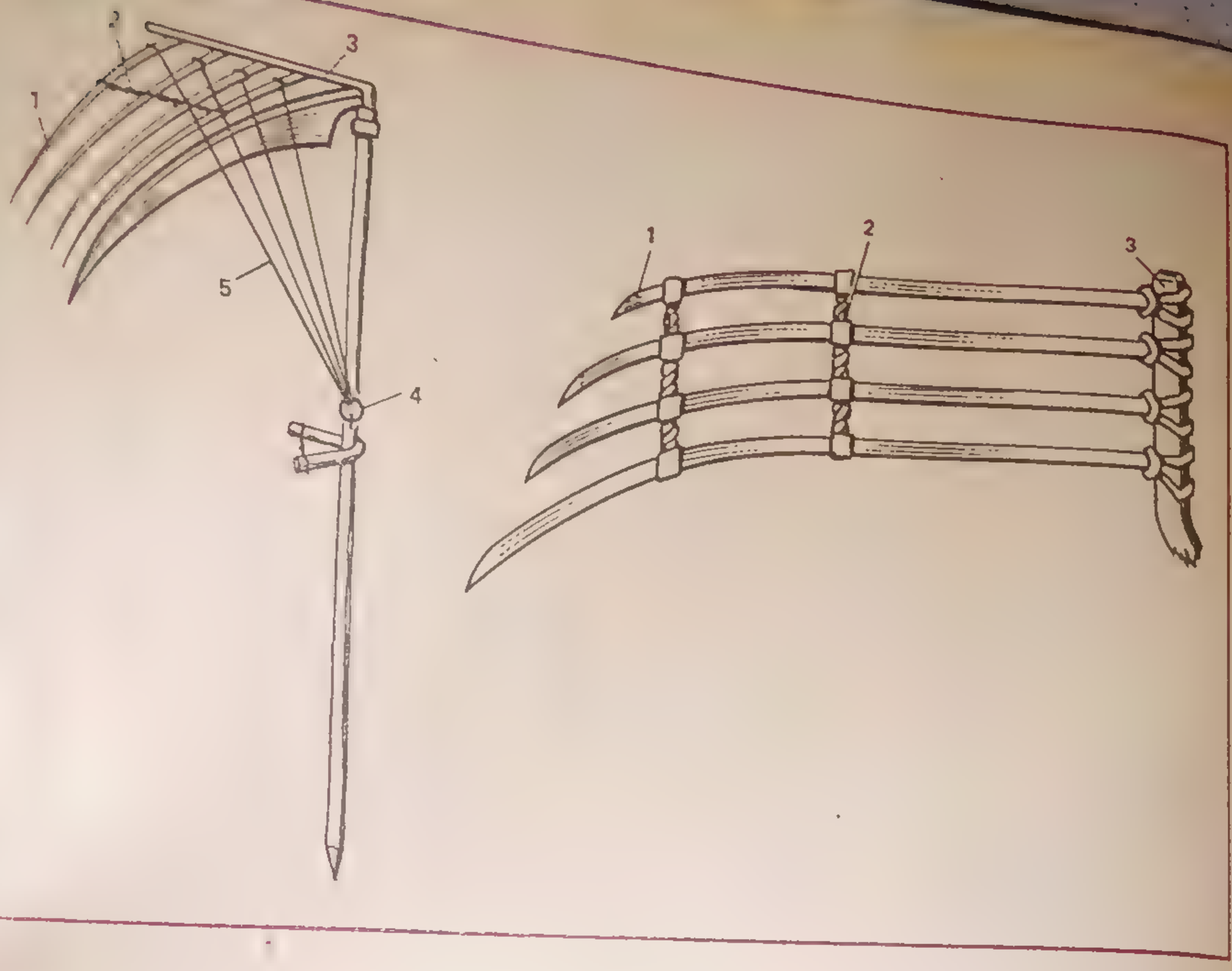


Рис. 26. Коса с легкими грабельками: 1 — зуб; 2 — сыромятный ремень; 3 — квадратный брус; 4 — кольцо; 5 — бечевка

ные вязки (поясья). Сбор подкошенной ржи с неподкошенной производят и граблями.

В отвал косят редкие и низкорослые культуры. В конце взмаха косы грабельки также наклоняют налево, чтобы скошенные стебли свободно спадали с зубьев грабелек и ложились на землю прямо и ровно.

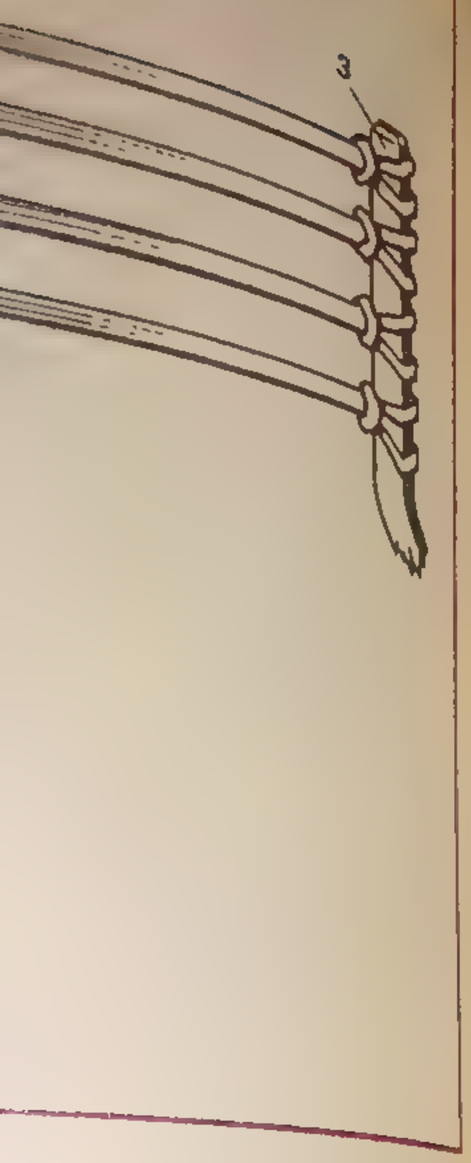
Для этих же целей применяют легкую П-образную рамку, прикрепленную к нижней части косовища. Ее можно изготовить из алюминиевой трубки и прикрепить к ней полотно из прочной ткани или сетку.

С целью снижения потерь зерна косить стараются рано утром и поздно вечером, когда колосья влажны от росы.

Изготовление отбоев кос в сельской кузнице

Многие предметы сельскохозяйственного назначения, в том числе **отбойные бабки и молотки,** не очень сложно изготовить в простой кузнице, оборудованной кузнечным горном, наковальней и обыкновенными кузнечными инструментами.

Бабка с широкой наковальней (см. рис. 9) имеет следующие параметры: длина хвостовой части, представляющей собой пирамиду, составляет 40—45 мм, высота усеченной пирамиды — 36—45, сторона квадрата рабочей поверхности бабки — 40—45 мм. Рабочая поверхность имеет слегка выпуклую сферическую форму; ее твердость 58—



лотно из прочной тка-

ения потерь зерна ко-
рано утром и поздно
лосья влажны от росы.

ение
ос
ой кузнице

ты сельскохозяйствен-
в том числе отбой-
отки, не очень сложно
стой кузнице, оборудо-
м горном, наковальней
кузнечными инстру-

кой наковальней (см.
ледующие параметры:
части, представляю-
миду, составляет 40—
сеченной пирамиды —
квадрата рабочей по-
— 40—45 мм. Рабочая
ет слегка выпуклую
ому; ее твердость 58—

65 **HRC**. Для сравнения отметим, что твердость полотна ножа косы по ГОСТ 2935—80 составляет 47—53 **HRC**.

Бабку проще всего изготовить из заготовки стали марки Ст 2 или Ст 3 квадратного сечения размером от 35×35 до 40×40 мм. Сначала кусок стали нагревают в горне и оттягивают хвостовик длиной до 40—45 мм. Затем отрубают заготовку от куска так, чтобы ее длина от начала хвостовика составляла 30 мм. Торец заготовки в месте обрубки выравнивают под наварку пластинки из цементованной стали. Отковывают пластинку размером 45×47×7 мм и на ее краях засекают ерши (по четыре на каждую сторону). Заготовку бабки нагревают, ставят на ерши холодной пластинки и легкими ударами молотка по низу бабки загоняют ерши в бабку. Затем заготовку нагревают до сварочной температуры и, вынув из горна, легкими ударами молотка быстро сваривают. После чего придают заготовке форму усеченной пирамиды и скашивают ее ребра.

После приварки пластины к бабке обрабатывают рабочую поверхность бабки с помощью шлифовального круга, личного напильника и наждачной шкурки. Затем производят закалку и отпуск бабки, для чего ее нагревают до вишнево-красного цвета (780 °С) и охлаждают в воде. Для отпуска ее нагревают до кирпично-красного цвета побежалости (265 °С) и также охлаждают в воде.

Можно закалку и отпуск произвести и по-другому. В процессе закалки в воду опускают не всю бабку, а только $^1/_3$ усеченной пирамиды, затем вынимают бабку из воды и на зачищенной шкуркой рабочей поверхности наблюдают за появлением цвета побежалости. Как только появится коричнево-желтый цвет, бабку быстро опускают в воду. После отпуска рабочую поверхность бабки тщательно зачищают шкуркой.

Отбойный молоток с узкими бойками (см. рис. 9) имеет вид сегмента с притупленными концами. Его параметры: длина — 105—125 мм, ширина — 22—26, толщина — 20—25, отверстие для ручки — 20×12, толщина бойков — 4—5 мм, масса — 450—600 г, твердость бойков — 58—65 **HRC**. Говоря о массе молотка, следует отметить, что более тяжелый молоток (600 г) дает лучшую отбивку косы, а сама работа отбивки производится успешнее.

Молоток изготавливают из заготовки из стали марки Ст 2 или Ст 3 квадратного сечения размером 25×25 мм.

От прутка стали отрубают заготовку, нагревают ее, ковкой придают ей форму сегмента, пробивают отверстие для ручки и выравнивают боковые плоскости. Размер отверстия на выходе должен быть больше, чем на входе, что необходимо для надежного закрепления ручки путем ее расклинивания. Торцы концов молотка подготавливают под наварку пластинок из цементованной стали. Отковывают накариваемую пластинку длиной, равной толщине молотка, и шириной, равной ширине его бойков. На двух противоположных краях пластинки засекают по два ерша. Нагревают заготовку молотка и насаживают на нее ершами холодную пластинку. Затем, нагрев конец молотка до температуры сварки, легкими ударами ручника быстро приваривают пластинку.

Аналогичным образом поступают и со вторым концом молотка. При последующих операциях длинную сторону каждого бойка выравнивают на шлифовальном круге, а короткой стороне придают овальную форму, затем обрабатывают личным напильником и зачищают шкуркой. Отверстие под ручку доводят до необходимых размеров. Острые кромки, особенно со стороны входа ручки, притупляют. Это позволяет плотно вогнать ручку в отверстие.

Закаливают и отпускают молоток так же, как и бабку. После термообработки бойки подвергают шлифовке.

Отбойная бабка с узкой наковальней (см. рис. 10) имеет вид тупого клина с хвостовиком. Основные размеры клина: высота — 40 мм, ширина — 35—40, толщина вверху перед закруглением 5—6, толщина внизу — 20—25 мм. Длина хвостовика — 40—50 мм. Твердость рабочей поверхности — 58—65 **HRC**.

Бабку изготавливают из стали марки Ст 2 или Ст 3. На рабочую часть наваривают узкую пластинку из цементованной стали так же, как и при изготовлении молотка, с последующей термообработкой и шлифовкой.

Отбойный молоток с широким и узким бойками (см. рис. 10) имеет следующие размеры: длина — 100—120 мм, сторона квадрата широкого бойка — 25, толщина узкого бойка — 4—5, отверстие для ручки — 20×12 мм. Твердость бойков — 58—65 **HRC**.

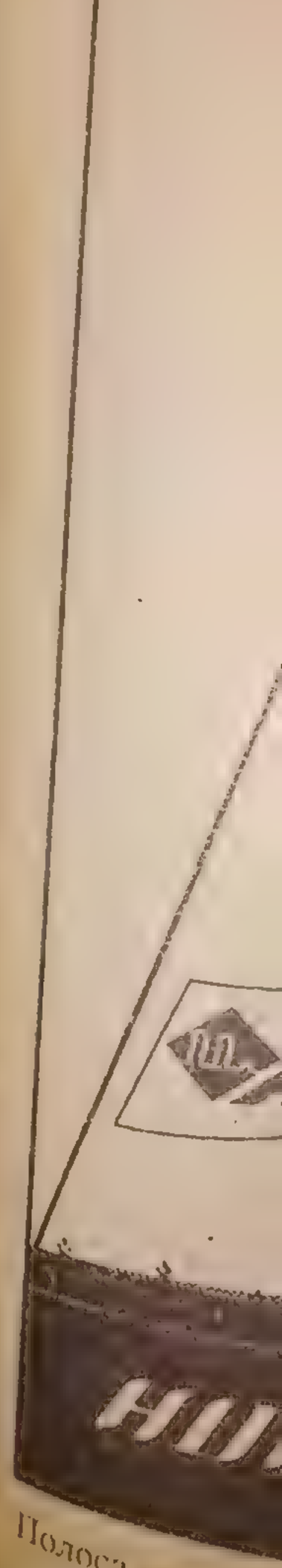
Молоток изготавливают из стали марки Ст 2 или Ст 3. На оба бойка наваривают пластинки из цементованной стали соответствующих размеров.

В процессе механической обработки широкому бойку придают слегка выпуклую форму, а узкому — такую же форму, как и отбойному молотку с узкими бойками.

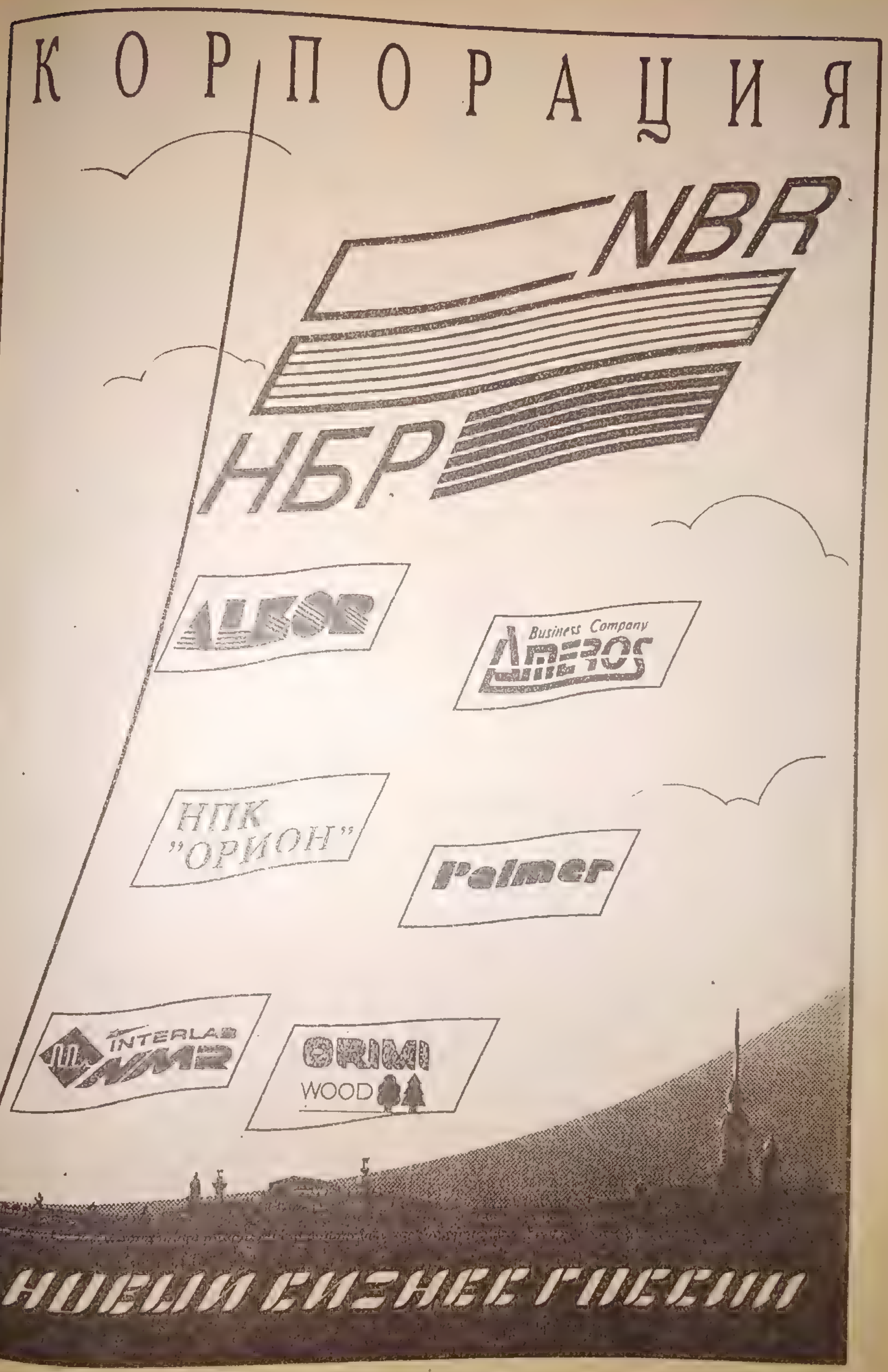
После термообработки бойки шлифуют.

Техника безопасности для косца

- При точке косы заостренный конец косовища углубляют в почву на 4—6 см, что предотвращает случайный поворот косы и ранение рук.
- Пальцы руки при вытирании косы должны касаться только травы, перемещаясь вдоль обуха ножа косы.
- При работе косцов группой им необходимо перемещаться друг за другом на расстоянии, исключающем ранение товарищей.
- После косьбы косу следует нести так, чтобы ручка опиралась на плечо, а нож косы был высоко поднят над землей.
- Запрещается перевозка косы в общественном транспорте.
- Косы должны храниться в местах, не доступных для детей.
- После окончания сезона сенокоса косу протирают, смазывают металлические детали солидолом и хранят в сухом месте.



Полоса подгото



Полоса подготовлена рекламным агентством А.О. «Миф»

ОТВЕТ ПОЛУЧЕН!

Вопрос

Воблова Л. А., *Краснодар*

Крыша из дранки — это прохлада в летний зной и тепло зимой. Старики, знавшие технологию изготовления крыш из дранки, ушли из жизни, и никто уже не подскажет, из какого дерева, каким инструментом и как сделать такую крышу. Может быть, поможете?

Ответы

Л. Н. Кеккелев, *Каменск-Уральский*

Хочется ответить на вопрос Л. Воблову из Краснодара, которая в третьей книжке «Сделай сам» просит дать технологию изготовления дранки для покрытия крыши и рассказать, какие при этом используются инструменты.

Не верится, что ушли из жизни старики-умельцы. В деревнях, мне кажется, этот промысел довольно легко может переходить из поколения в поколение, так как нет особых секретов или трудности в производстве дранки. И делают дранку не для того, чтобы «летом было прохладно, а зимой тепло», хотя доля правды в таком определении есть. К этому приводит необходимость. Попробуйте-ка в условиях захолустной деревушки найти тес для крыши.

Наш отчий дом тоже покрыт дранкой. Вот уже более сорока лет крыша ни разу не ремонтировалась. А дранку мы драли с отцом. Наша семья приехала в тайгу из города, потребовалось поставить дом. И тут кто-то из местных стариков показал отцу (или рассказал), как делается дранка. Мне было тогда двенадцать лет, и я считался у отца главным помощником.

Тут надо оговориться, что драть дранку нужно вдвоем. Одному человеку не справиться.

Для беглого ознакомления давайте представим, что нам нужно надрать лучины для растопки печи. Уж это, наверное, каждый не только видел, но и сам кухонным ножом располосовывал полено на лучинки. Вот вам и дранка в миниатюре!

Так как все-таки приготовить дранку? Кухонный нож тут не годится. Надо пойти в местную кузницу и заказать **выковать** специальный нож. Именно **выковать**, а не использовать для его изготовления какое-нибудь листовое железо. Длина такого ножа 50—60 см, ширина — 10 см. Лезвие не обязательно затачивать, пусть оно будет как у топора-колуна, а вот противоположная сторона (обушок) должна быть около 5 см. На правой стороне такого ножа (если нож держать горизонтально, лезвием к себе) должно быть выковано или приварено кольцо диаметром 8 см, в которое вставляется деревянная ручка-рычаг длиной 50—60 см. Она должна быть направлена к себе, перпендикулярно лезвию ножа. У нас получится приспособление в виде буквы Г. Теперь остается раздобыть кувалду средней величины, выписать в лесхозе документ на право рубки леса и отправиться в сосновый бор.

Не знаю, растут ли сосны в Краснодаре, а вот у нас на Урале этого добра достаточно. Отец в каком-нибудь уд-

лажненном месте, ближе к болотцам, всегда выбирал строевые сосны в полтора-два обхвата. Видимо, это связано с тем, что в таких местах сосны более насыщены влагой и гораздо легче будут драться. Мне кажется, что надо заготавливать дранку в весенний период, то есть в период соковыделения. Так вот, отец выбирал сосны прямые, без малейшего винта, без сучьев в нижней части ствола. Даже деревья со следами давно вросших сучьев его не удовлетворяли. Это объясняется тем, что сучок на дранке впоследствии обязательно выпадет и оставит после себя дырку.

Итак, дерево выбрано. Мы спиливаем его, и отец вымеряет из ствола два кряжа по длине заготавливаемой дранки. Пилим дерево на кряжи. Как правило, из одного ствола выпиливаются два кряжа. Можно выкроить и третий, но он будет сучковатым. Его проще пустить на дрова.

Теперь наступает самый ответственный момент. Каждый кряж нужно расколоть вдоль на четыре части. На линии среза наносим крест и по его линиям начинаем колоть. Если дерево толстовато, колем на шесть частей. Для расколки используем тот кованый нож, который закалили в местной кузнице. Я, бывало, придерживал нож на нанесенной линии креста, а отец с помощью кувалды вгонял его в срез дерева. Если дерево [illegible] удачно, то оно сразу же дает [illegible] трещину. Теперь с помощью [illegible] надо по этой трещине расщепить кряж. Клинья делаются из березы на месте рубки.

И вот наш кряж расколот на все четыре части. Теперь нужно избавиться от сердцевины. Дранка из нее не получится, так как в ней много законсервированных сучьев, да и сердцевина порой попадает с прелостью или загниванием.

А теперь за дело. Предположим, нам нужна дранка толщиной 150—200 мм. Вот и проводим на глаз условную линию, приставляем нож к срезу и после удара кувалды начинаем отщипывать гигантскую лучину. Бывает, что некоторая драница скалывается на так называемый клин. Не беда, отбросим его в сторону, на дрова, и будем драть следующую. В конце концов внутренние жилы выровняются и дело пойдет на лад. Из одного кряжа можно получить от 5 до 10 добротных драниц. Оставшиеся горбыли топориком очищаем от коры — они тоже пригодятся для крыши.

Вот еще что. Как бы мы ни старались, дранка идеально прямой не будет. Обязательно имеет пусть даже маленький винт. Если винта нет, то при высыхании драницы он все равно появится. Чтобы этого не получилось, всю дранку собирают и на месте рубки выкладывают из нее стены трех- или четырехугольника (как дети порой строят из спичек сруб). Сверху такого сооружения кладут груз. Для этого используются бросовые отщипленные сердцевины или колодины из мертвого леса. Как видите, все идет в дело. Под грузом наши крылатые дранки выпрямляются и в таком виде высыхают до полной кондиции. Дранка становится легкой, и через неделю-другую ее можно увязывать в небольшие штабельки и на личном горбу выносить к дороге. Почему на личном горбу? Да потому, что все добротные деревья возле дорог давно уже вырублены нашими предками, они ушли на постройку домов и на ту же дранку. Недаром мой отец уводил меня в труднодоступные места.

Крыша дома кроется как бы двумя полосами. Сначала идет ряд от карниза. Две дранки рядом с зазором 3—5 см, третья дранка сверху — она закрывает зазор. Затем следует второй ряд от конька крыши (с наложением 15—20 см на первый ряд). Меня могут спросить, почему именно в два ряда (в две полосы)? Дело в том, что одну драницу на полный размах крыши (от конька до карниза) нам не выдрать, будут сплошные сколки, сушить такую дранку трудно, транспортировать тоже, большой расход древесины и личного труда.

Гвозди для дранки готовят с дополнительной металлической шляпкой 1,5×1,5 см. Это дает возможность прочнее прибить дранку к стропилам, подтянуть крылатость, если такая кое-где и образуется после просушки под грузом.

Крышу из дранки красить не рекомендуется, ведь каждая драница имеет бесчисленное количество желобков, что

препятствует расплыванию влаги. Вроде бы и щели сверкают, а вода не попадает. Кроме того, каждая дранница самой природой хорошо просмолена. Это придает ей долговечность в эксплуатации.

Наши мужики-бородачи использовали дранку не только для покрытия избы, конюшни, бани, но и делали заборы для огородов. Конечно, вид такого забора не очень-то привлекательный, зато дешево и надежно. Только при сооружении забора надо следить за тем, чтобы каждая дранница прибивалась к слегам комельком вверх.

Ну а что остается делать с ножом? Пусть он будет у вас в арсенале дворового хозяйства. В дальнейшем им могут пользоваться все сельчане. Вот и оживет старый промысел!

Н. И. Тарасенко, *ст. Харагун, Читинская обл.*

В молодости мне пришлось строить дом (сейчас мне 64 года). Единственным доступным кровельным материалом было дранье. В Забайкалье для дранья используется только сосна. Как выбрать дерево? Если дерево уже спилено, то выбирают толстое (50—60 см в диаметре), прямое, без сучков бревно. Осматриваем торцы бревна, обращая внимание на трещины, так называемые ветрянки. Если трещины расположены в одной плоскости, бревно годится, если нет — ствол его скручен господствующими ветрами, и прямой драни не получить. Такое бревно не годится.

Остается определить главное — будет ли оно драться. Для этого топором стесывают кору на небольшом участке, носок топора втыкают в дерево и пытаются отодрать пучок волокон. Если волокна хорошо отодвигаются, не ломаются — дерево выбрано.

Дело за инструментом. Нужен крюк. Он делается из куска рессоры длиной около 50 см с петлей на конце. Его надо в кузнице заострить по всей длине. Насаживают крюк на прочную палку длиной метра два — делают деревянную колотушку, и можно приступать к работе (рис. 1).

Если крыша небольшая — отпиливаем бревно на длину дранки. Если большая — кроем в два ряда и заготовки соответственно отпиливаем короче. Начинают драть дранку с вершинной части отрезка.

Раскалываем заготовки деревянными или стальными клиньями сначала по трещинам — ветрянкам (так легче колется), потом раскалываем еще раз, четверим каждую заготовку.

Дерут дрань вдвоем. Один наставляет и держит крюк, а второй деревянной колотушкой ударом загоняет его в дерево. Бить топором или кувалдой нельзя — образовавшийся наклеп будет мешать перемещению крюка в дереве. Теперь крюк надо с силой тянуть на себя, слегка его приподнимая время от времени. Узкую дранницу отдирает один человек, а отдирать широкую помогает напарник.

Сначала от четвертинки откалывают сердцевину (из нее получаются хорошие, легкие косовица), потом отдирают дранины толщиной 16—20 мм. Заготовленную дранку сразу же складывают треугольником или квадратом для просушки, обязательно придавливая гнетом, чтобы не скручивалась.

Стропила под крышу из дранья ставят крутые. Прибивать дранье желательно с проволокой, чтобы концы драни не кучерявились. Широкие дранины кладут снизу, узкими прикрывают щели. Верхние концы по коньку крыши в старину запускали в бревно, выбирая в нем пазы, теперь дрань на коньке прикрывают досками (рис. 2). Гвозди я рубил сам из проволоки диаметром 4 мм, покороче для первого ряда и подлиннее для второго ряда. Служит такая крыша в сухом климате Забайкалья 20 лет и более.

Растущее дерево выбирается так же, только труднее определить не свилевато ли оно.

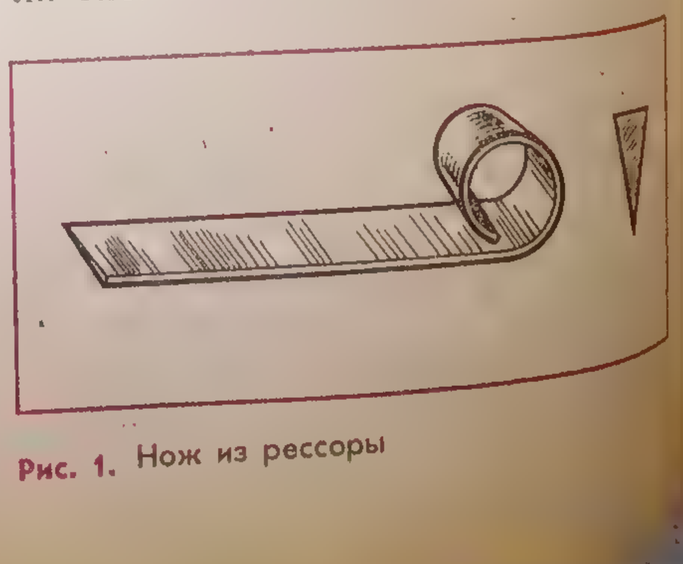


Рис. 1. Нож из рессоры

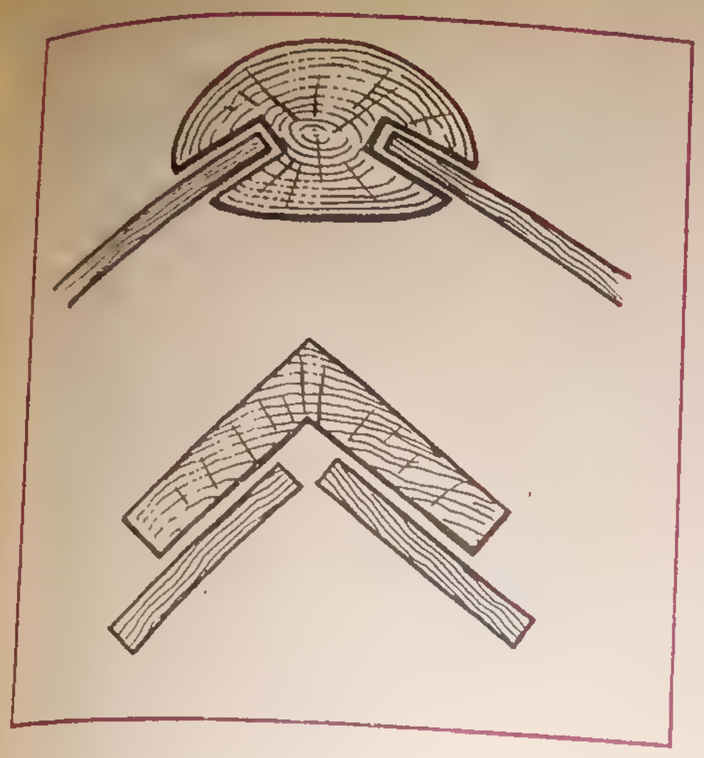


Рис. 2. Коньки крыши из дранины

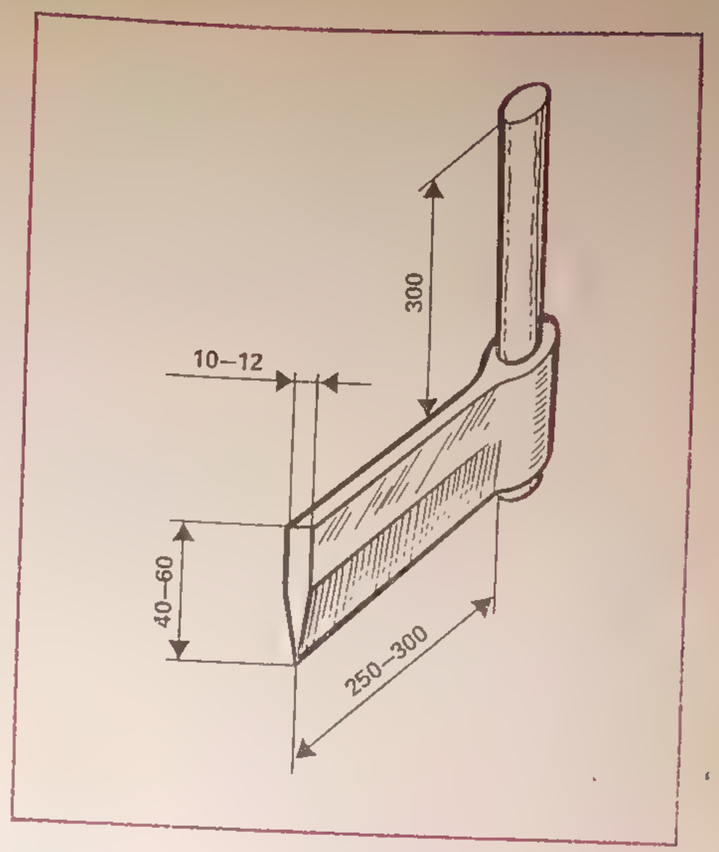


Рис. 3. Нож для изготовления дранки

Н. П. Будько, *Санкт-Петербург*

Правильно положенная кровля из дранки служит свыше 40 лет. Причем чем круче скат, тем дольше служит дранка. Уклон стропил под дранку колеблется от 30 до 45°. Немалую роль играет и количество слоев укладываемой дранки. Кровля из дранки почти не требует ухода, за исключением того, что время от времени приходится исправлять ряд на спусках, где больше всего задерживается влага и кровля быстрее приходит в негодность.

Дранку делают из мелкослойной сосны. Пластины изготовляют длиной до 1 м, шириной 60—120 мм и более, толщиной 3—8 мм. Для изготовления дранки никаких специальных станков не требуется.

Сначала бревно пилят на куски (чурки) нужной длины, затем их колют на четыре, шесть или восемь частей, сердцевину откалывают (она для дранки не годится), а дранку изготовляют из мелкослойных кусков. Начинают колоть от сердцевины, и так до конца чурки. Для получения качественной дранки необходимо иметь специальный нож (рис. 3). Наилучшая дранка получается из свежеспиленной сосны.

Обрешетку под дранку делают из прямых ошкуренных жердей толщиной 50—70 мм. Располагают их в зависимости от длины дранки и толщины пластин. К обрешетке дранку крепят так называемыми драночными гвоздями длиной 50 мм и толщиной 1,5—2 мм, пропуская поверху по всей длине ряда мягкую проволоку, закручивая на каждом гвозде на один виток. Покрытие может быть от трех до пяти слоев в зависимости от толщины пластин.

Байдан И. А., *Черняховск.* Хорошо бы познакомиться со схемой сигнализирующего устройства в квартире. Если уже кто-то из умельцев имеет такую систему, пусть поделится опытом

Клюшникова Т. Н., *п. Каммаяк*
Как устроить окно в крыше?

Захарченко Г. Е., *Москва*
Очень прошу рассказать о технологии и оборудовании для гибки органического стекла в домашних условиях.

Мусина Л. А., *г. Салават*
Есть желание сделать простую механическую соковыжималку, но не знаю как.

Евреинова Г. А., *Москва*
В каждом доме найдется немало ненужного тряпья. Может, кто расскажет, как из него изготовить теплые уютные половички?

Магомедов М., *Кизилгорт*
В магазине сейчас не найдешь средств борьбы с клопами, а народные средства забыты. Так как же бороться с «хищниками»?

Акишины, *Березняки*
Слышали о ловушках для тараканов. Возможно ли изготовить их своими руками?

Татьяна, *Барнаул*
Дело в том, что я люблю цветы и выращиваю их дома. А подоконник очень узкий. Напишите, как сделать его пошире хоть на чуть-чуть?

Драбкин Е. Г., *С.-Петербург*
Не могли бы вы в своем полезном журнале дать информацию о составах, способных размягчить на деревянных изделиях старую масляную краску? По слухам, подобные составы есть.

Никиченко М. Г., *Балахна*
Как правильно наточить ручную пилу, как правильно ее развести?

ЖДЕМ ОТВЕТА!

ЖДЕМ ОТВЕТА!

СОВЕТЫ, ИДЕИ, РЕЦЕПТЫ ...

Е. М. ПЕРЕЛЬЦВАЙГ

АКВАРИУМ — УГОЛОК ПРИРОДЫ

В конце прошлого века основоположник аквариумистики в России Н. Золотницкий в книге «Аквариум любителя» (Москва, 1882 г.) описал (с рисунками) несколько видовых аквариумов весьма своеобразного стиля, служивших тогда необыкновенным и редким украшением богатых квартир. Аквариумы были действительно красивы, но их устройство, к сожалению, не предусматривало создание нормальных условий для содержания рыб.

В начале нашего века в нескольких специальных журналах были описания подобных аквариумов. Сейчас такие аквариумы могли бы вызвать только удивление, так как выглядели очень вычурно. Вот краткое описание нескольких типов этих аквариумов.

Восьмигранный аквариум с выступающим над поверхностью воды гротом с растениями и бьющим из него фонтаном. Вокруг аквариума, по четырем сторонам, много различных растений, закрывающих часть стенок аквариума.

Большая цилиндрическая стеклянная ваза с гротом, растениями и струей фонтана, стоящая на ажурном, из выгнутых металлических прутьев, столике, среди различного вида растений.

Прямоугольный аквариум на всей площади подоконника, со скалой и растениями. Во всем проеме окна в виде арки грот из туфа с растениями. Из боковых стенок грота в аквариум бьют струи фонтанов, а фонари его освещают. Вероятно, было трудно наблюдать за населением аквариума при свете из окна сзади аквариума.

Время изменяет вкусы и возможности, но больше ни в отечественной специальной литературе, ни в любительской практике не уделялось должного внимания внешнему виду и подводному пейзажу аквариумов. Литература по аквариумистике в основном содержала элементарные сведения по устройству и оборудованию небольших аквариумов, а также по содержанию рыб и растений и их разведению. Только немногие опытные любители для себя и по просьбе организаций и выставок занимались изготовлением аквариумов относительно большой емкости с разнообразным внешним оформлением и декоративным ландшафтом.

Внешнее оформление аквариумов может быть весьма разнообразным, но всегда должно соответствовать стилю интерьера помещения, и приобретает большое значение при расположении аквариумов в фойе различных учреждений, во дворцах культуры, на выставках.

Наиболее эффектны аквариумы объемом 300—1000 л, позволяющие использовать в их оформлении различные декоративные материалы, вплоть до

облицовочных кирпичей, керамической плитки или коры деревьев.

В значительном объеме воды легче создать хорошие условия для роста и окраски рыб, возможно содержание нескольких стаек разных видов рыб, пригодных для совместной жизни, или небольшого числа крупных эффектных рыб, а также разных видов растений, образующих подводные заросли.

Наиболее часто встречаются аквариумы **прямоугольной формы.** Такие аквариумы могут быть длиной до 1,5—2 м и высотой 0,6—0,8 м. Реже используются аквариумы в виде куба или ширмы (у ширмы длина равна высоте, а ширина — $^1/_2$ длины). Среди аквариумистов наибольшее распространение получили каркасные аквариумы с каркасом из стальных уголков, а стенками и дном — из силикатного стекла (зеркального или витринного) и аквариумы, склеенные из толстого листового оргстекла (плексигласа).

Отметим, что сооружение аквариумов большой вместимости — дело ответственное. Так, каркасный аквариум размером 150×50×60 см емкостью 450 л с водой и грунтом имеет массу около 550 кг. Стенки и дно такого аквариума подвергаются довольно значительному давлению. Поэтому, чтобы в процессе эксплуатации аквариума предотвратить возникновение течи, необходимо при его изготовлении применять детали и материалы, по размерам и прочности соответствующие размерам аквариума (табл. 1 и 2).

А для предупреждения последствий при возникновении течи, особенно если аквариум расположен выше первого этажа здания, рекомендуем установить аквариум на противне со сливными отверстиями, а под ним в подиуме (постаменте) предусмотреть ванну соответствующей вместимости (рис. 1).

Таблица 1

Рекомендуемая толщина стекла (в мм) стенок и дна аквариума в зависимости от его размеров (по H. Frey)

Высота аквариума, см	Длина аквариума, см										
	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150
50	5,8	6,5	7,2	7,7	8,2	8,4	8,7	8,9	9,1	9,6	10,9
60	6,5	7,5	8,5	9,3	9,7	10,2	10,7	11,1	11,4	11,6	11,7
70	7,3	8,2	9,0	10	10,9	11,6	12,2	12,7	13,1	13,4	13,6
80	8,2	8,8	9,3	11	12,2	13,1	13,7	14,3	14,9	15,6	16,1

Таблица 2

Рекомендуемые размеры стальных уголков каркаса аквариума в зависимости от его размеров (по H. Frey)

Размеры аквариума, см			Вместимость аквариума, л	Размеры уголков, мм
длина	ширина	высота		
50	35	35	60	20×20×3
60	35	35	73	20×20×3
70	35	35	85	25×25×3
80	40	40	128	30×30×3
90	45	45	182	30×30×4
100	50	50	250	35×35×4
120	60	60	360	40×40×4
150	60	60	540	50×50×5

ОБОРУДОВАНИЕ АКВАРИУМА

Для создания благоприятных условий содержания экзотических рыб, животных и растений из тропических стран, приближающихся к условиям жизни в природных водоемах на их родине, аквариум должен быть оснащен фильтром, светильником, нагревателем и другим оборудованием (рис. 2).

Фильтрация. Аквариум обязательно оборудуют внутренним или наружным фильтром (рис. 3), служащим для очистки воды от мути и мелких частиц грязи. Одновременно с фильтрацией воды происходит ее насыщение кислородом воздуха. Для аквариума с большим объемом воды применяют наружный фильтр, работающий с помощью электропомпы, создающей поток воды через фильтрующий материал в корпусе фильтра. Менее эффективный фильтр работает с помощью воздуха, подаваемого компрессором в трубку небольшого диаметра. Пузырьки воздуха поднимаются по трубке вверх, увлекая за собой проходящую через фильтр воду. Такие фильтры называются аэролифтными. Фильтрующими материалами служат синтетическая вата (но не стеклянная), обрезки

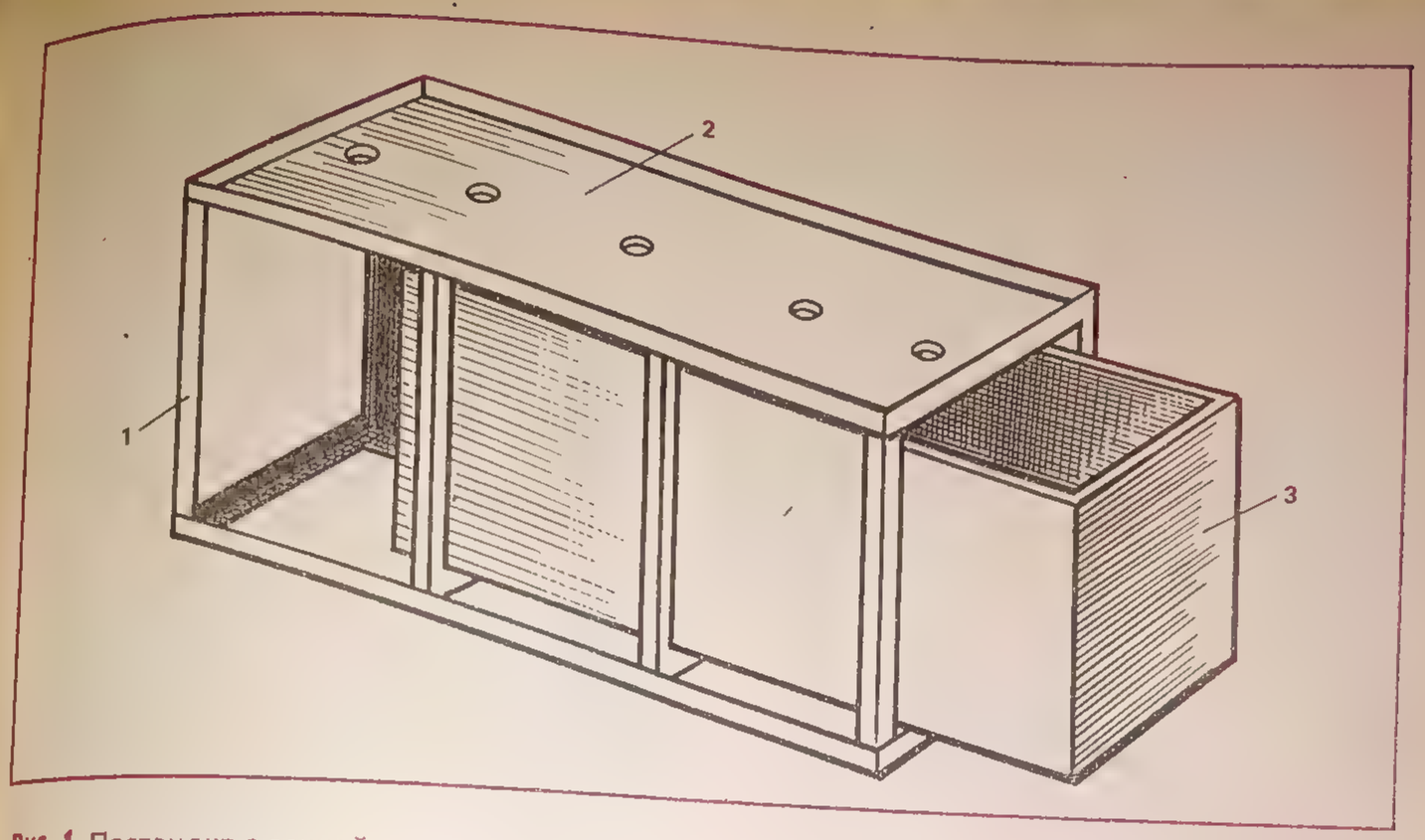
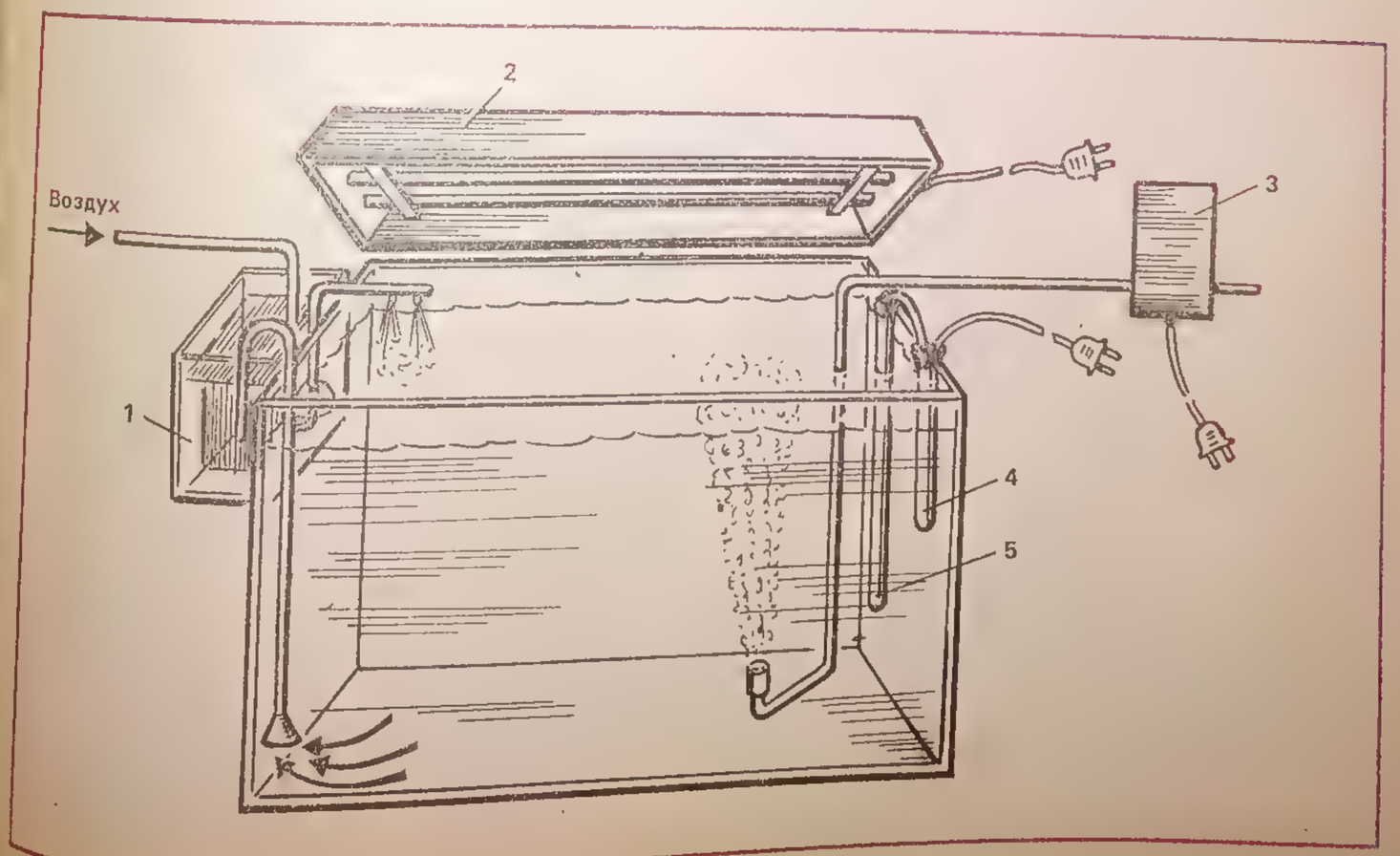


Рис. 1. Постамент с ванной для аварийного слива воды: 1 — каркас подиума; 2 — противень с отверстиями; 3 — ванна

капроновой ткани, песок. Фильтры необходимо регулярно очищать от грязи и заменять фильтрующий материал.

Освещение. Для нормального роста в аквариуме растениям и рыбам необходимо освещение. В тепловодном аквариуме продолжительность светового дня должна составлять зимой 10—12 ч, летом 12—14 ч. Естественное освещение дополняется электрическими источниками света. Наиболее экономичные и подходящие по спектральному составу световых лучей люминесцентные электролампы типа БС (белого света) желательно комбинировать с

Рис. 2. Аквариум с необходимым оборудованием: 1 — наружный фильтр; 2 — светильник; 3 — компрессор; 4 — автомат, включающий обогрев; 5 — нагреватель



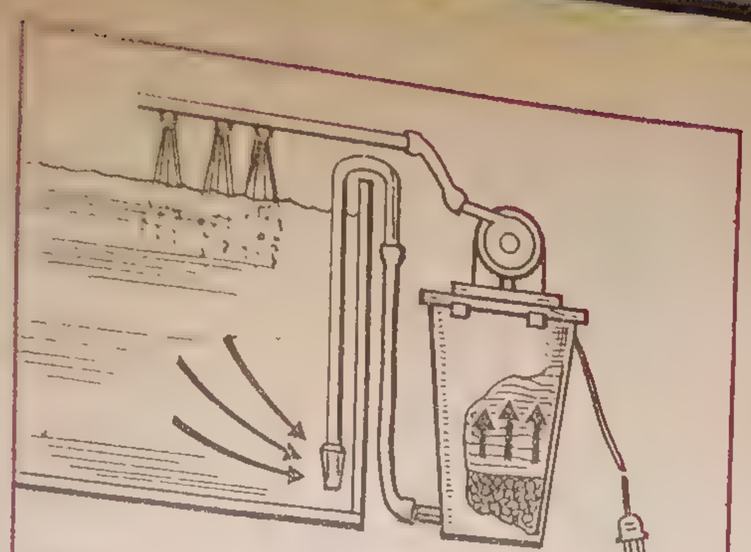


Рис. 3. Наружный фильтр

криптоновыми или обыкновенными лампами накаливания (мощностью 25, 40, 60 Вт). В зависимости от длины аквариума могут подойти U-образные люминесцентные лампы мощностью 30 Вт (длина с установочной арматурой 46 см); прямые трубки мощностью 20 Вт (63 см), 30 Вт (910 см) и 40 Вт (120 см).

Люминесцентные лампы располагают над всей поверхностью воды на расстоянии 15—20 см друг от друга. Все источники света помещают в отражатель, чтобы лучи света падали вниз и назад и не мешали наблюдению за жизнью в аквариуме. Светильники располагают и у боковых стенок, чтобы в этом случае растения будут изгибаться к этим источникам света. При монтаже светильника из отдельных деталей следует руководствоваться схемой на корпусе дросселя. Можно в отражатель перенести детали и монтаж со светильника промышленного производства.

Применение реле времени, часовых устройств с электроконтактами, фоторезисторов для включения и выключения освещения в заранее установленное время суток (или в зависимости от освещенности) очень удобно и обеспечивает необходимый режим освещения аквариума.

Подогрев воды. Поддержание оптимальной температуры воды с помощью электронагревателя необходимо при содержании тепловодных рыб и растений. Можно использовать нагреватели, изготовляемые промышленностью, или сделать их самому из резисторов типа ПЭВ мощностью 5, 7, 10 и более Вт, поместив резисторы в пробирку, наполненную сухим мелким песком. Определить мощность нагревателя для нагрева воды до необходимой температуры можно только опытным путем (до посадки растений и рыб), так как расход тепла для нагрева воды зависит от температуры воздуха в помещении, площади поверхности воды, расположения аквариума и т. д.

Потребление электроэнергии нагревателем легко определить по формуле

$$P = \frac{V^2}{R},$$

где **P** — потребляемая нагревателем мощность, **Вт**; **V** — напряжение сети, **В**; **R** — сопротивление, **Ом**. Комбинируя схему включения в сеть нагревателя из двух резисторов с разными сопротивлениями (то есть включая то один резистор, то другой, последовательно или параллельно), можно получить четыре значения потребляемой мощности.

Чтобы улучшить охлаждение водой электронагревателя и для равномерного нагрева всех слоев воды, желательно около нагревателя расположить распылитель воздуха. Значительно упрощается подогрев воды при использовании терморегулятора, автоматически поддерживающего необходимую температуру воды. Такие автоматы бывают с разными термодатчиками: биметаллическими, электроконтактными ртутными термометрами, терморезисторами с электронными схемами.

Аэрация. Продувание воды воздухом необходимо для обеспечения содержания в воде кислорода для дыхания рыб, особенно при перенаселении ими аквариума или избытке растений, выделяющих ночью углекислый газ. При достаточно большом потоке пузырьков воздуха в аквариуме создается движение воды, весьма желательное для рыб, живущих в естественных условиях в проточных водоемах. Чем меньше размер пузырьков воздуха, тем больше общая поверхность пузырьков, проходящих через толщу воды, и лучше аэрация. Для аквариумов большой емкости используют компрессоры поршневого типа или вибрационные компрессоры.

* * *

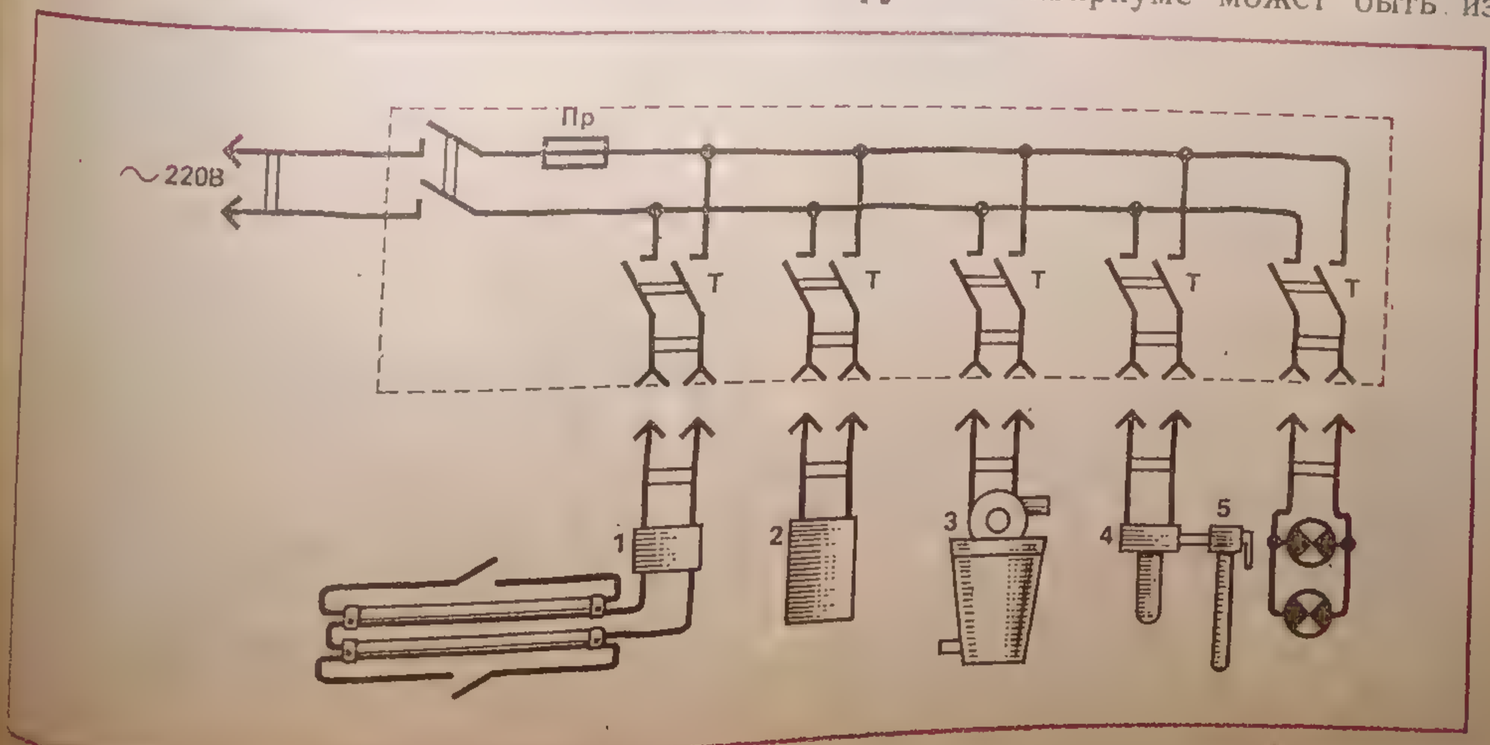
На рис. 4 показана примерная схема монтажа электрощитка для коммутации электрооборудования аквариума, работающего от сети 220 В. Для обеспечения безопасности и надежной эксплуатации электропроводка должна соответствовать требованиям работы при повышенной влажности воздуха. Можно использовать двухжильный или одножильный провод в пластмассовой изоляции с сечением жилы 0,5 мм^2. При монтаже щитка применен держатель предохранителя **Пр** закрытого типа для трубчатых предохранителей, используемых в радиоаппаратуре. Предохранитель рассчитан на максимальное потребление тока (А) при одновременной работе всех потребителей.

Панель щитка изготавливается из электроизоляционного материала (гетинакс, текстолит и др.).

Весь монтаж и токонесущие контакты деталей на задней стороне панели закрываются кожухом из фанеры или электрокартона.

Провода с вилками от всех элементов электрооборудования включаются в гнезда, стоящие с задней стороны щитка, и коммутируются с помощью тумблеров с соответствующими обозначениями.

Рис. 4. Схема электрощитка для включения оборудования аквариума: Пр — предохранитель; Т — тумблер (220В, 1А); 1 — комплект люминесцентных лапм (БС) с дросселем и стартерами; 2 — компрессор; 3 — фильтр аквариумный наружный; 4 — автоматический терморегулятор с электронагревателем; 5 — дополнительный источник света (криптоновые или обыкновенные лампы накаливания)



ПОДВОДНЫЙ ЛАНДШАФТ — СВОИМИ РУКАМИ

Подводный ландшафт декоративного аквариума должен представлять собой маленький уголок живой природы в нашем доме, выглядеть красиво и в то же время естественно. Средствами для его оформления могут быть только материалы и предметы натурального происхождения, такие, как грунт (песок и гравий), камни, коряги, торф, стебли бамбука и др. Но наибольшее значение имеют водные растения, определяющие не только красоту ландшафта, но и участвующие в создании необходимых условий жизни для водных животных.

Нельзя использовать декоративные средства, изменяющие свойства воды и отрицательно влияющие на жизнь животных и растений. Также абсолютно не пригодны для создания естественного подводного ландшафта искусственные детали: гроты и замки из разноцветных камней и морских ракушек, обломки «погибших» кораблей, кораллы, морские раковины и разные фигурки. Декоративный ландшафт должен выглядеть естественно и гармонично, но при этом не подавлять красоту жителей аквариума.

Грунт в аквариуме может быть из

песка или гравия. В грунте из песка большая часть остатков корма и растений, отходов жизнедеятельности животных остается на поверхности и их удается легко удалить. В грунте из гравия отходы проваливаются между частицами гравия, и извлечь оттуда их трудно, и они начинают гнить, размножаются вредные бактерии, вода начинает пахнуть сероводородом, и появляется опасность гибели всего живого в аквариуме. В качестве грунта наиболее подходящ прибрежный песок и гравий из чистых, с прозрачной водой ручьев и рек. Песок и гравий из карьеров малопригоден, так как содержит глину, известь, окиси металлов и другие минеральные примеси. Абсолютно не пригодны для грунта морской песок и гравий, а также садовая земля.

Песок в аквариуме должен быть среднего размера — 1,5—3 мм. В толщу грунта из такого песка достаточно свободно проходит воздух и осуществляется необходимая циркуляция воды к корням растений. В грунте из более мелкого песка легко начинается гниение грязи, приводящее к порче корней растений и воды. В песке с большим содержанием питательных веществ для растений корни их обычно короткие, в грунте с малым содержанием питательных веществ корни разрастаются сильнее, а растения быстрей укореняются. Подготовка грунта заключается в тщательной промывке его от частичек дерева, мусора, легкорастворимых и мелких частиц, пока вода не станет прозрачной. Промывку производят только в эмалированной посуде. После промывки грунт следует прокипятить для уничтожения бактерий и личинок и еще раз промыть чистой водой. Толщина слоя грунта в аквариуме от 3 до 6 см.

Коряги — корни деревьев — обычные детали берегов водоемов — могут служить одним из элементов подводного ландшафта нашего аквариума. Используются только мертвые корни, длительное время находившиеся в воде, но не в торфе или в других отложениях на дне водоема. Особенно хороши корни ольхи и ивы, а также корешки ивы, похожие на бороду коричневого цвета. Живые корни и ветки деревьев абсолютно непригодны, так как в воде плесневеют, гниют и разлагаются. Непригодны также корни дуба, содержащие дубильные вещества. С добытой коряги, подходящей по размеру и конфигурации, снимают кору, очищают от мелких и загнивающих частей, обрезают, придавая ей форму и размер, соответствующие данному ландшафту.

Для уничтожения бактерий, внедрившихся в дерево личинок, а также для уменьшения количества воздуха в толще дерева (чтобы оно тонуло в воде), корягу кипятят в насыщенном соляном растворе в течение 1—2 ч. Обрабатывают коряги таким образом только в эмалированной посуде (лучше старой, так как в дальнейшем ее нельзя будет использовать на кухне). После кипячения корягу неделю вымачивают в свежей воде, часто меняя ее.

В аквариуме корягу фиксируют с помощью распорки между верхними угольниками каркаса аквариума или крепят к пластине из тонкого оргстекла, а сверху на пластину кладут грунт и камни (рис. 5). Стебли тростника и бамбука часто используются для оформления задней стенки аквариума. Отверстия в стеблях бамбука при этом заделывают жидким стеклом или цементом. Крепят бамбук, как и корягу, на пластине.

Некоторые виды рыб предпочитают грунт из торфа. Волокнистый торф достаточно один раз прокипятить. На его темном фоне многие виды рыб выглядят очень эффектно.

Камни позволяют создавать в аквариуме гроты, горки и террасы, а также маскировать детали оборудования. Не-

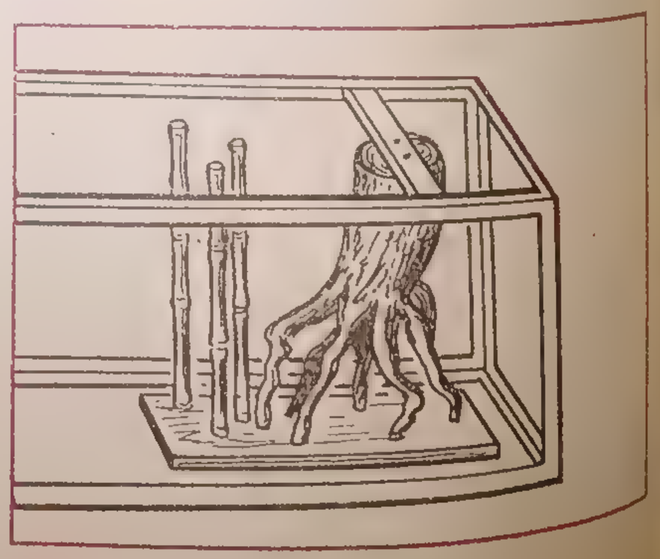


Рис. 5. Крепление коряг и бамбука

которые виды рыб и водных животных прячутся в гротах или пещерках от сильного дневного света. Для них можно водостойким клеем склеить грот из плоских обкатанных камней без острых граней, о которые могут пораниться рыбы (рис. 6). Для изготовления гротов, «скалистых берегов» пригодны базальт, сиенит, гранит и другие минералы, не растворяющиеся в воде. Непригодны камни с вкрапленными кристаллами и окисями металлов, а также известняк, мрамор, песчаник и другие минералы, растворяющиеся в воде и повышающие ее жесткость.

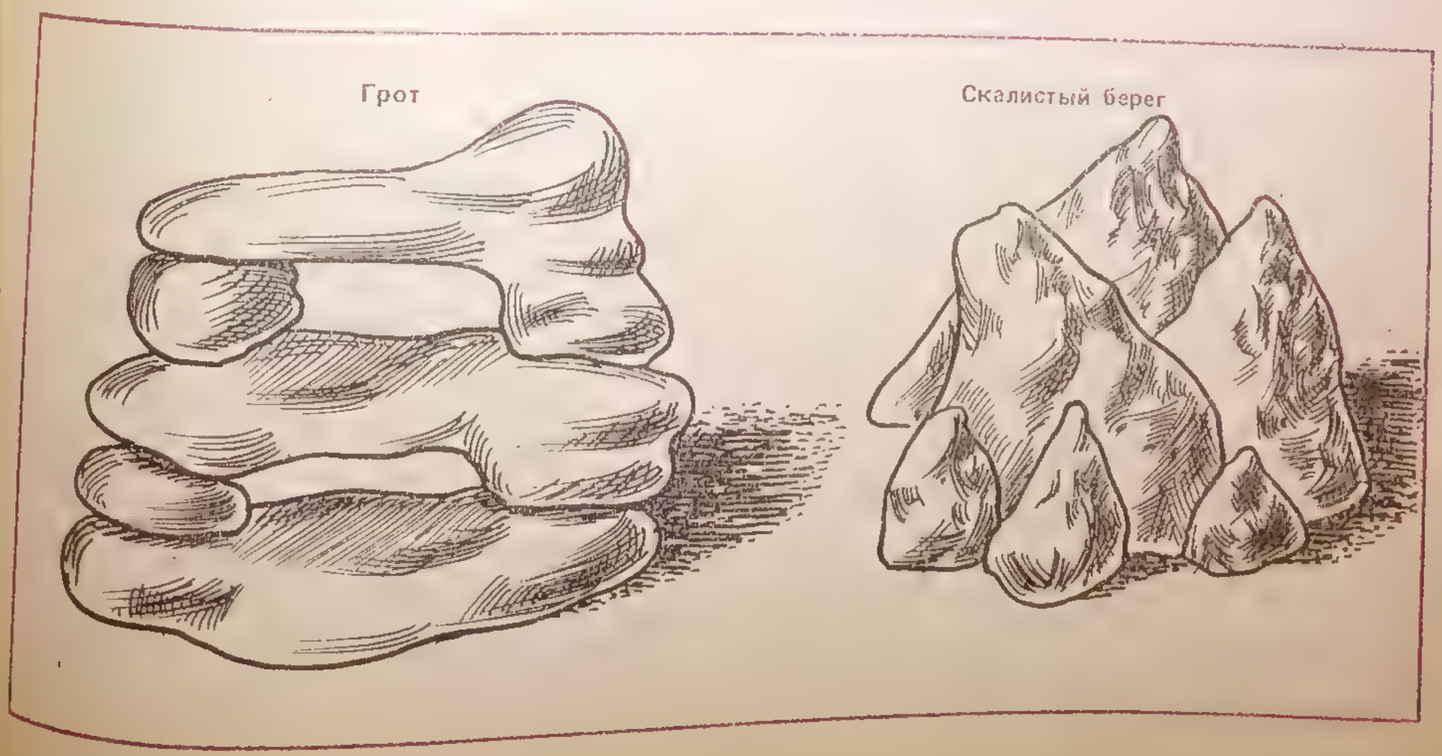
Плоские камни можно уложить в виде обрамления террасы, а за ними насыпать крупный песок или гравий. Мелкими камнями маскируют трубку подачи воздуха в распылитель. Кстати, убежищем для рыб отлично служит лежащий на боку цветочный горшок, а также горшок с отколотой частью стенки, установленный вверх дном.

Растения обычно сажают в грунт после заполнения аквариума водой комнатной температуры. Перед посадкой у растений удаляют поврежденные листья и гниющие части корней. В грунте аквариума делают ямку и, зажав корни растения между пальцами, опускают их в ямку так, чтобы концы корней не загибались кверху. Если корни очень длинные, то их подрезают. Растения, состоящие из одного стебля без боковых побегов, лучше посадить, собрав их в кустик. Нижнюю часть стебля без листьев можно отрезать.

При посадке молодых растений обязательно учтите их будущие размеры в возрасте. Не следует смешивать различные виды растений. Для растений, размножающихся усами (как садовая клубника), следует предусмотреть территорию на перспективу. Растения, которым необходим грунт, отличающийся по составу от грунта в аквариуме, сажают в керамические или пластмассовые горшочки с отверстиями в стенках для циркуляции воды и доступа воздуха к корням. Точка роста растений (нижний конец стебля или область корней, из которых растет стебель или листья) должна находиться на уровне поверхности грунта (рис. 7). Слабая корневая система растений при большой плавучести их стеблей и листьев иногда не в состоянии удержать растение в грунте, и тогда его укрепляют камешками.

Желательно подбирать растения, происходящие из тех же водоемов, что рыбы в аквариуме. Ведь для них (рыб и растений) требуются для жизни одинаковые условия: температура, освещение, состав воды, грунта и т. д. Также следует учитывать особенности поведения рыб, которые будут жить в аквариуме. Например, цихлиды роют ямки, вырывают растения, золотые рыбки роются в грунте, для живородок нужны

Рис. 6. Грот (слева) и «скалистый берег» из камней



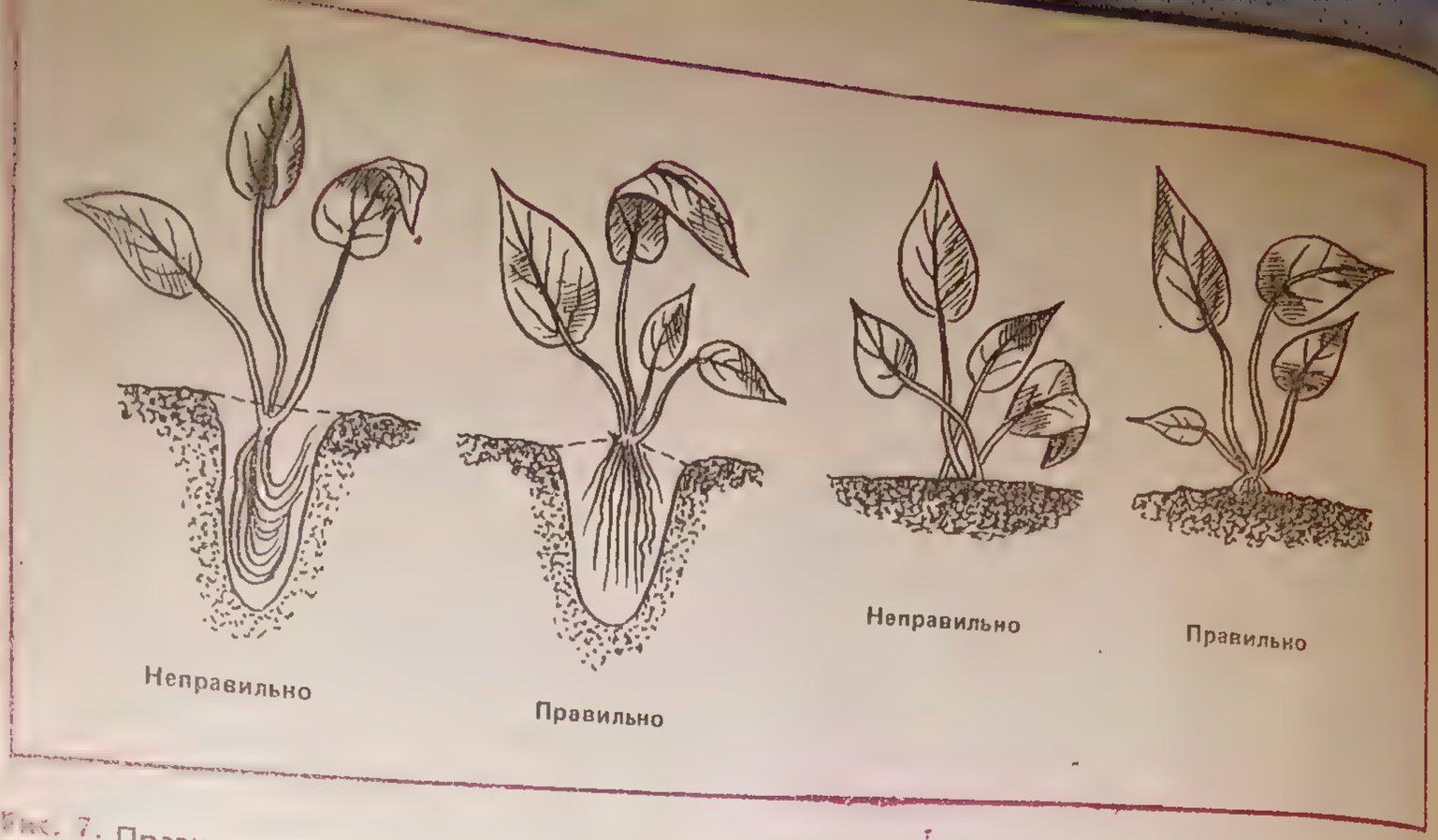


Рис. 7. Правила посадки растения в грунт

мягкие мелколистные растения, сомам — заросли и тень.

В аквариуме не очень большого размера центр переднего плана ландшафта остается свободным для плавания рыб. На среднем плане и у боковых стенок можно посадить растения небольшого размера. На заднем плане помещают густые высокие кусты. Светолюбивые растения желательно сажать в наиболее освещенных местах. В больших аквариумах, где достаточно места для плавания рыб, крупные кусты, а также гроты, террасы и коряги располагают ближе к боковым и задней стенкам, а в центре сажают большой куст с крупными и эффектными листьями необычной окраски.

Фон. Наиболее часто для аквариума находят место у стены, и тогда сквозь него видны обои или цветная окраска стены. Такой фон неестествен для аквариума и искажает подводный ландшафт, вид рыб и растений. В этом случае за задней стенкой аквариума часто предусматривают фон из картона, окрашенного в подходящие цвета или из цветной матовой бархатистой бумаги. Иногда даже закрашивают снаружи заднюю стенку аквариума. Фон светлой окраски будет отражать свет и улучшать освещение растений. Более темная окраска фона, например оливково-коричневая или голубовато-зеленая, соответствует большой глубине водоема. Но во всех случаях желательно, чтобы на цветном фоне выделялась окраска рыб и растений.

Декоративный задник. Есть ещё одна, хотя и сравнительно сложная, возможность повысить выразительность подводного ландшафта. Это декоративный задник, устанавливаемый за задней стенкой аквариума и создающий впечатление продолжения подводного ландшафта, переходящего в береговой обрыв. При этом у наблюдателя, видящего декоративный задник через толщу воды и стекло, создается иллюзия большей глубины водоема и обеспечивается эффект перспективы подводного ландшафта. Такой декоративный задник лучше стенки из камней в аквариуме, так как он не занимает место и не выделяет в воду каких-либо вредных веществ. Для создания подобного задника по внешнему размеру задней стенки аквариума сначала сделайте плоский деревянный ящик глубиной 5—10 см, в котором с помощью клея, цемента, гипса, гвоздей, проволоки и т. д. укрепите естественные декоративные материалы: камни, гравий, корни, ветки и кору деревьев, торф, мох и траву, бамбук, стебли тростника, то есть все, из чего состоят береговые обрывы водоемов на родине рыб, содержащихся в аквариуме (рис. 8). Если источник света, освещающий ландшафт аквариума, плохо выявляет детали оформления задника,

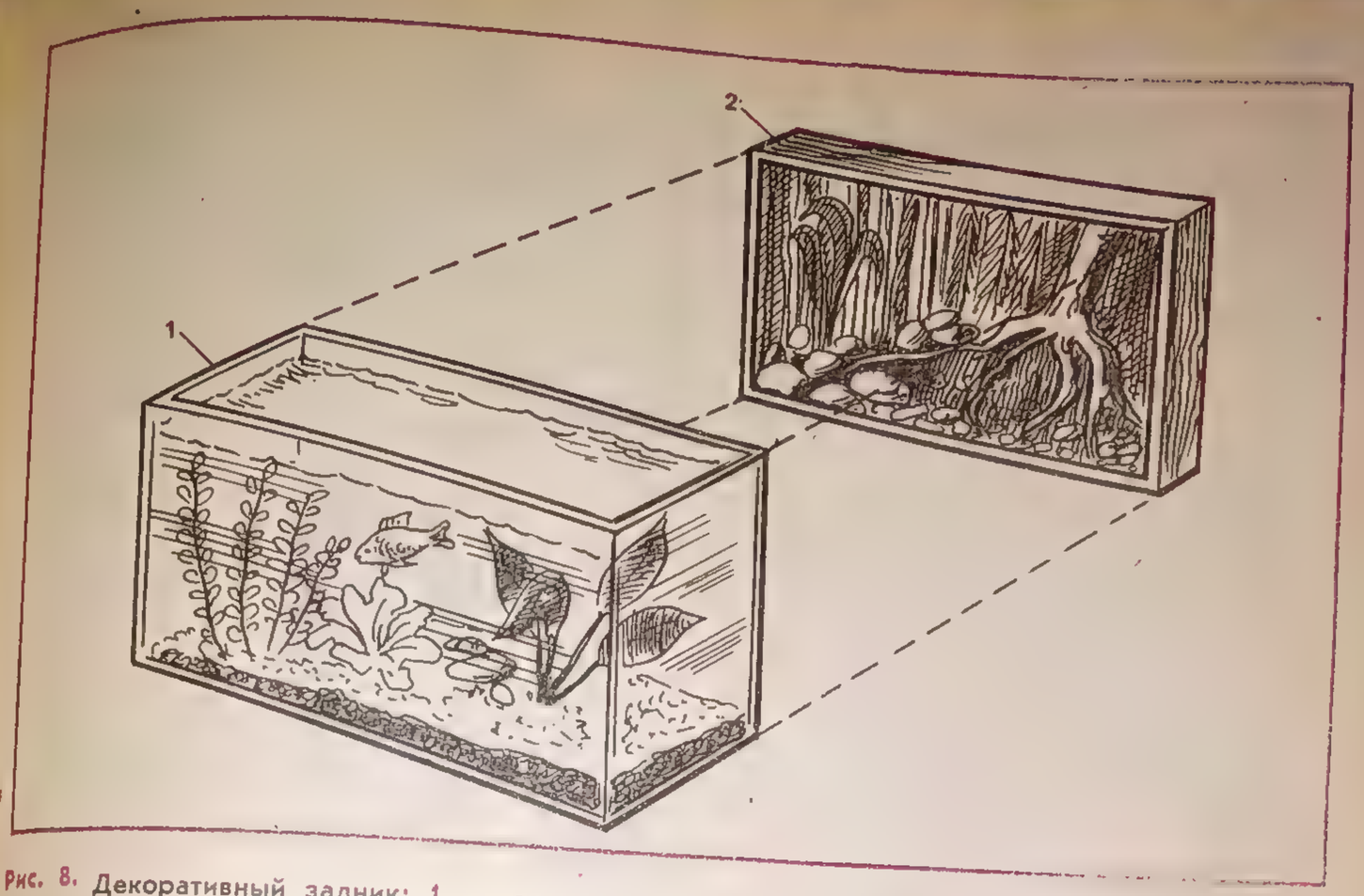


Рис. 8. Декоративный задник: 1 — аквариум; 2 — задник

в верхней стенке ящика задника вырезают окно, и над ним ставят слабый источник света (рис. 9)

«Берега» холодноводных или умеренно теплых водоемов делают из коряг, корней, торфа и древесной коры. «Берега» болота — из корней, веток, торфа и мха, стеблей осоки. «Берега» теплых водоемов — из тростника или стеблей бамбука, сухого торфа и мха и т. д.

Постамент и декоративный корпус аквариума. Каркасный аквариум значительно уступает в декоративности аквариумам, цельноклеенным из оргстекла или из силикатного стекла. Уголки каркаса, как бы они ни были хорошо окрашены или оклеены декоративным материалом, не гармонируют с подводным ландшафтом и явно выделяются, контрастируя с мебелью. Для внешнего оформления аквариума под стиль и облицовку мебели в помещении и маскировку технического оборудования, аквариум заключают в корпус с окном в передней стенке. Окно обрамляют рамкой из дерева или пластмассовыми уголками. По бокам в корпусе предусматривают один или два отсека для размещения оборудования. Сверху корпуса устанавливают крышку-отражатель с источниками света и лючком для кормления рыб (рис. 10).

Аквариум устанавливают на подиум (постамент) или стол, на шкафчик, облицованный тем же материалом, что и корпус аквариума. В подиуме (шкафчике) обычно хранят принадлежности для ухода за аквариумом, сухие корма и др. Кстати, вышеописанный электрощиток не сложно врезать в боковую стенку корпуса. Следует иметь в виду, что метровый аквариум с оборудованием имеет массу

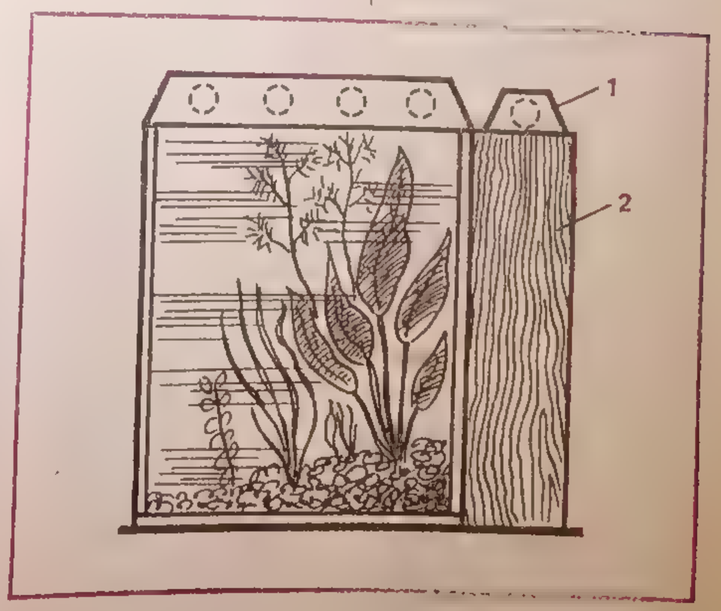


Рис. 9. Подсветка декоративного задника: 1 — источник света; 2 — задник

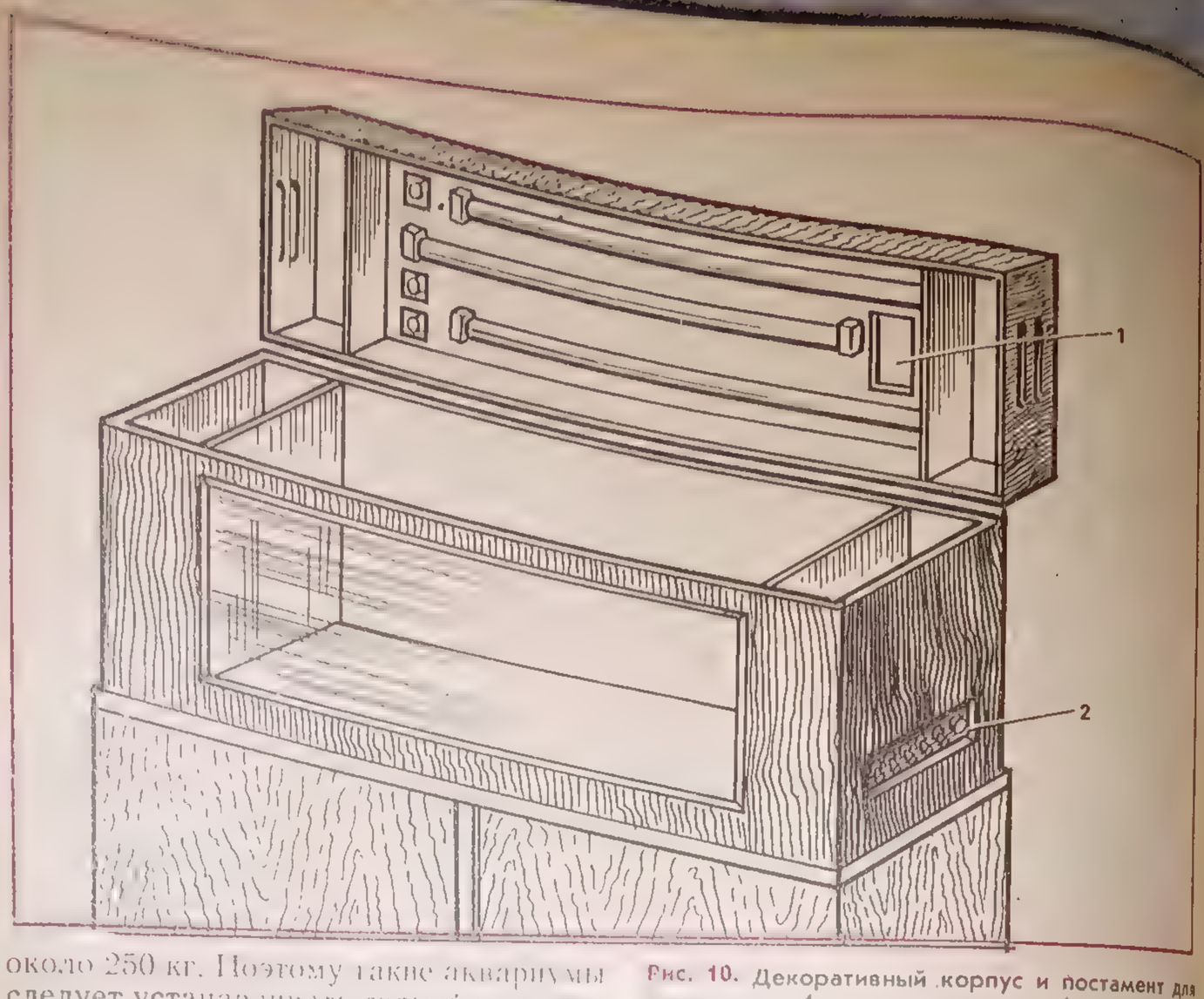


Рис. 10. Декоративный корпус и постамент для аквариума: 1 — лючок для кормления рыб; 2 — электрощиток

около 250 кг. Поэтому такие аквариумы следует устанавливать только на достаточно прочные основания.

Аквариум в форме куба средних размеров, склеенный из оргстекла (или каркасный аквариум), устанавливают на специальной подставке или шкафчике. Сверху аквариума отражатель с источником света. В подставке находится оборудование и предметы ухода. Если аквариум установлен в середине помещения или достаточно далеко от стены, создается возможность кругового обзора. Подводный ландшафт надо оформить так, чтобы он эффекто выглядел со всех сторон. Некоторые неудобства могут быть с подводкой электричества к такому аквариуму. Расположив аквариум в центре зала, проще всего опустить к нему провод от светильника на потолке (рис. 11).

Аквариум в стене. На даче или в доме с некапитальными межкомнатными перегородками аквариум легко установить в кухне, ванной комнате, теплой кладовой и т. д. так, чтобы его передняя стенка через окно в перегородке выходила бы в столовую, детскую или гостиную. В перегородке для аквариума вырезают окно и обрам-

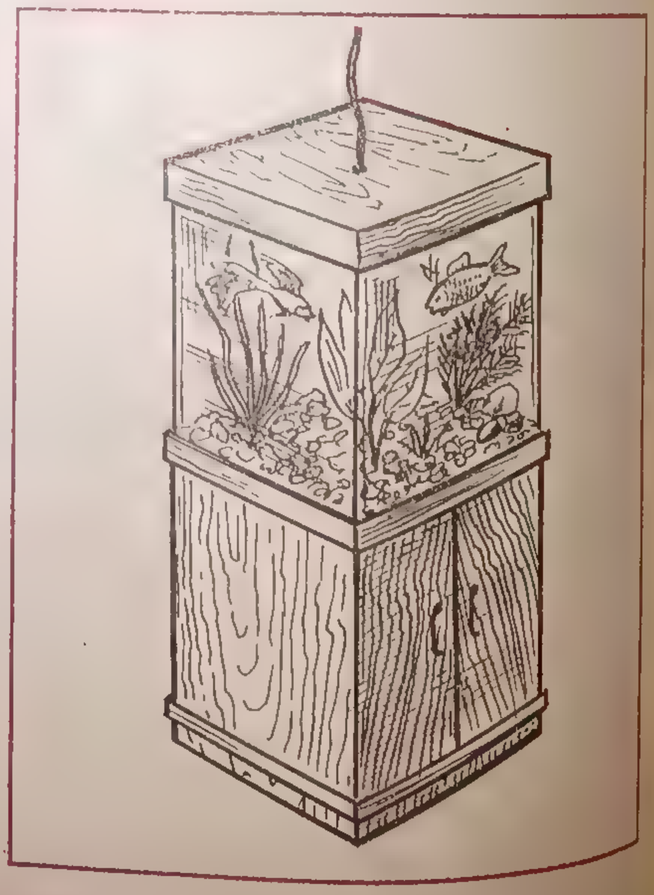


Рис. 11. Аквариум в центре помещения

ляют его декоративной рамой. Высота расположения окна от пола зависит от положения наблюдателя, сидящего или стоящего перед ним. Аквариум устанавливают на прочной раме из уголка или на шкафчике. Источник света, находящийся за аквариумом, будет мешать наблюдению, поэтому за задней стенкой обычно ставят декоративный задник. При уходе за аквариумом задник отодвигают. Осветитель — общий для аквариума и декоративного задника (рис. 12, 13).

Аквариум устанавливают также на полке мебельной стенки, заранее определив прочность стенки. Располагают аквариум на второй или третьей полке от пола. Ниша полки с аквариумом закрывается панелью с окном для передней стенки аквариума, окно облицовывается рамой. Над аквариумом должно быть достаточно свободного пространства для установки светильника и легкого доступа к аквариуму для ухода за рыбами и растениями. Обязательно предусмотрите отверстия для вентиляции стенки. Особое внимание обратите на электропроводку и оборудование, так как они находятся в пожароопасной зоне. Обязательны предохранители для отдельных предметов оборудования аквариума. Выключатель электропитания должен находиться в легкодоступном

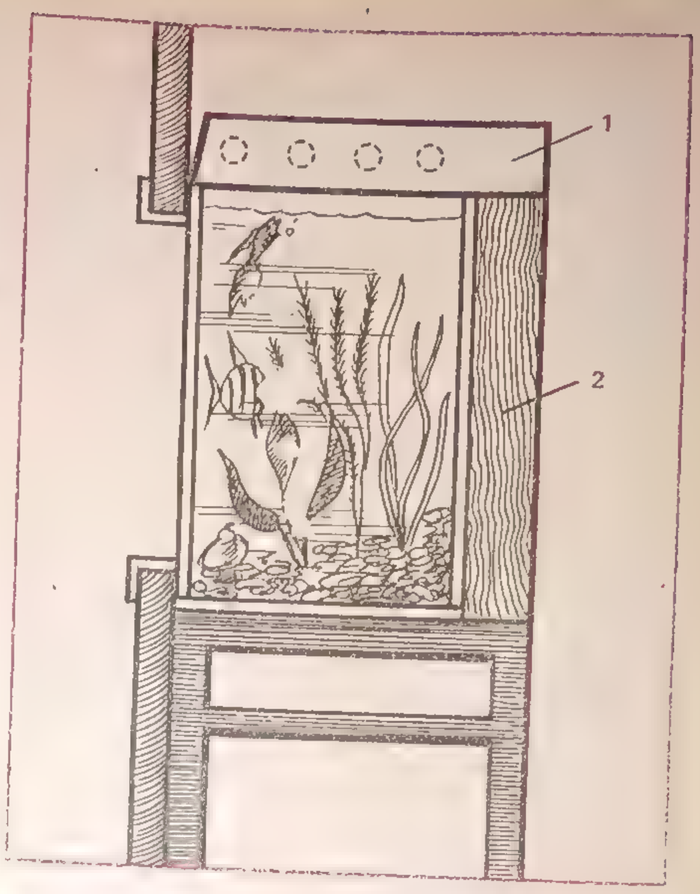
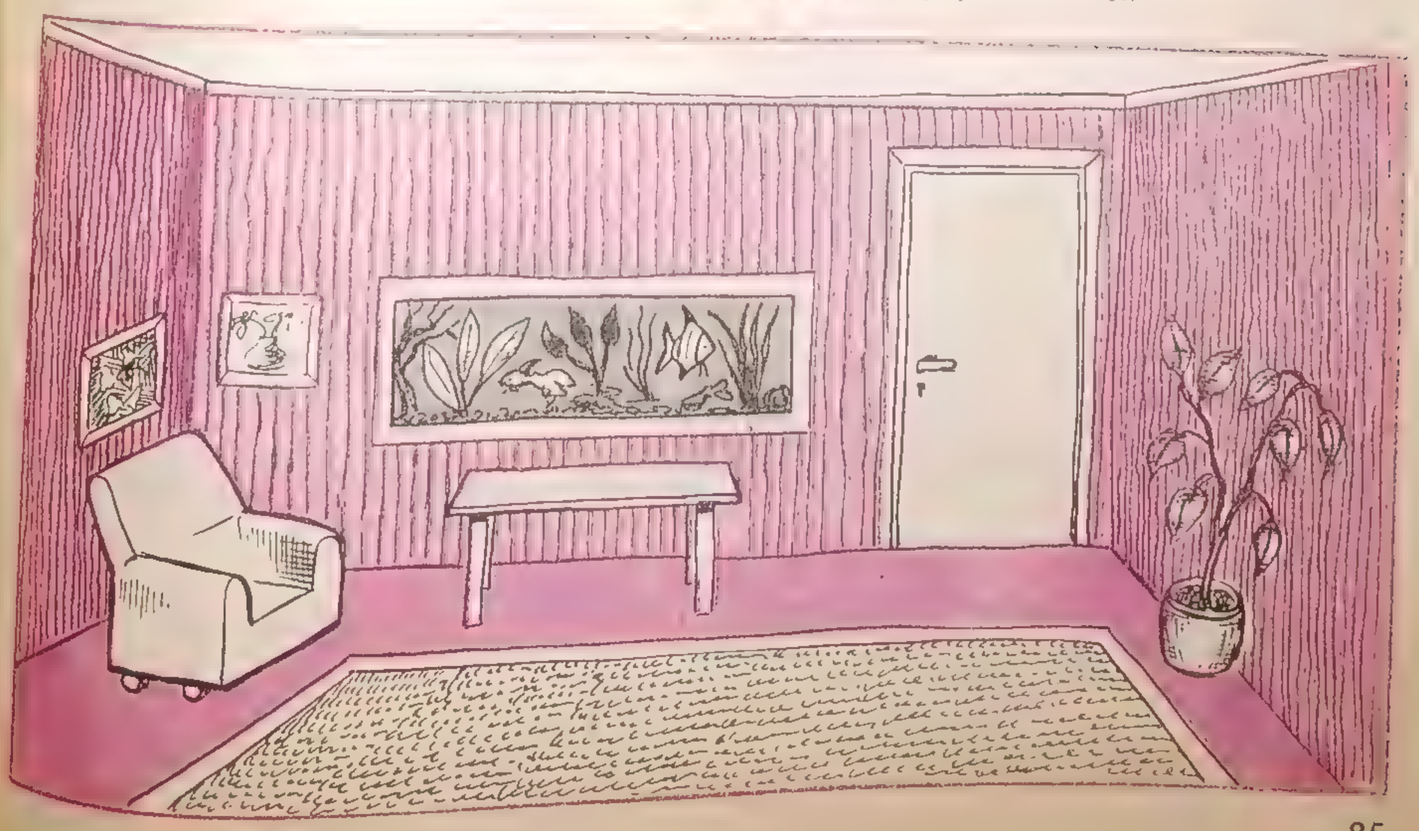


Рис. 12. Аквариум в стене: 1 — источник света; 2 — декоративный задник

Рис. 13. Аквариум за стеной



месте и обозначен сигнальной лампочкой (рис. 14).

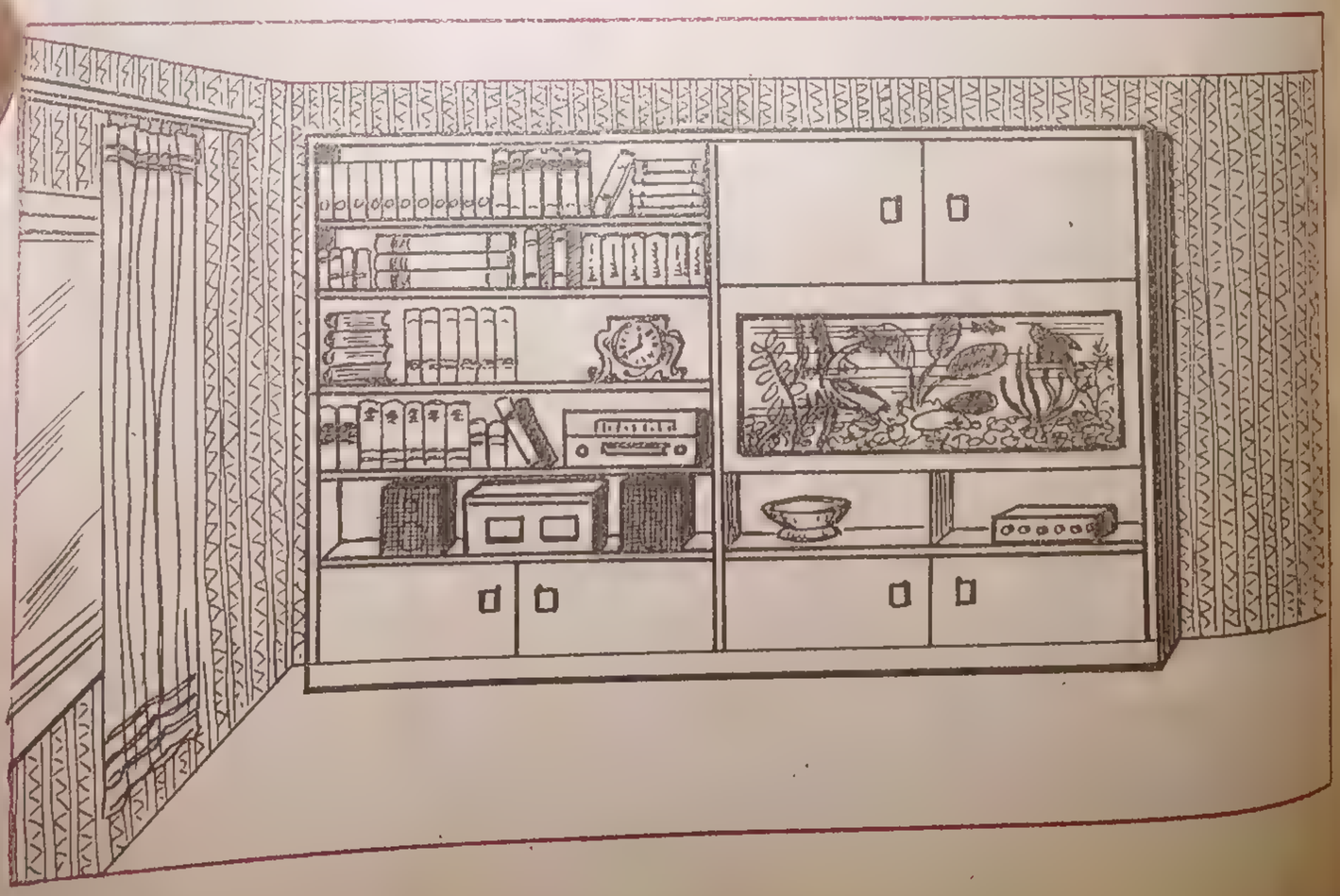
В помещениях с кирпичной стеной или с обоями под кирпич аквариум ставят на постамент из кирпича и даже облицовывают кирпичами или керамической плиткой с подходящей окраской и волнистым рисунком. Оформление аквариума зависит от вкуса аквариумиста и интерьера помещения.

Аквариумы на стеллажах. Очень часто один даже очень большой аквариум не удовлетворяет аквариумиста, так как в одном аквариуме нельзя содержать рыб разных по характеру (мирных и агрессивных), условиям жизни (яркость освещения, состав и температура воды, корм и т. д.), размерам. То же относится и к водным растениям и животным. Возникает естественное желание иметь два и более аквариумов, как декоративных, так и видовых (для одного вида рыб). Сооружение и оборудование такого относительно сложного аквариумного хозяйства непросто и часто ограничивается недостаточной жилой площадью. Выход обычно только один — хозяйство должно расти вверх. Аквариумы одного или разного размера размещают на стеллаже, желательно не более чем в 3—4 этажа. Нижний аквариум устанавливается на полке стеллажа, укрепленной на высоте 20 см от пола. Между аквариумами предусматривается просвет в 30 см для осветителя и для ухода за аквариумом и его населением. Верхний аквариум придется обслуживать с помощью стремянки или табурета (рис. 15).

Рис. 14. Аквариум в мебельной стенке

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ИЗГОТОВЛЕНИЮ СТЕЛЛАЖА

Только после определения наружных размеров аквариумов приступают к проектированию стеллажа. Детали изготовляют из стального уголка размером от 25×25×3 мм и до 50×50×6 мм. Выбор размеров уголка зависит от массы всех полностью оборудованных аквариумов. Во избежание ошибок следует сделать эскизы деталей (полок, стоек и панелей) и разметку отверстий для их сборки на винтах М4 — М6 с потайной головкой. Следует учесть, что между боковыми стенками аквариумов и стойками стеллажа должны быть зазоры по 30—50 мм. После сварки полки должны быть без перекосов. Из готовых деталей собирают стеллаж, подгоняя детали, а затем снова разбирают. Детали очищают от ржавчины, грунтуют, окрашивают и сушат (рис. 16). Вновь собирают



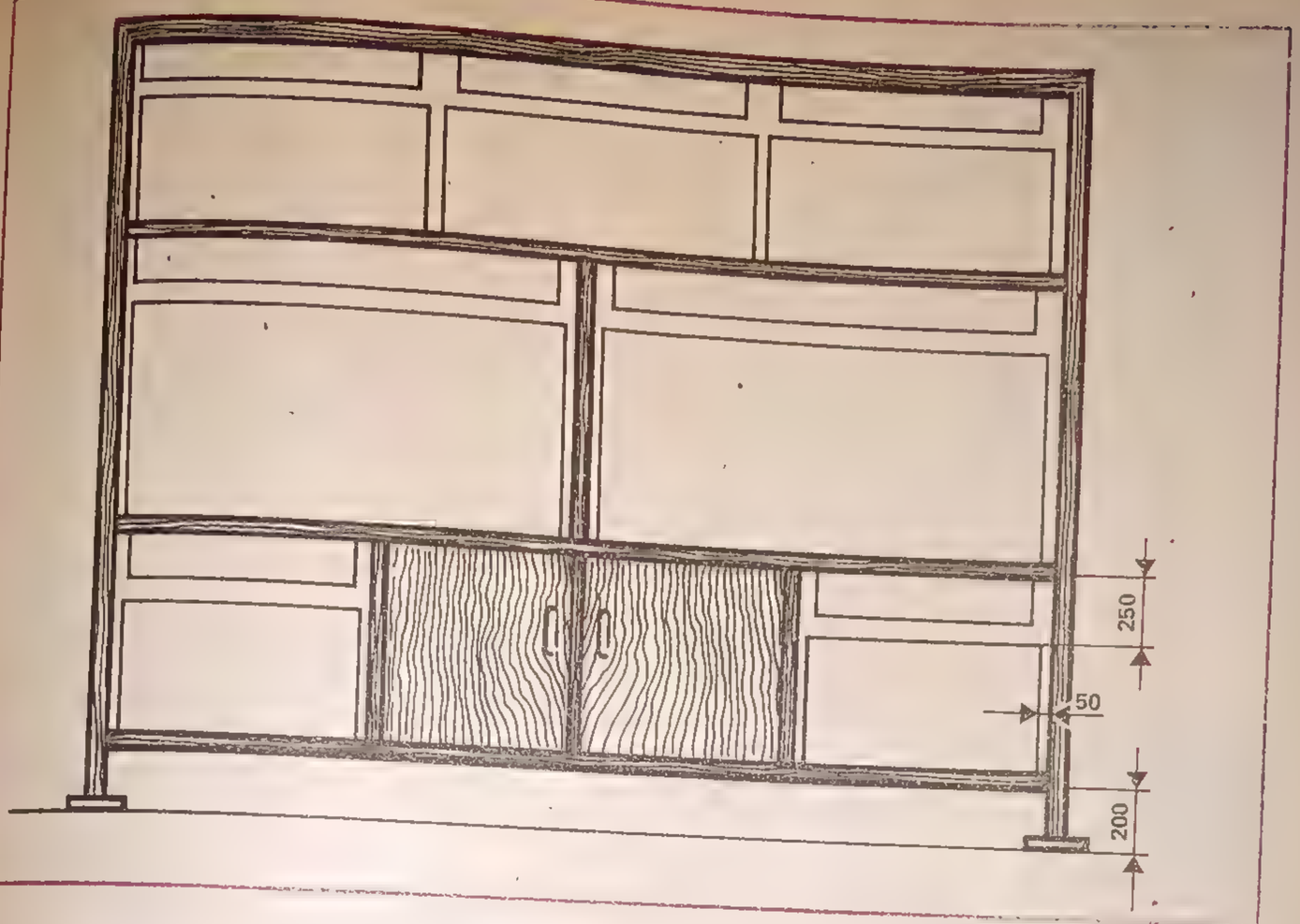


Рис. 15. Стеллаж для аквариумного хозяйства

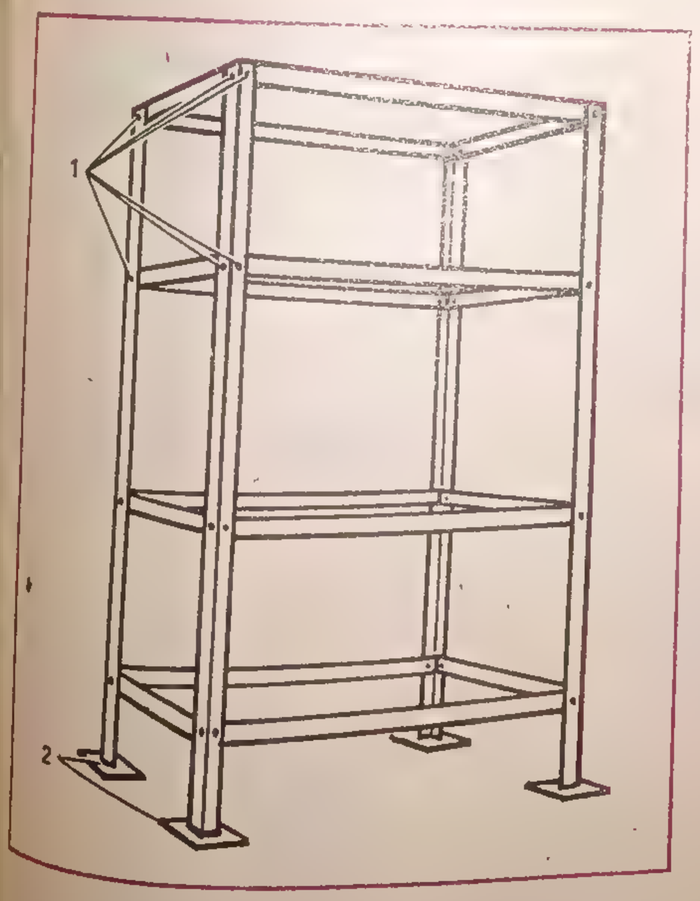


Рис. 16. Устройство стеллажа: 1 — винты с гайками; 2 — подкладки

стеллаж и облицовывают его декоративным материалом. Перед установкой аквариумов на полки к панелям крепят осветители. Свободное пространство между аквариумами облицовывают откидывающимися на мебельных петлях дверцами (рис. 17). Под аквариумы из оргстекла обязательно подклады-

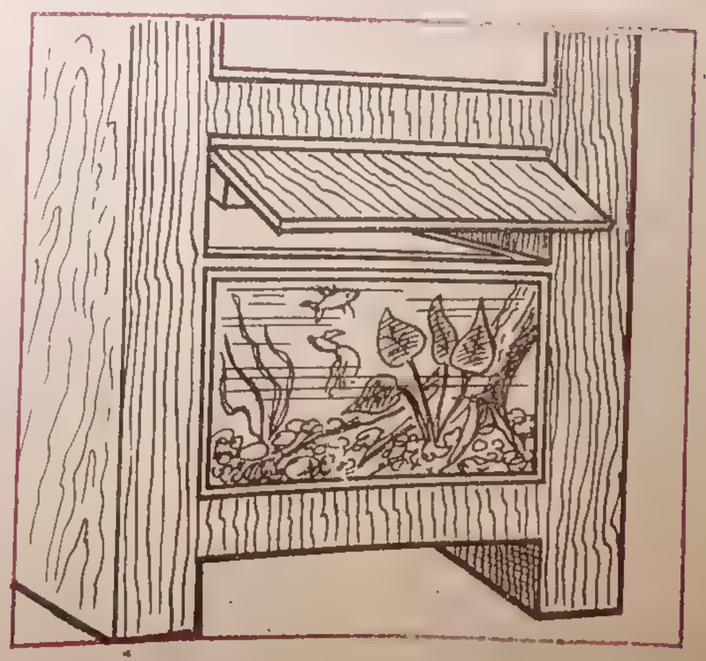


Рис. 17. Фрагмент большого декоративного стеллажа

вают микропористую резину или поролон для предохранения аквариума от перекосов.

На рис. 18 показан стеллаж с аквариумами, расположенный в углу помещения между элементами мебельной стенки. Этот же стеллаж можно расположить у стены. Наиболее подходящее место для установки аквариума у стены, перпендикулярной к окну, выходящему на восток.

* * *

В конце приведем примеры по подбору рыб и растений, подходящих для совместного содержания.

Аквариум тепловодный для живородящих карпозубых

Рыбы: 1) меченосец, пецилия, черная моллиенезия;

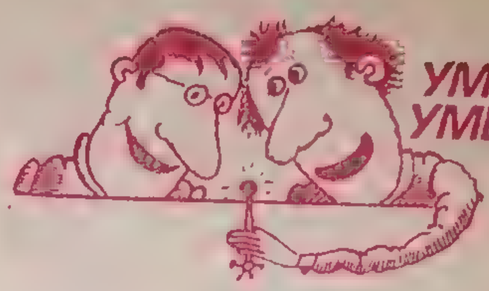
2) моллиенезия велифера, моллиенезия лира.

Растения: папоротник, камомба, перистолистник, риччия, криптокорина.

Аквариум умеренно-теплый

Рыбы: данио, кардиналы, неоны.

Растения: яванский мох, камомба, риччия, валлиснерия.



УМЕЛЬЦЫ-УМЕЛЬЦАМ

И. П. КРОХАЛЕВ

КОНСЕРВИРОВАНИЕ В ТИСКАХ

Предлагаю вашему вниманию простое и удобное устройство — контейнер, облегчающее изготовление мясных консервов в домашних условиях (см. рисунок). Диски устройства вырезаны из нержавеющей стали толщиной 2—3 мм.

Мясо, подготовленное для консервирования, укладывается как можно плотнее в банку и сразу закрывается крышкой. Банки (4 штуки) устанавливаются между дисками и зажимаются гайками (барашками) со средним усилием.

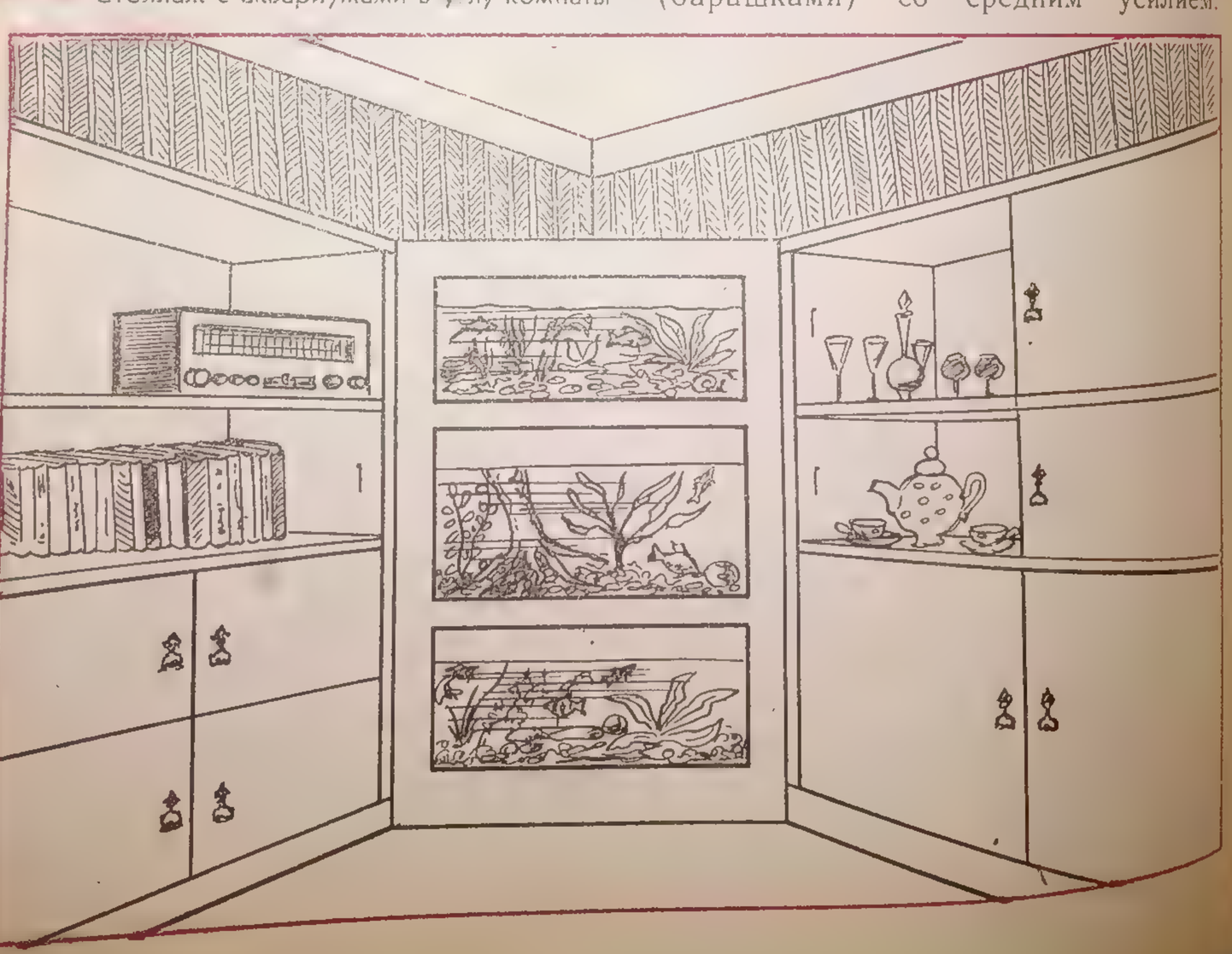
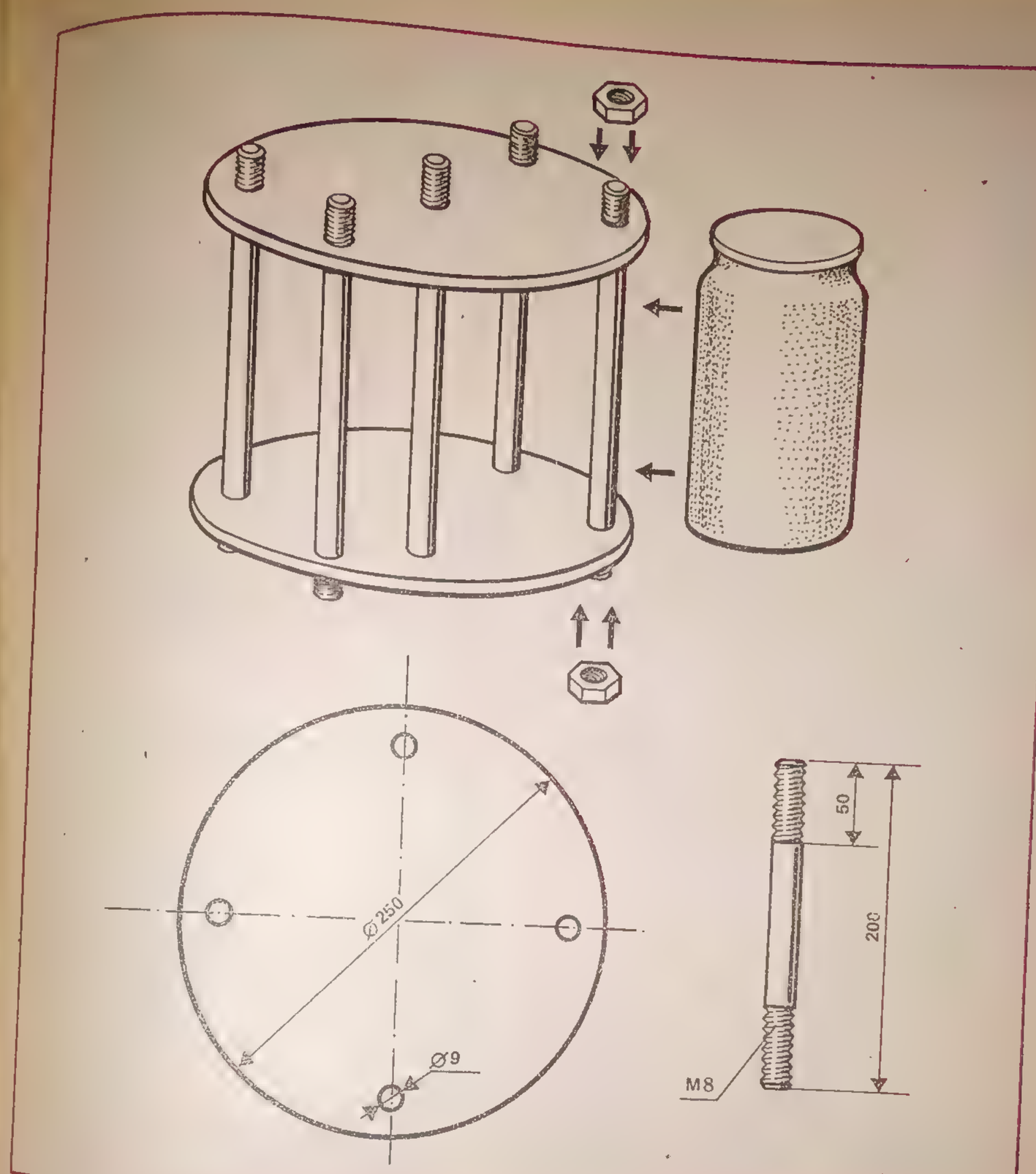


Рис. 18. Стеллаж с аквариумами в углу комнаты

Контейнер д

Предварит
ет тщател
было тре
неминуема
Заполне
скается в
подходящи
должен пе
пальца. Ва
Вынимать
шается тол
нут, иначе



Контейнер для консервирования

Предварительно посуду (банки) следует тщательно осмотреть, чтобы там не было трещин, сколов, иначе авария неминуема.

Заполненный банками контейнер опускается в кастрюлю с холодной водой подходящих размеров, уровень воды должен перекрывать верх банок на два пальца. Варится мясо в течение 3 ч. Вынимать банки из устройства разрешается только после того, как они остынут, иначе давление сорвет крышки с банок. Приготовленная таким образом тушенка у меня хранится в погребе и холодильнике до 2 лет. С помощью этого устройства можно сделать консервы из рыбы (варить 1,5—2 ч), из овощей (15—30 мин). Устройство рассчитано на банки вместимостью от 0,5 до 1 л.

Г. Н. ПОПИНАКО

Всем хорошо известно, что электролампы на лестничных площадках сгорают очень быстро. Во-первых, они подолгу горят, во-вторых, ночью повышается напряжение, что уменьшает срок их службы. Один из способов повышения долговечности ламп — включение двух ламп последовательно. Сейчас распространилась мода на создание тамбуров — во многих домах устанавливается дополнительная дверь с замком. В этом случае лампа освещения оказывается в тамбуре, а лестничная площадка остается без освещения. Поэтому в подъезде необходимо установить еще одну лампу. Мною разработана и выполнена электрическая схема переключения двух ламп с параллельного соединения на последовательное. В принципе эта схема не является технической новинкой, но ее использование позволяет экономить электроэнергию и повысить долговечность ламп. Они служат по нескольку лет, что в условиях дефицита весьма существенно. Для решения задачи понадобится тумблер, имеющий 8 клемм, хотя может быть применен и пакетный выключатель.

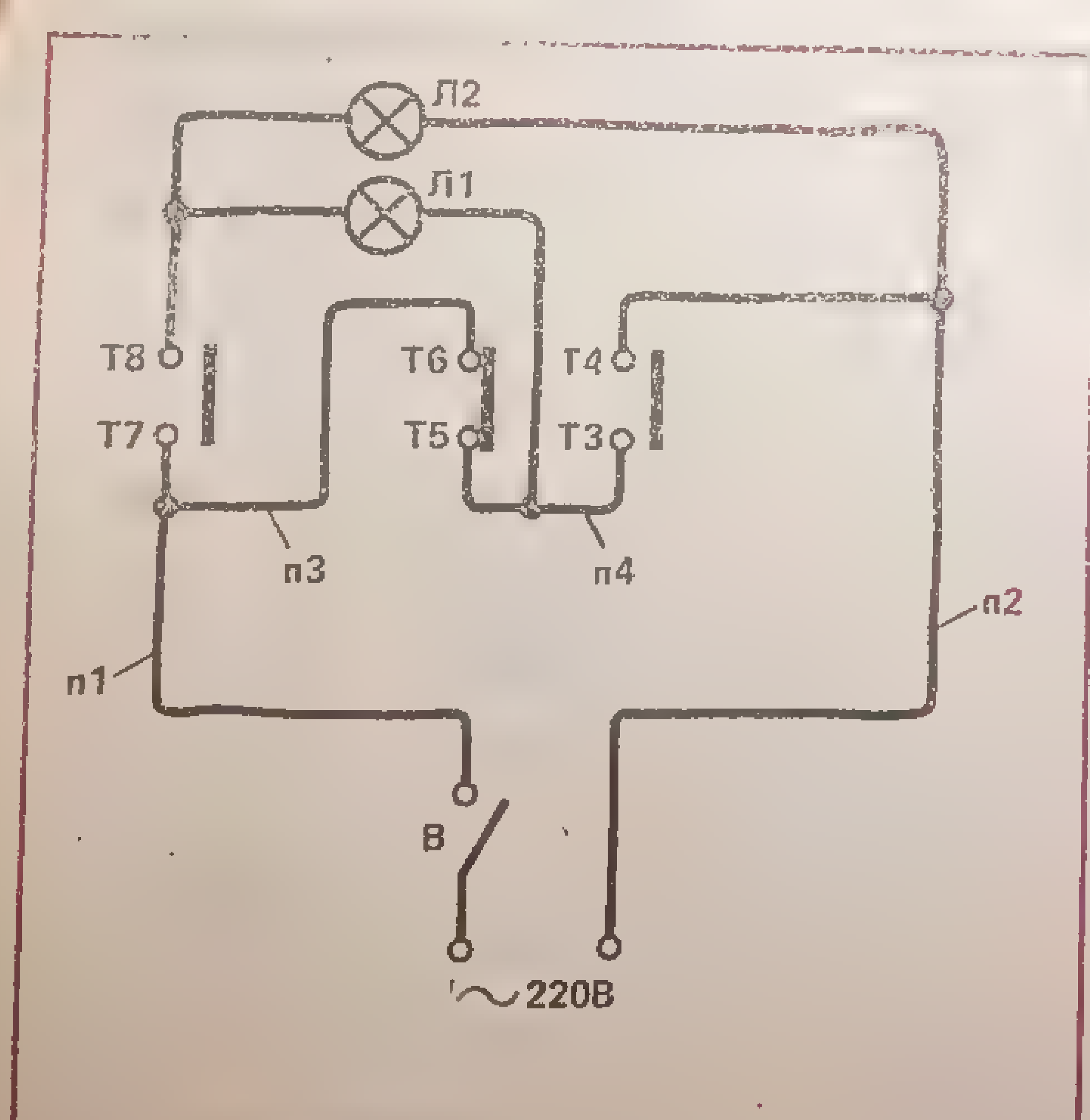


Рис. 1. Принципиальная схема переключения ламп с параллельного соединения на последовательное: **Л1, Л2** — лампы; **В** — выключатель; $Т_3$—$Т_8$ — клеммы тумблера; $П_1$ — фазовый провод; $П_2$ — нулевой провод; $П_3$ — перемычка между клеммами $Т_7$—$Т_6$; $П_4$ — перемычка между клеммами $Т_5$—$Т_3$

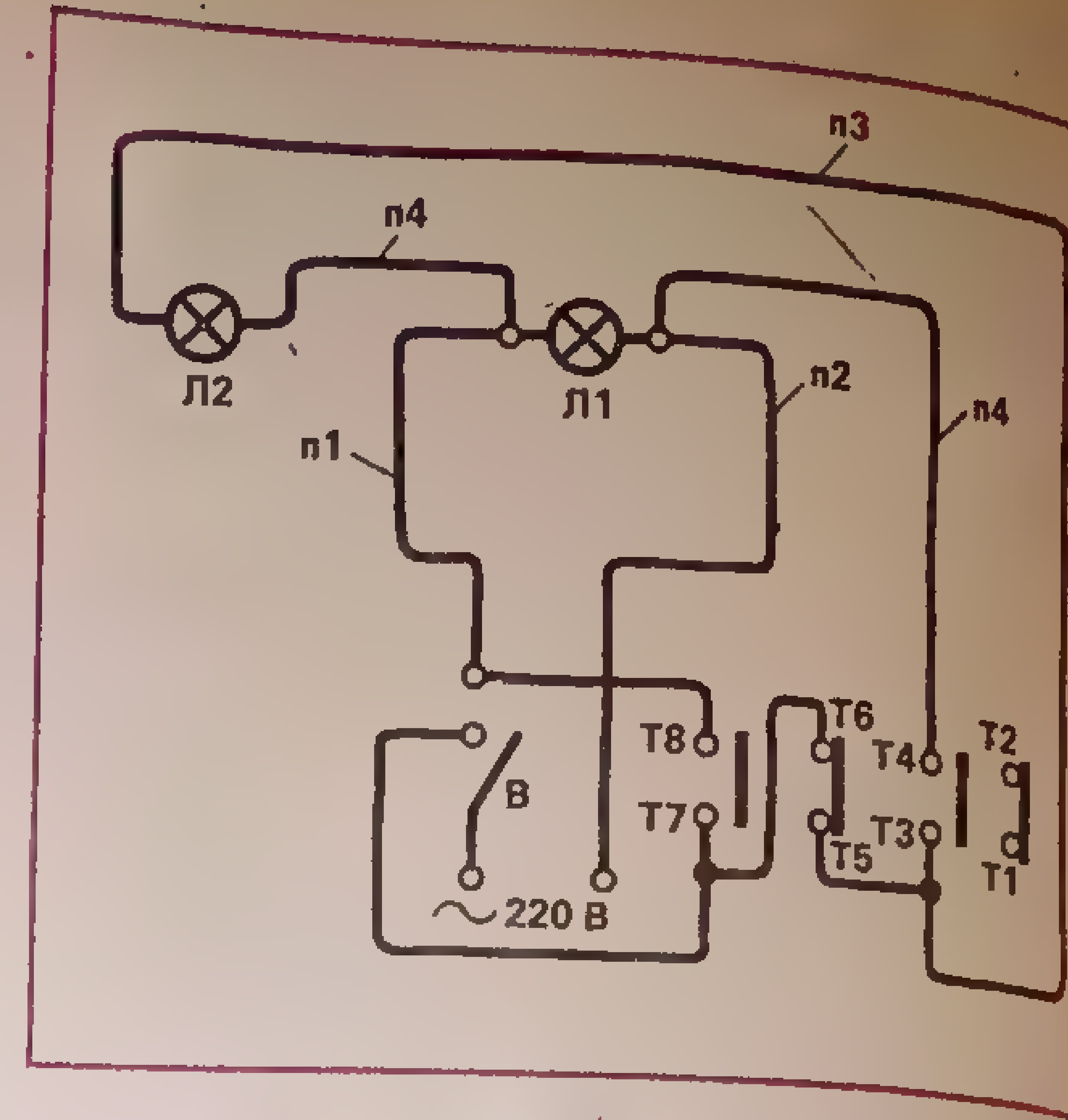


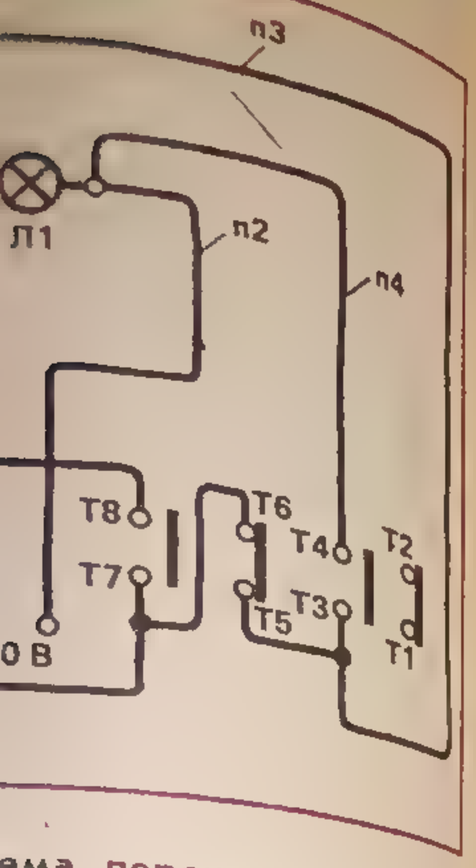
Рис. 2. Монтажная схема переключения ламп с параллельного соединения на последовательное: **Л1** — лампа тамбура; **Л2** — лампа коридора; $Т_1$—$Т_8$ — клеммы тумблера; **В** — выключатель; $П_1$ — фазовый провод скрытой проводки; $П_2$ — нулевой провод скрытой проводки; $П_3$—$П_4$ — провода открытой проводки

Принцип работы устройства понятен из принципиальной схемы (рис. 1). При замыкании контактов $Т_8$—$Т_7$, $Т_4$—$Т_3$ и при размыкании $Т_6$—$Т_5$ лампы включены параллельно, а при размыкании контактов $Т_8$—$Т_7$, $Т_4$—$Т_3$ и замыкании $Т_6$—$Т_5$ — последовательно. Для реализации замысла нужна монтажная схема (рис. 2).

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ

Установить лампу **Л2**.

Проложить дополнительно провода $П_3$ и $П_4$ и присоединить их к лампам **Л1** и **Л2**. Может быть применен любой провод с 2 жилами (желательно с медными, так как потребуется пайка). Можно применять и шнуры в полихлорвиниловой изоляции. Длина проводов выбирается исходя из места расположения тумблера (с небольшим запасом). При присоединении проводов к лампам **Л1** и **Л2** надо пользоваться тестором или омметром, чтобы найти концы тех или иных проводов и правильно их присоединить, тем более что часть проводки скрытая.



ема переключения ламп
нения на последователь-
ра; Л2 — лампа коридора;
блера; В — выключатель;
скрытой проводки; $П_2$ —
той проводки; $П_3$—$П_4$ —
водки

, имеющий 8 клемм,
применен и пакет-

устройства понятен
й схемы (рис. 1). При
ктов $Т_8$—$Т_7$, $Т_4$—$Т_3$
$Т_6$—$Т_5$ лампы вклю-
, а при размыкании
$Т_4$—$Т_3$ и замыкании
ательно. Для реали-
жна монтажная схе-

ЫЕ РАБОТЫ

лу Л2.
олнительно провода
динить их к лампам
ыть применен любой
и (желательно с мед-
потребуется пайка).
и шнуры в полихлор-
ии. Длина проводов
из места расположе-
небольшим запасом).
и проводов к лампам
льзоваться тестором
бы найти концы тех
ов и правильно их
более что часть про-

Подготовить корпус-кронштейн для установки тумблера, используя корпус (кожух) какого-либо прибора, например реле, манометра и др. Также можно изготовить корпус из листового материала, склеить из оргстекла и т. д. Основное требование — клеммы тумблера должны быть недоступны для случайного прикосновения. Тумблер целесообразно установить рядом с выключателем. Тумблер рассчитан на напряжение 250В и ток 5А.

МОНТАЖ

- Припаять перемычки-провода на тумблере между клеммами 7—6 и 5—3, припаять провода к клеммам 7 (или 6) и к клемме 8. Длина проводов определяется возможностью их подсоединения к выключателю с небольшим запасом.
- Снять крышку с выключателя и отсоединить провода от него. Работать необходимо инструментом с изолированными ручками. Извлечь выключатель из гнезда.
- Индикатором или тестором найти фазовый провод и надеть на него полиэтиленовую трубочку или изолировать другим способом.
- Провод от клеммы 8 присоединить к проводу, питающему лампы, и изолировать место соединения.
- Провод $П_3$ от лампы Л2 припаять к клемме 3 (или 5) тумблера, провод $П_4$ от лампы Л1 припаять к клемме 4.

При проведении работы не перепутайте концы проводов; для чего пользуйтесь тестором или омметром.

- Установить в гнездо выключатель и присоединить к нему провод от клеммы 7 (или 6).
- Установить на место тумблер.
- Снять полиэтиленовую трубочку с фазового провода и присоединить его ко второй клемме выключателя.

Остается проверить работу схемы.

Если выключатель в выключенном положении, то лампы не горят.

Если выключатель включен, а у тумблера клеммы 7—8, 3—4 разомкнуты, а клеммы 5—6 замкнуты, то лампы включены последовательно и горят в полнакала.

Если выключатель включен, а у тумблера клеммы 7—8, 3—4 замкнуты, а клеммы 5—6 разомкнуты, то лампы включены параллельно и горят нормальным накалом.

В этой схеме лучше дополнительно поставить автоматическую пробку, которая будет защищать фазовый провод. Она должна быть установлена между одной клеммой выключателя и тумблером (клемма 7 или 6).

В данном случае схема предназначена для освещения лестничной площадки и тамбура. Лампы целесообразно применять одинаковой мощности. Эту же схему можно применять и для других целей, там, где необходим дежурный свет длительного пользования и яркий свет кратковременно. При разработке и монтаже схемы использованы материалы, изложенные в статье К. Л. Швецова «Домашний электрик» «Сделай сам» № 8/89.

Ю. Н. НОВОЖИЛОВ

ОБЛЕГЧАЮЩИЕ ПОВСЕДНЕВНУЮ РАБОТУ

Использование постоянного магнита для удерживания в каком-либо месте (над верстаком, на рабочем столе) скрепок, гвоздей, мелкого инструмента известно. Однако возможности использования магнита для организации своей работы могут быть расширены.

Как на производстве, так и трудясь дома, на садовом участке, нередко при выполнении специфичных работ, например работая на лестнице, порой трудно удобно расположить необходимые для дела вещи: гвозди, кнопки, винты, гайки.

В кармане их носить неудобно, да и карман на одежде может отсутствовать, а коробку с гвоздями, винтами поблизости от рабочего места приспособить не всегда удается. Не от хорошей жизни многие мастера-умельцы держат запас необходимых гвоздей во рту.

Однако есть простые и доступные средства, облегчающие такую работу.

Возьмите постоянный магнит, например от старого динамика, примагнитьте необходимые вам для работы гвозди, винты, а затем подвесьте магнит рядом с рабочим местом: на лестнице, на

Магнит с гвоздями на кармане

стене и т. д. При перемещении по мере выполнения работ нетрудно переносить и магнит с притянутыми к нему деталями.

Если в процессе работы приходится много перемещаться, то магнит с помощью проволочного крючка, например из канцелярской скрепки, прицепите к вашей одежде (пуговице, карману, поясу), как показано на рисунке.

Это настолько удобно, что подходящие для этой цели магниты могла бы выпускать и промышленность.

СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ!

Е. Е. ЖОГОЛЕВА

ДОМАШНИЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Можно ли в домашних условиях приготовить творог, простоквашу, сметану, сыр? Ведь мы уже привыкли видеть эти молочные продукты на своем столе. Оказывается, можно. Причем существует множество рецептов, на все вкусы. Приглашаем и вас, уважаемый читатель, поделиться секретами приготовления блюд и продуктов из молока. Ждем ваших рецептов!

А пока...

СМЕТАНА

В простоква́шу хорошего качества влить сливки и выдержать при температуре 5—8 °С в течение суток. Сметана готова.

ТВОРОГ

1-й способ. Молоко влить в глиняный горшок и оставить на сутки до образования простокваши. Сильно нагреть духовку, поставить в нее на 7 мин горшок с простоквашей, постепенно уменьшая огонь.

Свернувшуюся простоквашу вылить в заранее приготовленный удлиненный мешочек, сшитый из двойного слоя марли, и подвесить его над тазом, чтобы стекла сыворотка. Через 6—8 ч в мешочке образуется творог. Для ускорения этого процесса марлевый мешочек можно положить в какой-нибудь сосуд и прижать гнетом. Из 1 л молока таким образом получается 150 г творога.

2-й способ. Приготовить простоквашу, оставив молоко на сутки в стеклянной банке. На дно кастрюли положить деревянную подставку или тряпку, что-

бы стекло не соприкасалось с дном кастрюли. Затем поставить в кастрюлю банку с простоквашей и залить водой. Следить за тем, чтобы вода покрывала большую часть банки, но не попадала в творожную массу. Прогреть на среднем огне в течение 20 мин, после чего отделить творог от сыворотки.

3-й способ (ускоренный). В кипящее молоко влить такое же количество кефира. Снять кастрюлю с огня, а образовавшуюся массу выложить в мешочек из двух слоев марли и дать стечь сыворотке. Из 1 л молочно-кефирной смеси получается 180 г диетического творога.

* * *

Если творог стал со временем кислым, надо смешать его с равным количеством молока, оставить на час, а затем откинуть на марлю. Когда молоко стечет, творог положить под пресс.

ТОПЛЕНОЕ МОЛОКО

1-й способ. Молоко влить в глиняный горшок, накрыть крышкой и поставить в духовку на слабый огонь. Молоко должно приобрести темно-кремовый цвет и покрыться аппетитной пенкой.

2-й способ. Кипящее молоко влить в ополоснутый горячей водой термос. Через 6—7 ч молоко станет ароматным и розового цвета.

РЯЖЕНКА

Топленое молоко заквасить сметаной (1 чайная ложка на стакан молока) или кефиром и оставить в тепле до готовности.

ВАРЕНЕЦ

1-й способ. Молоко кипятить на слабом огне, опуская все пенки на дно кастрюли. Уварить молоко до половины. Охладить, добавить сметану (0,5 стакана на 1 л молока), выдержать в тепле 4—6 ч и поставить в холодильник.

2-й способ. Горячее топленое молоко заправить густыми свежими сливками (до 1 стакана на 1 л молока) и подавать к столу.

АЙРАН (ИЗ АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ КУХНИ)

Молоко прокипятить, охладить до комнатной температуры, добавить сметану, кефир или простоквашу (2 столовые ложки на стакан молока) и перемешать. Влить в стеклянную банку или керамическую чашку, закрыть крышкой и оставить на 5—6 ч в тепле.

САРЫ РИМШИК (ИЗ КАЗАХСКОЙ КУХНИ)

Влить в кастрюлю молоко и, как только оно закипит, добавить айран (стакан айрана на станкан молока). Продолжать кипятить до полного отделения сыворотки. Затем часть сыворотки слить, кастрюлю снова поставить на огонь и кипятить до тех пор, пока творог не станет светло-коричневого цвета. Загустевшую массу отжимают и высушивают на солнце.

САРСУ (ИЗ КАЗАХСКОЙ КУХНИ)

Полученную в результате приготовления творога сыворотку варить в эмалированной посуде на слабом огне до получения густой тягучей массы. После чего охладить до 40 °С, сформовать лепешки и высушить их на солнце либо в хорошо проветриваемом помещении. Сарсу можно употреблять как самостоятельное блюдо и как полуфабрикат, растирая в порошок и добавляя к мясным блюдам.

КУРУТ (ИЗ КИРГИЗСКОЙ КУХНИ)

Молоко прокипятить, охладить и заквасить кислым молоком (1 стакан на 1 л свежего молока). Оставить на сутки в теплом месте. Затем процедить через марлю (закисшее молоко должно иметь густую консистенцию), посолить и положить под пресс на 5—6 ч. После чего высушить при температуре 35—40 °С.

СЫРЫ

Сыр клинковый
из белорусской кухни

Стеклянную банку с постоквашей погрузить в ведро с горячей водой и,

менив воду, выдержать 6—7 ч. Добавить соль, тмин, хорошо размешать, выложить в полотняный мешочек (клинок) и подвесить над тазом, чтобы стекла сыворотка. После чего плотно завязать мешочек, положить под пресс и выдержать в течение суток.

Сыр «Дайнава»
(из литовской кухни)

Влить в кастрюлю молоко, довести до кипения и смешать с творогом. После образования сыворотки снять кастрюлю с огня, выложить массу в полотняный мешочек и подвесить над тазом. Затем творожную массу протереть через сито, добавить яйцо, сметану, подогретый маргарин, соль, тмин. Все тщательно перемешать и подогреть до образования однородной массы. Горячую массу влить в мешочек, смоченный в сыворотке, и выдержать под прессом до полного охлаждения. В конце приготовления мешочек на несколько минут погрузить в сыворотку и вынуть сыр.

На 1 л молока: 0,5 кг творога, 50 г маргарина, 2 столовые ложки сметаны, 1 яйцо, соль и тмин по вкусу.

Вареный сыр
(из латышской кухни)

Творог выложить в миску, накрыть крышкой и выдержать 3—4 дня до образования плесени, которая придаст сыру характерный вкус. После чего добавить сметану, соль, тмин, перемешать и полученную массу пропустить через мясорубку.

Растопить сливочное масло, влить в творожную массу, перемешать. Нагревать на слабом огне до получения однородной блестящей массы. Добавить взбитое яйцо и еще раз нагреть. Готовую сырную массу выложить в смазанную сливочным маслом эмалированную посуду и поставить на холод. Сыр готов.

0,5 кг творога, 50 г сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, 0,5 яйца, соль и тмин по вкусу.

Тминные сырки
(из латышской кухни)

Свежий творог пропустить через мясорубку, добавить сметану, соль, тмин и перемешать. Полученную массу разделать на конусообразные сырки весом не более 100 г, выложить на доску и накрыть пергаментной бумагой. Как только сырки покроются прозрачным слоем плесени, бумагу снять и дать им обсохнуть. Для длительного хранения сырки высушивают, а перед употреблением измельчают на терке.

0,5 кг творога, 2 столовые ложки сметаны, 10 г тмина, соль по вкусу.

Творожный сыр
(из эстонской кухни)

Творог протереть через сито. Молоко довести до кипения и влить в творог. Перемешать, поставить на огонь и нагревать до тех пор, пока не начнет выделяться сыворотка. Откинуть на дуршлаг. Полученную творожную массу выложить в кастрюлю с растопленным сливочным маслом, нагреть, постоянно помешивая, до получения однородной массы. Добавить подсоленные взбитые яйца и тмин. Подогреть, постоянно помешивая, в течение 3—5 мин.

Выложить в посуду, ополоснутую холодной водой. Для длительного хранения теплую сырную массу завернуть в полотно и положить под груз, чтобы стекла вся сыворотка. Затем смазать маслом, посолить и поставить в теплую духовку.

0,5 кг нежирного творога, 1 л молока, 2—3 столовые ложки растопленного сливочного масла, 1 чайная ложка соли, 1—2 яйца, 1 чайная ложка тмина или мака.

Сыр из свежего творога
(из русской кухни)

Свежий творог поставить в теплое место на 4—5 ч. Добавить растертое сливочное масло, соль и тмин по вкусу, перемешать. Варить полученную массу на слабом огне, постоянно помешивая

Когда масса закипит, снять кастрюлю с огня, охладить, отделить творожную сыворотку. Придать массе форму и поместить в прохладное место. Приготовленный таким образом творожный сыр долго не черствеет. Образуется лишь плотная корочка, которую можно срезать перед подачей на стол.

100 г свежего творога, 100 г сливочного масла, соль и тмин по вкусу.

ТВОРОЖНЫЕ И СЫРКОВЫЕ МАССЫ

Творожная масса из топленого молока

1-й способ. Молоко влить в глиняный горшок, накрыть крышкой и поставить в духовку на слабый огонь, чтобы молоко стопилось и сделалось красным. При этом следует опускать все пенки на дно горшка. Остудить до комнатной температуры, смешать со сметаной и оставить в теплом месте до закисания. Снова поставить в теплую духовку до образования сыворотки, перелить все в полотняный мешочек и подвесить над тазом, чтобы стекла сыворотка. Полученный творог протереть через сито, посолить, добавить взбитые свежие яйца, тщательно перемешать, выложить в форму под пресс и поставить в холодное место.

3 л молока, 4 стакана сметаны, 3 яйца

2-й способ. Приготовить топленое молоко, остудить до комнатной температуры, смешать с простоквашей, сметаной и яичным желтком. Поставить на огонь и кипятить до тех пор, пока не отделится сыворотка. Процедить через марлю. Полученный творог протереть через сито, положить по вкусу сахарный песок, ванилин, переложить в форму и поставить на холод под пресс.

3 л молока, 3 л простокваши, 3 стакана сметаны, 1 яйцо, сахар и ванилин по вкусу.

Вареная творожная масса

Влить в сметану взбитые яйца, перемешать постепенно с молоком. Полученную однородную массу варить на слабом огне до образования сыворотки, постоянно перемешивая. С помощью марлевого мешочка отделить творог от сыворотки. Протереть через сито, добавить по вкусу сахар или соль со специями. Выложить в форму и поставить на холод.

1 л молока, 2 яйца, 1 стакан сметаны.

Творожная масса с вареньем

Свежий творог перемешать с вареньем, добавить сахарный песок, протереть через сито, влить взбитые яйца, сметану, положить сливочное масло и хорошо перемешать до получения однородной массы. Переложить в миску, накрыть тонкой салфеткой и поместить сверху груз. Блюдо готово.

0,5 кг свежего творога, 2 яйца, 60 г сливочного масла, 2 стакана сметаны, 0,5 стакана нежидкого варенья, 1 столовая ложка сахарного песка.

Заварная сливочная масса

Яичные желтки растереть добела с сахарным песком, развести молоком, добавить ванилин и подогреть, постоянно помешивая до возможного горячего состояния, но не кипятить. Положить холодное сливочное масло, нарезанное мелкими кусочками, размешать, охладить до комнатной температуры и соединить с протертым через сито творогом, выложить в форму.

1 кг творога, 0,5 стакана молока, 4 яйца, 5 столовых ложек сахарного песка, 125 г сливочного масла, ванилин или измельченная на терке цедра лимона.

Сырковая масса с корицей

Творог протереть через сито, смешать с натертым на терке сливочным маслом, сахарной пудрой, сметаной и корицей. Выложить в форму, сверху поместить груз и оставить на холоде на сутки. После чего положить на тарелку и подавать к столу.

1 кг творога, 250 г сливочного масла, 2 столовые ложки сахарной пудры, 0,5 стакана сметаны, 0,5 чайной ложки корицы.

Сырковая масса с шоколадом

Натереть на терке шоколад, перемешать с сахарной пудрой и оставить. В свежий творог, протертый через сито, положить сливочное масло, сметану, цукаты, всыпать сахарную пудру с шоколадом и размешать до однородного состояния. Выложить на салфетку, края которой завернуть наверх. Поместить груз и вынести на холод. Через 1,5 дня сырковую массу с шоколадом можно подавать к столу.

1 кг свежего творога, 100 г шоколада, 4 столовые ложки сахарной пудры, 100 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, 0,5 стакана мелко нарезанных цукатов.

ЧЕРНОБАИ (ДЕДУШКА, ПАПА И СЫН — ВНУК)

[illegible]

Короткая, но яркая жизнь всеми любимого колобка трагически оборвалась при встрече с хитрой лисой. Чтобы возвратить его к жизни, мы подобрали готовые рецепты, придумали сюрпризы, разработали оригинальные, но очень простые формочки. Так что теперь каждый желающий сможет испечь колобок у себя дома и подарить, таким образом своим детям или внукам маленькое Чудо (чудо — это миг, когда сказка становится былью).

Наш колобок отличается от своего сказочного предка тем, что состоит из отдельных долек-сегментов, как апельсин. Дольки выпекаются в формочках по две в каждой. Формочка состоит из кольца и двух крышек — верхней и нижней, последние соединяются проволочной скобой-скрепкой. На один колобок требуется 12 долек.

Кольцо можно попробовать вырезать из консервной банки, для чего на нее наклеиваем полоску бумаги нужной ширины и обрезаем по ее кромке. Проще согнуть его из полоски жести или вырезать из готовой трубы. Высота кольца должна составлять 1/12 длины окружности кольца.

Крышки диаметром чуть меньше диаметра кольца вырезаем из жести и немного сгибаем по диаметру. На линии изгиба делаем по 2 отверстия, чтобы в верхней и нижней крышках они совпали.

Из медной или алюминиевой проволоки диаметром 1—2 мм вырезаем скрепки, загибая их таким образом, чтобы концы входили в отверстия в крышках.

Формочки собираются следующим образом.

Кладем одну крышку на стол изгибом вверх. На крышку надеваем кольцо. В образовавшиеся полости кладем тесто. Сверху ставим вторую крышку линией изгиба вниз, чтобы она совпала с нижней. В отверстия вставляем сверху проволочную скобу и отгибаем усики. Готовые к выпечке формочки (6 штук) ставим в духовку.

Свежеиспеченные дольки смазываем кремом и прикладываем друг к другу. Пока пропитываются — связываем дольки прочной ниткой или тоненькой тесьмой. Затем украшаем колобок, насколько хватит фантазии и умения.

Рецепты теста используем самые разные, какие лучше получаются или позволяют условия (не зря же он по сусекам метеный): как для пряника, торта, кекса и т. д. Идеальный вариант, когда каждая долька приготовлена по своему рецепту. Это разнообразие усилится, если в тесто каждой дольки положить свой наполнитель: изюм, орешки, мак, мед, варенье, повидло и т. д. Тогда все будут есть один колобок, но у каждого он будет свой. Такое разнообразие очень нравится детям.

А еще дети любят, когда внутри колобка есть маленький секрет — начинка. Для этого в каждой дольке надо сделать посредине небольшой полукруглый вырез. При складывании долек внутри колобка образуется небольшое дупло. В него можно положить конфетку, орешек, маленькую игрушку, часы, кольцо, кулон и т. д.— словом, все, что позволяют средства и воображение.

Колобок с начинкой — хороший подарок на именины и на праздники.

Приятного вам аппетита!

От редакции. Если кто-нибудь не разобрался, как сделать форму для колобка, обратитесь к П. Д. Чернобаю.

и он вышлет вам выкройку.

Адрес Чернобаев: 257006, г. Черкассы, ул. Шевченко, д. 411, кв. 57. И не забудьте вложить в письмо конверт с вашим адресом.

В. П. ДУХНО,
И. Н. ПЬЯНОВ

ЧТО НАМ СТОИТ ДОМ... СШИТЬ!

Предлагаем раскрой и технологию пошива туристической трехместной палатки (рис. 1). Заметим сразу, что стоимость самостоятельно изготовленной палатки будет в 2—3 раза меньше магазинной.

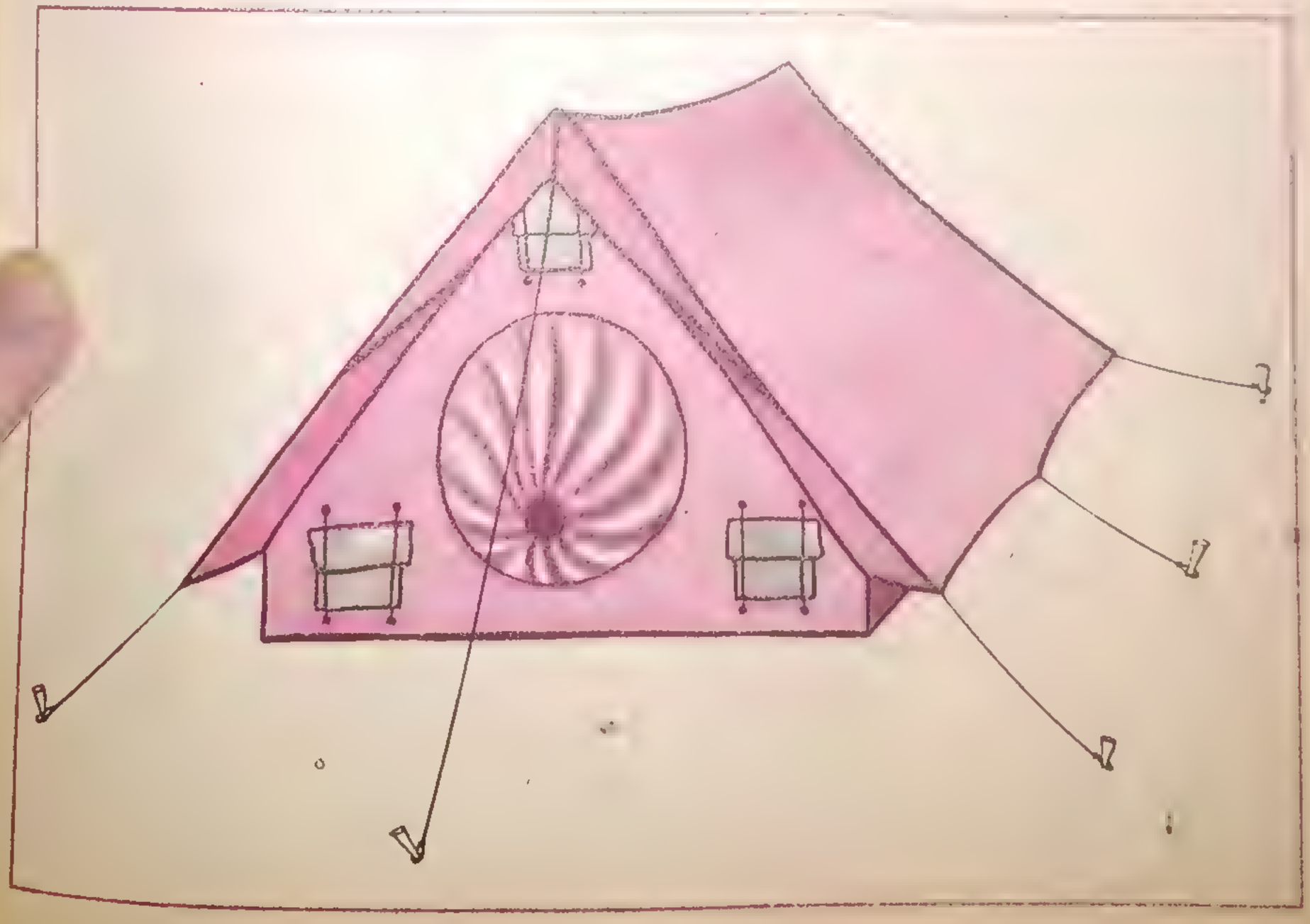
Ткань плащевая зеленого цвета продавалась **раньше** в магазинах по цене 1 руб. 47 коп. за 1 м шириной 0,8 м. Ткани необходимо 23 м. Раскладка материала под раскрой и условные обозначения даны на рис. 2. Изготовление отдельных деталей показано на рис. 3. После того как детали сделаны, можно приступить к сборке. Первоначально сшиваются между собой борта и торцы (шов Ш-2 или Ш-5). Затем крепится дно (Ш-2 или Ш-5), а последним — тент (Ш-1). Так как тент по размеру большой и его пришивание представляет определенную трудность, рекомендуем мелом предварительно наметить линию строчки и сделать ручную наметку.

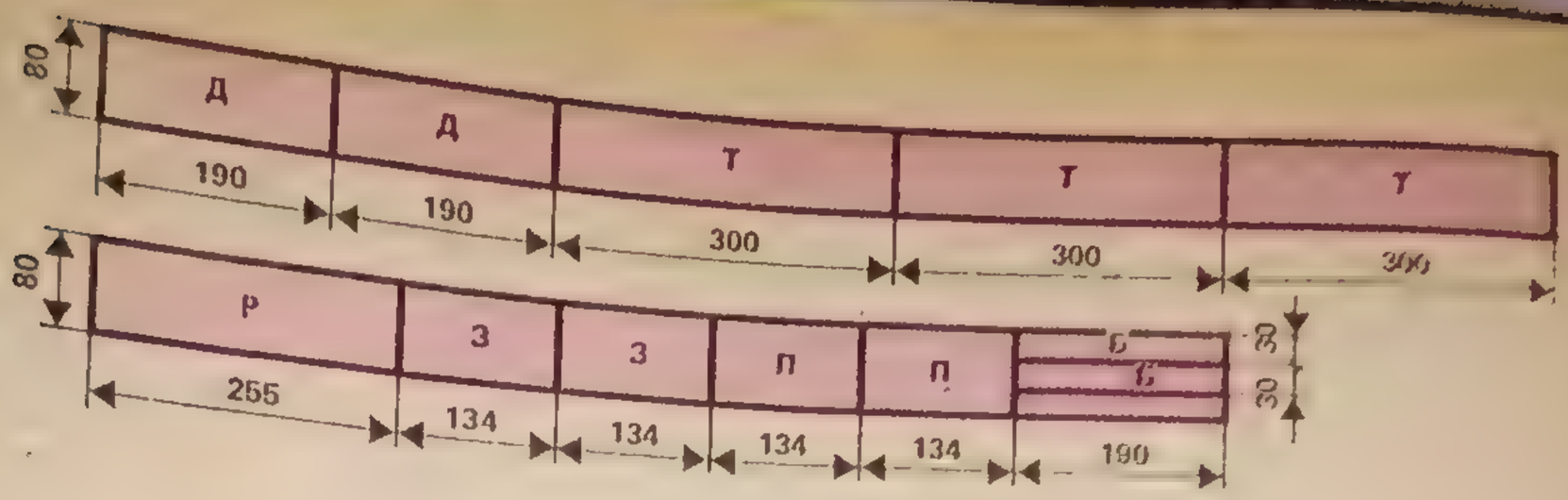
Относительно карманов в палатке, чехла, колышков и стоек — это дело фантазии и возможностей изготовителя.

В заключение можно добавить, что масса палатки будет около 5 кг. Если изготавливать палатку из капроновой ткани с прорезиненной обратной стороной, то масса палатки уменьшится до 2 кг, но стоимость значительно возрастает. Отметим, что швы Ш-2 и Ш-5 можно заменить швом Ш-1 (шов прошивают по лицевой стороне и затем пристрачивают на него киперную ленту), при этом палатка в прочности швов не теряет, но приобретает нарядный вид.

Иглы и нитки для изготовления палатки можно рекомендовать следующие: для плащевой ткани подойдут нитки № 30 и игла № 120; для прорезиненного капрона предпочтительнее нить капроновая К-40, К-20, так как

Рис. 1. Палатка





КОНСТРУКЦИЯ ШВОВ

Ш-0 — Прямая строчка

Ш-1 — 5

Ш-2 — 10

Ш-3 — 5

Ш-4 — 5

Ш-5 — 2

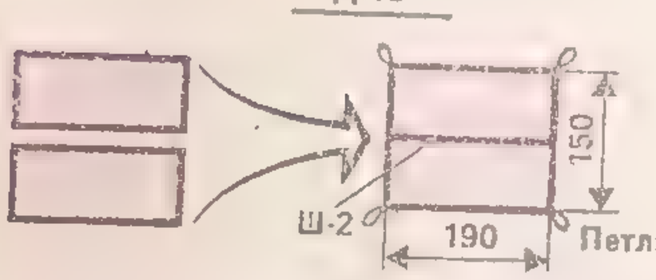
5 — Вывернуть

Д — дно
Т — тент
Р — рукав
З — задний торец
П — передний торец
Б — борт

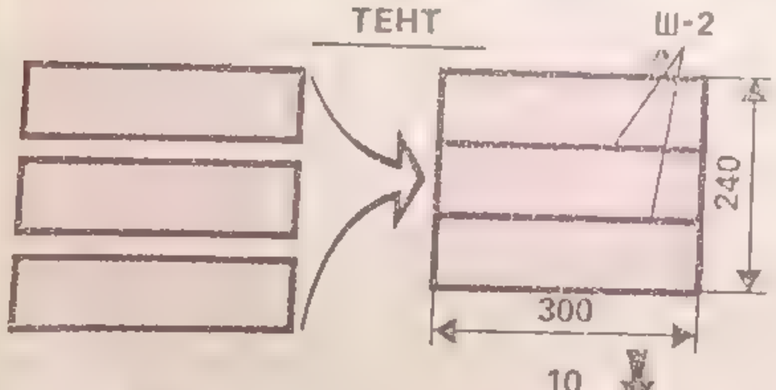
Раскладка материала под раскрой

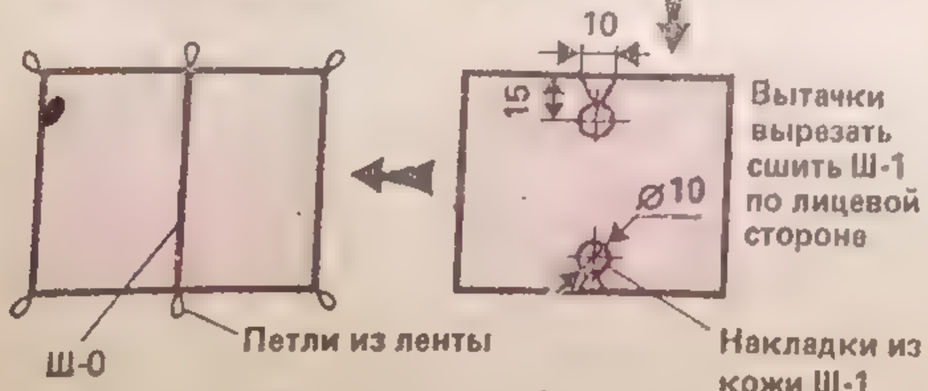
Детали палатки

ДНО



ТЕНТ

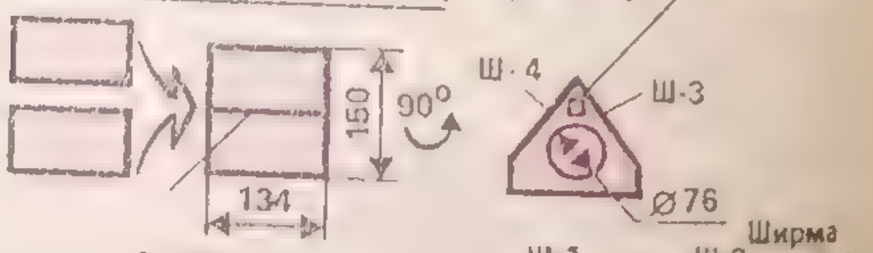




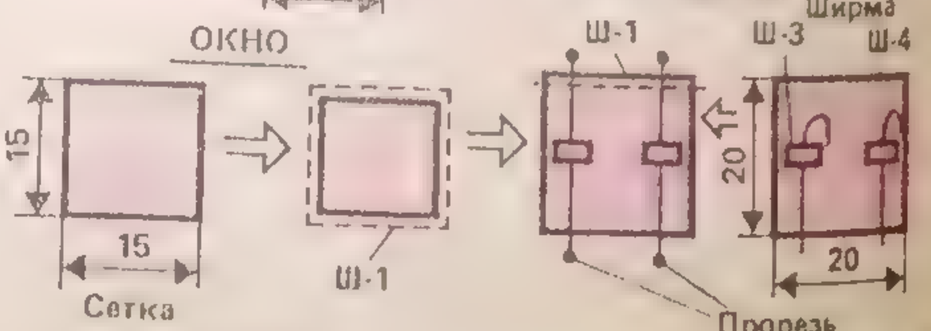
БОРТ

ЗАДНИЙ ТОРЕЦ

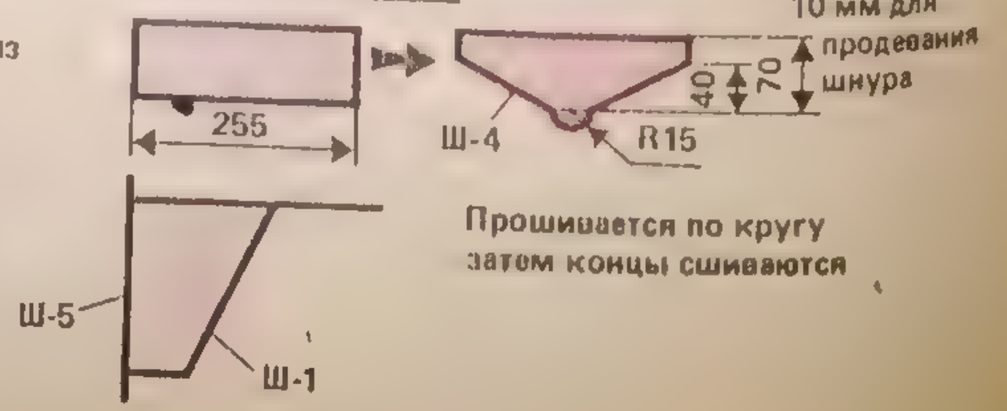
ПЕРЕДНИЙ ТОРЕЦ



ОКНО



РУКАВ



в местах швов может задерживаться влага и х/б нитки буквально через сезон сгнивают.

Из швейных машин для прошивания брезентовых материалов лучше использовать промышленные машины класса 1022 и 97. Но машины 97-го класса с

ротационным нитепритягивателем плохо ведут себя на капроновых нитках. Среди бытовых машин для такой работы подойдут швейные машины старых образцов. В современных швейных машинах масса пластмассовых деталей, и от тяжелой работы они быстро изнашиваются. Для капроновых тканей подойдут любые машины. Если у вас нет швейной машины, рекомендуем обратиться в школу. Очень часто в них мастерские для труда комплектуются промышленными швейными машинами.

К сожалению, водоотталкивающие свойства материала не вечны, и их рано или поздно необходимо восстанавливать. Заметим, что самый простой способ обеспечения водонепроницаемости палатки — прикрепить поверх тента бельевыми прищепками полиэтиленовую пленку.

А для желающих приводим несколько известных рецептов пропитки палаток.

Рецепты для пропитки хлопчатобумажных тканей.

Водоотталкивающая промышленная пропитка в аэрозольной упаковке «Пропитка для палатки».

Намочить материал в 12,5 %-ном растворе мыла, отжать, окунуть в насыщенный раствор свинцовых или алюминиевых квасцов, отжать, высушить.

Намочить материал в 40 %-ном растворе мыла, отжать, окунуть в 20 %-ный раствор медного купороса, отжать, высушить.

Рецепт состава для обработки прорезиненного капрона.

1 тюбик резинового клея (50 г) развести в 200 г бензина и кисточкой нанести состав на материал.

Брезентовые палатки проверены многими поколениями туристов и в рекламе не нуждаются. Относительной новинкой в нашей является вход типа тубус. Возможно, у некоторых возникнет чувство неудобства при таком входе и выходе из палатки, но оно с лихвой окупится простотой и скоростью закрывания и открывания входа, занимающего всего несколько секунд, а также отсутствием каких-либо молний, липучек, пуговок или кнопок.

У палаток, изготовленных из прорезиненного капрона, есть один недостаток — в них скапливается водяной конденсат. Чтобы с ним бороться, необходимы окна, расположенные на разной высоте.

А в конце еще один совет: для того чтобы борта, а также верх передней и задней стенки стали воздухопроницаемы, рекомендуем, прежде чем сшивать палатку, проварить их некоторое время в воде.

М. А. БАБУШКИН

[redacted]

Как алюминий заварить? В процессе эксплуатации бывает, что выходят из строя детали из алюминия и его сплавов. В условиях небольших мастерских заварить такие детали — целая проблема. Ведь алюминий легко плавится, и при сварке на детали прожигаются такие дыры, что деталь впору сдавать в металлолом.

Сварщик локомотивного депо станции Сортавала Октябрьской железной дороги Виктор Анттила, применив маленькую хитрость, освоил сварку тонкостенных алюминиевых и дюралевых деталей.

Поврежденное место предварительно обезжиренной детали он прогревает в пламени газосварочной горелки, периодически прикладывая к нагреваемому месту... сухую сосновую дощечку. А как только дощечка задымит, начнет тлеть, нагрев прекращает и заваривает дефектное место электросваркой обычным алюминиевым электродом.

Механик же заринского лесокомбината, что на Алтае, Василий Павлович Павлов заваривает трещины на тонкостенных алюминиевых деталях обычной алюминиевой проволокой, натертой хозяйственным мылом.

Чтобы наждак не пылил. При работе на наждачных и заточных станках станочник, в прямом смысле этого слова, дышит пылью. Однако можно сделать так, чтобы наждак не пылил. Так, слесарь бийской сплавной конторы (Алтайский край) Василий Дьяченко перед установкой наждачного камня на станок купает его в расплавленной кани-

ки 2—3 мин.

А токарь шебалинского леспромхоза, что в Горном Алтае, Александр Горбачев в отсутствие канифоли смазывает рабочие поверхности наждаков маслами, не дающими копоти: растительным, трансформаторным или веретенным.

Выявлена интересная деталь — обработанные таким образом наждачные камни служат в полтора-два раза дольше.

Ю. Г. ПРОКОПЦЕВ

Известно, что детей и животных фотографировать лучше издали, не привлекая их внимание, что позволяет запечатлеть естественное поведение. Однако при этом изображение в кадре получается мелким. Тут выручил бы телеобъектив или дополнение к основному объективу — телеконвертер, который совсем несложно изготовить самим в домашних условиях.

Телеконвертер — оптический элемент, который в 2—2,5 раза увеличивает фокусное расстояние штатного объектива. Помещают его между аппаратом и объективом. При переноске отдельно он занимает места раза в два-три меньше, чем телеобъектив. Наша конструкция собирается из готовых доступных деталей, не имеет подвижных частей, поскольку фокусировка производится самим объективом. При этом сохраняется возможность регулировать диафрагму, пользоваться светофильтрами, солнечной блендой. Конструкция рассчитана на аппараты типа «Зенит».

Оправа *1* телеконвертера (рис. 1) собирается из двух свинченных вместе удлинительных колец из комплекта для репродукционной съемки; используются кольца № 1 и 3 с присоединительной резьбой М42×1. Внутрь оправы помещено кольцо *2*, на котором закреплена рассеивающая линза *3*. Кольцо *2* — пластмассовая крышка диаметром около 40 мм от коробочки для хранения диафильмов, в центре которой вырезано отверстие под окуляр от театрального бинокля. Центрирование и плотная посадка этого узла в сборе обеспечиваются уложенной кольцом полоской *4*, вырезанной из картона толщиной порядка 1 мм. Колечки *5* из того же материала препятствуют осевому смещению кольца *2* с линзой. Диаметр отверстия в детали *2* и ширина колец *5* будут определяться конструкцией и оптической силой использованного вами окуляра. Не забудем, что все внутренние поверхности должны иметь черное матовое покрытие. Если не найдутся подходящие краски, оклейте поверхности черной бумагой, используемой в упаковке фотоматериалов.

Собрав, согласно рисунку, детали *1—4*, необходимо найти правильное положение линзы-окуляра *3* относительно объектива. Для этого установите сначала дистанционное кольцо последнего на бесконечность, а диафрагму — на 1,5—2 деления меньше максимальной светосилы. Удаленные объекты должны рисоваться на матовом стекле вполне резко. В таком случае будет обеспечен большой диапазон фокусировки. С объективом «Биотар», родственным «Гелиосу-44», получилась система с фокусным расстоянием примерно 135 мм, позволяющая фокусировать от бесконечности до 0,35 м. Последнее позволяет вести репродукционную съемку оригинала размером от 5×7,5 см. Это обстоятельство весьма полезно при съемке на природе, когда можно, не меняя объектива, поймать лося в отдалении и тут же сидящую у ваших ног на цветке букашку

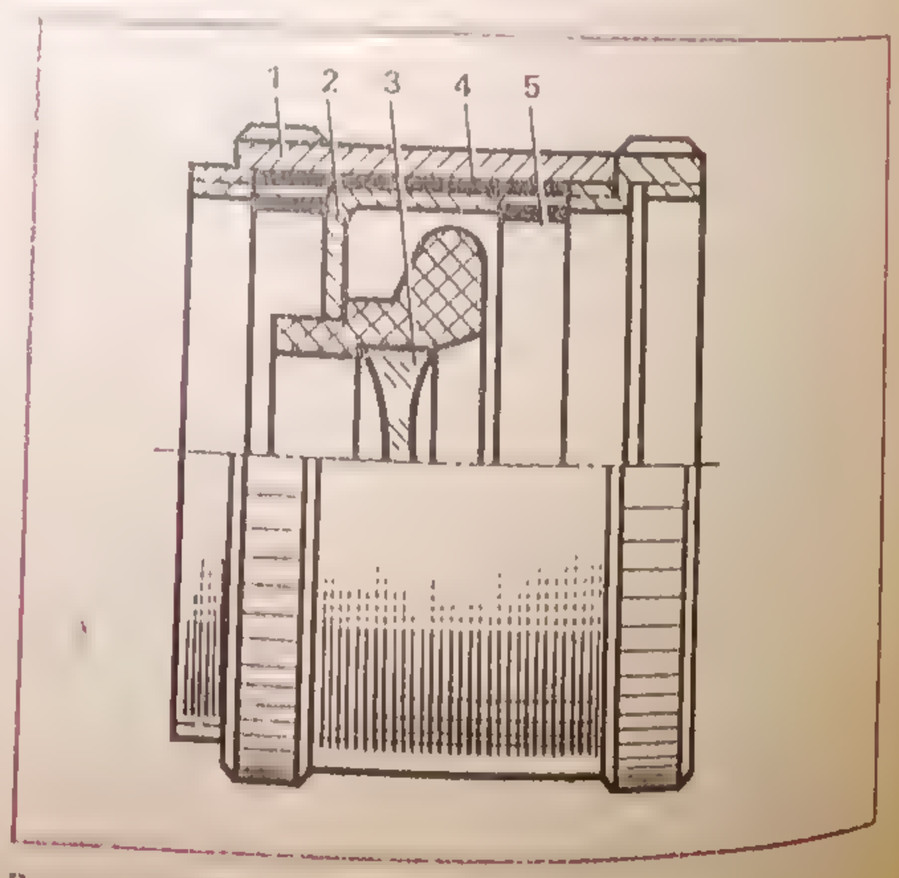


Рис. 1. Телеконвертер

...вной кольцом
...картона тол-
...чки 5 из того
...ют осевому
...вой. Диаметр
...рина колец 5
...рукцией и оп-
...анного вами
... все внутрен-
...иметь черное
... не найдутся
...ейте поверх-
...пользуемой в

...у, детали 1—
...ильное поло-
...относительно
...новите снача-
...оследнего на
...ну — на 1,5—
...альной свето-
...должны рисо-
...вполне резко.
...еспечен боль-
...и. С объекти-
...ным «Гели-
...ема с фокус-
...о 135 мм, по-
... от бесконеч-
...ее позволяет
...ъемку ориги-
... см. Это об-
...но при съемке
...но, не меняя
... в отдалении
...ног на цветке

Упоминавшееся небольшое начальное диафрагмирование обеспечивает необходимую резкость изображения. В большинстве случаев съемки диафрагма должна варьироваться между этим и меньшими величинами зрачка объектива. При полностью открытой диафрагме изображение получается заметно смягченным и менее контрастным, что можно использовать для съемки портретов.

Полезным дополнением к аппарату с телеобъективом или с телеконвертером, как в нашем случае, послужит рукоятка (рис. 2). Ее положение учитывает смещение центра масс вперед, отчего устойчивость аппарата в момент фотографирования станет выше, уменьшится вероятность смазанного кадра. Рукоятку *1* с площадкой *2*, к которой аппарат крепится штативным винтом *3*, можно вырезать из пластины, толщиной 2—3 мм из алюминиевого сплава. Ширина рукоятки порядка 40 мм. На обеих ее сторонах с помощью заклепок либо винтами крепятся щечки из пластмассы, все ребра которых скругляются. Площадку *2* следует снабдить отогнутыми вверх лепестками, что предотвратит самопроизвольный поворот аппарата. Для штативных гнезд с резьбой 1/4″ можно воспользоваться переходным винтом-гайкой, имеющимся в продаже.

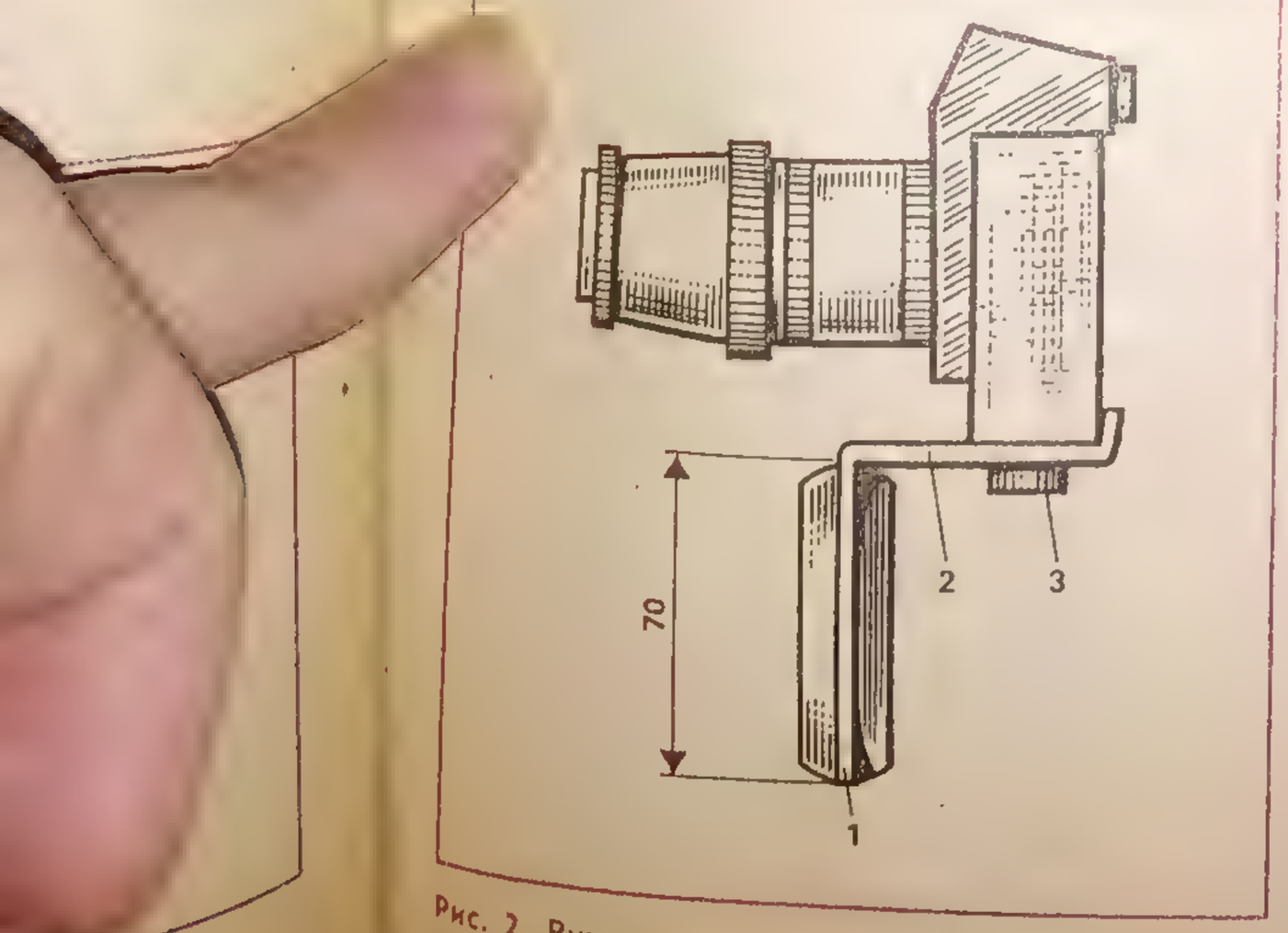


Рис. 2. Ручка для фотоаппарата

А. В. ПОЯРКОВ

ТРЕХФАЗНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ И 220 В

Часто возникает необходимость в подсобном хозяйстве подключать трехфазный электродвигатель, а есть только однофазная сеть (220 В). Ничего, дело поправимое. Только придется подключить к двигателю конденсатор, и он заработает.

Емкость применяемого конденсатора зависит от мощности электродвигателя и рассчитывается по формуле $C = 66 P$ мкФ, где C — емкость конденсатора, мкФ, P — номинальная мощность электродвигателя, кВт. То есть можно считать, что на каждые 100 Вт мощности трехфазного электродвигателя требуется около 7 мкФ электрической емкости.

Например, для электродвигателя мощностью 600 Вт нужен конденсатор емкостью 42 мкФ. Конденсатор такой емкости можно собрать из нескольких параллельно соединенных конденсаторов меньшей емкости: $C_{общ} = C_1 + C_2 + ... + C_n$.

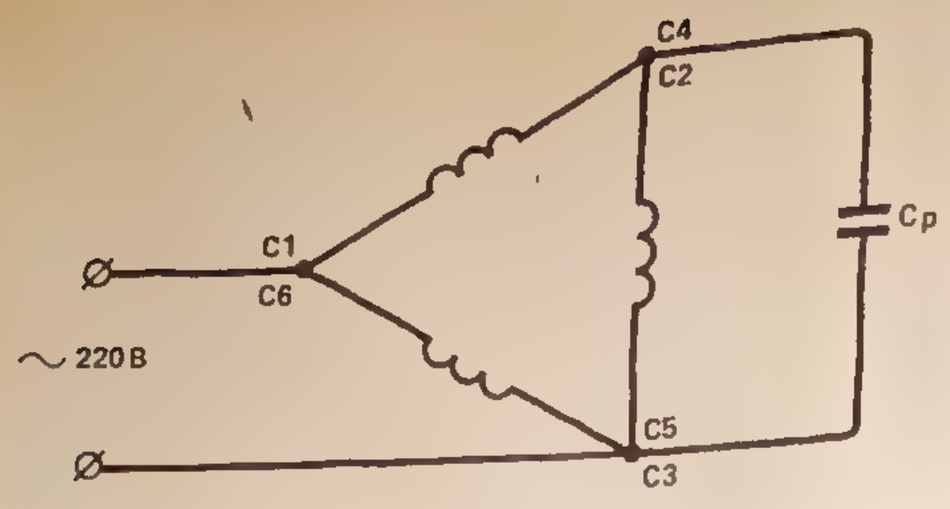
Итак, суммарная емкость конденсаторов для двигателя мощностью 600 Вт должна быть не менее 42 мкФ. Необходимо помнить, что подойдут конденсаторы, рабочее напряжение которых в 1,5 раза больше напряжения в однофазной сети.

В качестве рабочих конденсаторов могут быть использованы конденсаторы типа **КГБ, МБГЧ, БГТ**. При отсутствии таких конденсаторов применяют и электролитические конденсаторы. В этом случае корпуса конденсаторов электролитических соединяются между собой и хорошо изолируются.

Отметим, что частота вращения трехфазного электродвигателя, работающего от однофазной сети, почти не изменяется по сравнению с частотой вращения двигателя в трехфазном режиме.

Большинство трехфазных электродвигателей подключают в однофазную сеть по схеме «треугольник» (рис. 1).

Мощность, развиваемая трехфазным электродвигателем, включенным по схеме «треугольник», составляет 70—75 % его номинальной мощности. Трехфазный электродвигатель подключают так-



а б

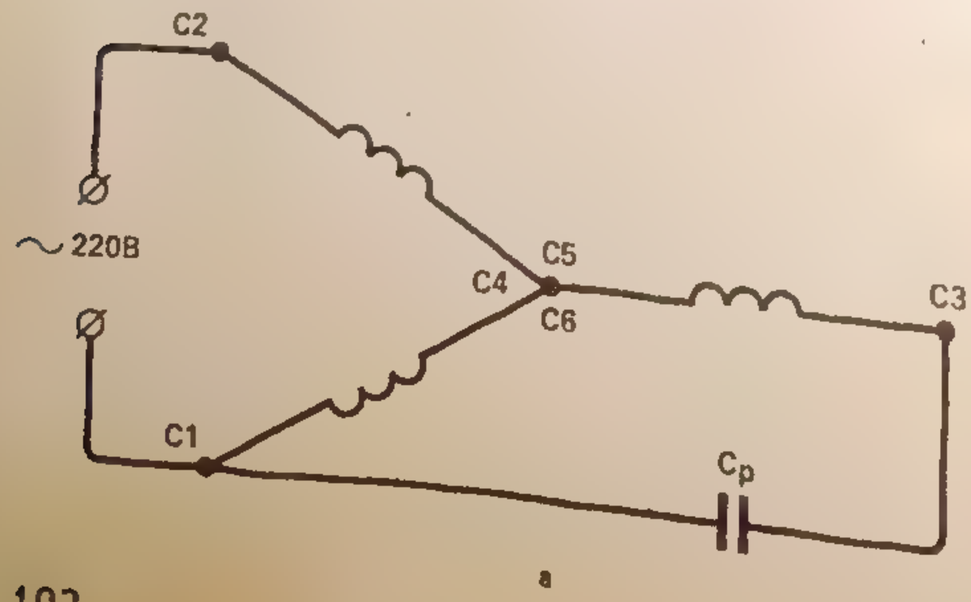
Рис. 1. Принципиальная (а) и монтажная (б) схемы подсоединения трехфазного электродвигателя в однофазную сеть по схеме «треугольник»

же по схеме «звезда» (рис. 2).

Чтобы произвести подключение по схеме «звезда», необходимо две фазные обмотки электродвигателя подключить непосредственно в однофазную сеть (220 В), а третью — через рабочий конденсатор ($C_р$) к любому из двух проводов сети.

Для пуска трехфазного электродвигателя небольшой мощности обычно достаточно только рабочего конденсатора, но при мощности больше 1,5 кВт электродвигатель либо не запускается, либо очень медленно набирает обороты, поэтому необходимо применять еще пусковой конденсатор ($C_п$). Емкость пускового конденсатора в 2,5—3 раза больше емкости рабочего конденсатора. В качестве пусковых конденсаторов лучше всего применяют электролитические конденсаторы типа **ЭП** или такого же типа, как и рабочие конденсаторы.

Рис. 2. Принципиальная (а) и монтажная (б) схемы подсоединения трехфазного электродвигателя в однофазную сеть по схеме «звезда»



а б

Схема подключения трехфазного электродвигателя с пусковым конденсатором $C_п$ показана на рис. 3.

Нужно запомнить: пусковые конденсаторы включают только на время запуска трехфазного двигателя, подключенного к однофазной сети на 2—3 с, а затем пусковой конденсатор отключают и разряжают.

Обычно выводы статорных обмоток электродвигателей маркируют металлическими или картонными бирками с обозначением начал и концов обмоток. Если же бирок по каким-либо причинам не окажется, поступают следующим образом. Сначала определяют принадлежность проводов к отдельным фазам статорной обмотки. Для этого возьмите любой из 6 наружных выводов электродвигателя и присоедините его к какому-либо источнику питания, а второй вывод источника подсоедините к контрольной лампочке и вторым проводом от лампы поочередно прикоснитесь к оставшимся 5 выводам статорной обмотки, пока лампочка не загорится. Загорание лампочки означает, что 2 вывода принадлежат к одной фазе. Условно пометим бирками начало первого провода **С1**, а его конец — **С4**. Аналогично найдем начало и конец вто-

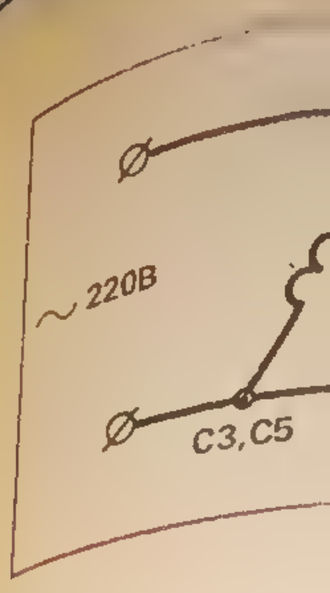
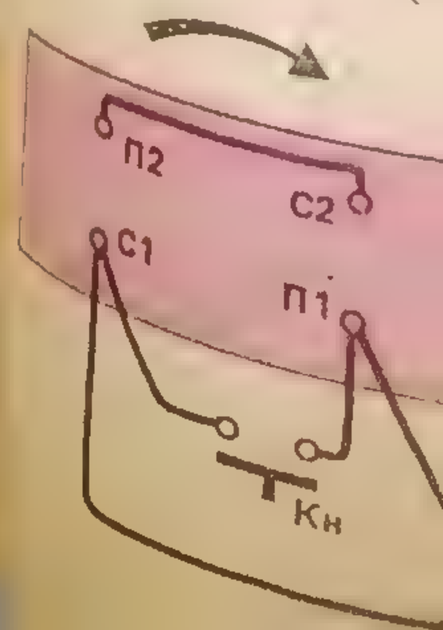


Рис. 3. Схема под
родвигателя в од
угольник» с пуско

рой обмотки и
начало и кон
Следующим
определение на
обмоток. Для
способом подб
ется для электр
до 5 кВт. Соед
ных обмоток эле
ранее присоеди
точку (использ
включим двига
с использовани
Если двигате
ния сразу набер
ту вращения, это
точку попали все
обмотки. Если пр
сильно гудит и р
номинальную ча
первой обмотке
воды **С1** и **С4**.
концы первой об
начальное полож
воды **С2** и **С5** пом
самое сделайте
пары, если дв
удеть.

Рис. 4. Изменение на
да однофазного двиг
новой обмотки



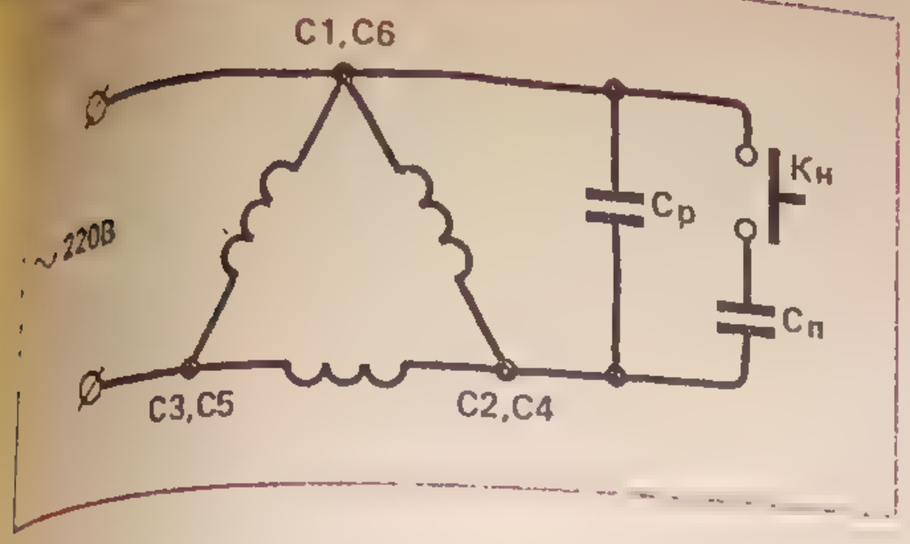


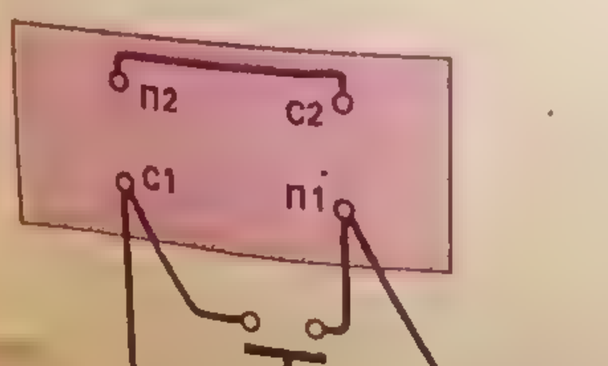
Рис. 3. Схема подсоединения трехфазного электродвигателя в однофазную сеть по схеме «треугольник» с пусковым конденсатором $C_п$

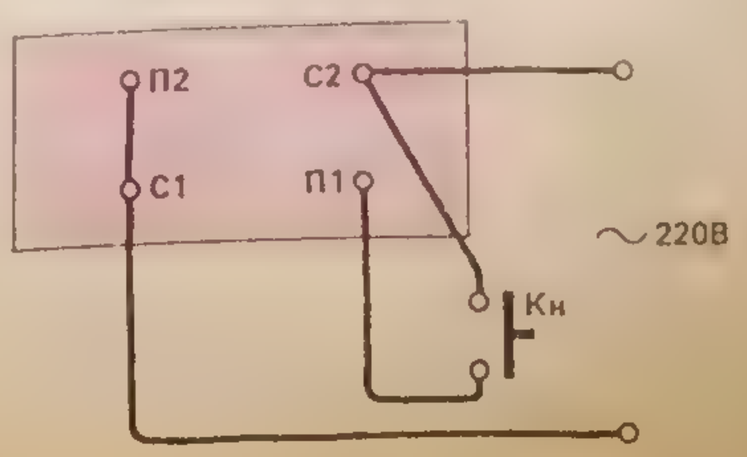
рой обмотки и обозначим их **С2** и **С5**, а начало и конец третьей — **С3** и **С6**.

Следующим и основным этапом будет определение начала и конца статорных обмоток. Для этого воспользуемся способом подбора, который применяется для электродвигателей мощностью до 5 кВт. Соединим все начала фазных обмоток электродвигателя согласно ранее присоединенным биркам в одну точку (используя схему «звезда») и включим двигатель в однофазную сеть с использованием конденсаторов.

Если двигатель без сильного гудения сразу наберет номинальную частоту вращения, это означает, что в общую точку попали все начала или все концы обмотки. Если при включении двигатель сильно гудит и ротор не может набрать номинальную частоту вращения, то в первой обмотке поменяйте местами выводы **С1** и **С4**. Если это не помогает, концы первой обмотки верните в первоначальное положение и теперь уже выводы **С2** и **С5** поменяйте местами. То же самое сделайте в отношении третьей пары, если двигатель продолжает гудеть.

Рис. 4. Изменение направления вращения ротора однофазного двигателя переключением пусковой обмотки





При определении начал и концов фазных обмоток статора электродвигателя строго придерживайтесь правил техники безопасности. В частности, прикасаясь к зажимам статорной обмотки, провода держите только за изолированную часть. Это необходимо делать еще и потому, что электродвигатель имеет общий стальной магнитопровод и на зажимах других обмоток может появиться большое напряжение.

Для изменения направления вращения ротора трехфазного электродвигателя, включенного в однофазную сеть по схеме «треугольник» (см. рис. 1), достаточно третью фазную обмотку статора (**W**) подсоединить через конденсатор к зажиму второй фазной обмотки статора (**V**).

Чтобы изменить направление вращения трехфазного электродвигателя, включенного в однофазную сеть по схеме «звезда» (см. рис. 2, б), нужно третью фазную обмотку статора (**W**) подсоединить через конденсатор к зажиму второй обмотки (**V**).

Направление вращения однофазного двигателя изменяют, поменяв подключение концов пусковой обмотки **П1** и **П2** (рис. 4).

При проверке технического состояния электродвигателей нередко можно с огорчением заметить, что после продолжительной работы появляются посторонний шум и вибрация, а ротор трудно повернуть вручную. Причиной этого может быть плохое состояние подшипников: беговые дорожки покрыты ржавчиной, глубокими царапинами и вмятинами, повреждены отдельные шарики и сепаратор. Во всех случаях необходимо детально осмотреть электродвигатель и устранить имеющиеся неисправности. При незначительном повреждении достаточно промыть подшипники бензином, смазать их, очи-

стить корпус двигателя от грязи и пыли. Чтобы заменить поврежденные подшипники, удалите их винтовым съемником с вала и промойте бензином место посадки подшипника. Новый подшипник нагрейте в масляной ванне до 80 °С. Уприте металлическую трубу, внутренний диаметр которой немного превышает диаметр вала, во внутреннее кольцо подшипника и легкими ударами молотка по трубе насадите подшипник на вал электродвигателя. После этого заполните подшипник на 2/3 объема смазкой. Сборку производите в обратном порядке. В правильно собранном электродвигателе ротор должен вращаться без стука и вибрации.

Ф. Ф. АКБЕРОВА

КАРТИНА ИЗ СОЛОМКИ

Увлекательное занятие — инкрустация соломкой по фанере. К тому же соломку — этот природный материал — легко достать, а потом и подготовить для работы: очистить, разгладить ножичком-скальпелем или утюгом и сложить в коробку. Конечно, есть и книги по инкрустации соломкой, но народные «рецепты» всегда проще и доходчивей. На рисунке автор знакомит читателей с одной из своих картин.

Итак, рисуем или находим интересующее нас изображение. Если понравился рисунок на открытке, то его с помощью эпидиаскопа (этот прибор есть в любой школе, где учатся ваши дети или учитесь вы) увеличиваем до нужного нам размера и переводим через копирку (любого цвета) на поверхность фанерки. Последняя должна быть хорошо очищена шлифовальной шкуркой и намазана черной или коричневой гуашью, а затем столярным клеем, который продается в гранулах в хозяйственных магазинах. Клей замачивается в холодной воде на 1—2 ч, затем варится на умеренном огне до густоты сметаны и наносится кисточкой или тампоном из материала на поверхность. Намазывая клей, постарайтесь, чтобы он ложился ровно, без полос. Сохнуть клей должен целый день.

Берем копирку (если поверхность черная или коричневая, то берем копирку желтого цвета). Кладем ее на подготовленную фанеру и на нее переводим рисунок.

А затем, отложив фанеру с переведенным рисунком в сторону, займемся подготовкой соломки к работе. Соломка должна быть заготовлена впрок в июле или августе (нужно просто ее нарезать и посушить 2—3 дня, ножницами удалить колоски, узлы-коленца и листья). Если соломка сушилась в тени — она сохранит зеленоватый оттенок стебля.

Перед началом работы соломку смачивают водой, чтобы при глажении она не крошилась. При этом соломку держат в левой руке, а нож в правой и выпрямляют расщепленную вдоль соломку острием ножа, двигая его от себя вдоль волокон. Делаем это на какой-нибудь не нужной нам фанерке. Выпрямить расщепленную вдоль соломку можно и утюгом, прогладив несколько раз вдоль волокон с внутренней и внешней сторон.

Качественно обработанная соломка после выпрямления совьется в кольцо. Подготовленную таким образом соломку подбираем по оттенкам: отдельно светлую, отдельно желтую, отдельно грязную и т. д. Выпрямленные соломки одного оттенка наклеиваем на папиросную бумагу рядами, чтобы между ними не было пространства. Затем на другой лист папиросной бумаги соломку с иным оттенком.

Берем лист бумаги, на котором скопирован рисунок, и на одну из вырезанных деталей рисунка наклеиваем (эмульсией) ПВА заготовку с соломкой определенного оттенка. Зашедшую за края рисунка соломку аккуратно обрезаем. Деталь наклеиваем на фанерку с рисунком. Выбираем следующую деталь и снова наклеиваем. И так весь рисунок.

Можно сделать проще — сразу начать работать с фанерой, на которую скопирован рисунок.

Правой рукой берем выпрямленную и проглаженную соломку определенного цвета, смачиваем ее водой (указательным пальцем), прижимаем очень острым ножичком-скальпелем на определенное место рисунка. Подгонять соломку одну к другой надо аккуратно, чтобы между ними не было просвета. Они сразу же приклеиваются, так как

поверхность фане
крыта сверху ст
ломки надо брать
вой ширины и отте
нок заклеен солом
скальпелем (остр
режьте, если нуж
складок и т. д. Ка
Осталось ее свет
ным мебельным л
чатым тампоном,
ложена ватка). Вы
покрыть, а затем

К СВЕДЕНИЮ СЕЛЬСКИХ ХОЗЯЕВ

Средство против с
ких вредителей, ка

поверхность фанерки у нас заранее покрыта сверху столярным клеем. Соломки надо брать желательно одинаковой ширины и оттенка. Когда весь рисунок заклеен соломкой, тогда ножичком-скальпелем (острым его концом) прорежьте, если нужно, глаза, рот, места складок и т. д. Картина готова.

Осталось ее сверху покрыть бесцветным мебельным лаком (лучше матерчатым тампоном, внутрь которого положена ватка). Высохнет, тогда еще раз покрыть, а затем и еще раз.

К СВЕДЕНИЮ СЕЛЬСКИХ ХОЗЯЕВ

Средство против слизней. Против таких вредителей, как слизни (улитки), рекомендуется множество различных средств, между прочим, с успехом применяются разного рода приманки, о которых находим в «Вестнике Императорского Российского общества садоводства» (№ 5 и 6 1902 г.) следующие указания П. И. Каменоградского. Так как слизни выползают обыкновенно из своих убежищ ночью, то вечером берут какие-нибудь плоские сосуды, например поддонники, вкапывают их в землю так, чтобы края были почти вровень с поверхностью земли, после чего наливают в поддонники снятое молоко (свежее, отнюдь не начавшее скисать). Молоко привлекает в большом количестве слизней. Средство это известно уже давно и дает хорошие результаты. Еще лучше вместо молока употребить густое темное пиво, как это делается в Германии. Улитки необыкновенно падки на пиво и, по всей вероятности, привлекаются его запахом, так как собираются в поддоннике массами или гибнут в самом пиве, или падают как бы в оцепенении поблизости. Каменоградский свидетельствует, что он сам испытал это средство

и получил прекрасные результаты. Ставить поддонники лучше всего после дождя и собирать улиток следует возможно раньше. Названный автор упоминает еще об одном простом средстве, именно для приманки слизней после дождя рассыпают по земле овсяную муку. В дополнение к этим средствам приведем еще одно очень простое, о котором говорится в «Bulletin d'Arboriculture». Средство состоит в том, что землю посыпают в два приема, в промежутке 10—15 минут, известью: улитки чернеют и гибнут. Опыты показывают, что, посыпав землю известью дня два подряд по утрам, можно совершенно уничтожить слизней.

Способ охлаждения молока в жаркое время. В жаркое время молоко очень быстро скисает, и там, где нет ледников (погребов, набитых льдом), весьма полезно знать, как предохранить молоко от быстрой порчи.

Каждому известно, что лед от тепла тает, т. е. обращается в жидкое состояние, вода от тепла испаряется, т. е. обращается в парообразное (то же газообразное) состояние. То же самое происходит и с другими веществами; разница лишь в степени нагревания. Отсюда очевидно, что для превращения вещества из твердого состояния в жидкое, из жидкого в газообразное необходима затрата тепла. Известно также, что жидкости испаряются при всякой температуре, и для этого необходимую теплоту отнимают от окружающей их среды. На этом законе природы и основан способ искусственного охлаждения молока в жаркое время. Делается это так. Молоко наливается в стеклянный сосуд — бутыль, кувшин и т. п. и закрывается крышкой. Кувшин с молоком ставится в таз, чашку с водой, покрывается кругом мокрым полотенцем, салфеткой, концы которых погружаются в воду.

Вода из полотенца, салфетки станет беспрерывно испаряться; на место испарившейся будет по нитям ткани подниматься вода из таза, а так как для испарения воды необходима теплота, то последняя будет отниматься от кувшина с молоком, т. е. молоко будет терять теплоту, а следовательно, будет охлаждаться. Чем быстрее идет охлаждение, тем более отнимается теплоты на это, а потому сосуд с молоком, поставленный на сквозняке, будет охлаждаться сильнее и заметнее, чем в помещении, в котором нет движения воздуха, так как движение воздуха ускоряет испарение.

Приготовление настоящего турецкого рахат-лукума

Рахат-лукум, являющийся излюбленным национальным лакомством на всем Балканском полуострове, пользуется довольно широким спросом и у нас в России. Но продукт, встречаемый в торговле под этим именем, не всегда бывает привозным, оригинальным, а производится зачастую в Одессе греками и турками-переселенцами, выделывающими его кустарным способом. Следует, однако, заметить, что промышленники относятся к производству рахат-лукума далеко не с должной аккуратностью, а потому гораздо желательнее готовить это прекрасное лакомство домашними средствами, тем более что выделка его чрезвычайно простая и никаких особых затрат не требует. Получив к тому же запросы некоторых читателей относительно приготовления рахат-лукума, мы решили посвятить их во все тайны этого производства, тем более что хороший продукт найдет себе всегда сбыт в любом фруктовом магазине.

Необходимая посуда для приготовления рахат-лукума найдется всегда в любом хозяйстве и сводится к простому эмалированному котлу, могущему быть заменяемым латунным тазом из-под варенья. Кроме того, нужен еще какой-нибудь сосуд для разведения крахмала и тонкое волосяное (так называемое шелковое) сито для просеивания сахарной пудры. Наконец, для выделки настоящего фруктового рахат-лукума употребляется второе волосяное сито, плетенное в двойную нитку и отличающееся своей прочностью. Если же продукт производится в больших размерах с промышленной целью, то для протирания фруктовой массы выгоднее купить протирочную машину, значительно ускоряющую и облегчающую работу. Состоит она из корытообраз-

ного проволочного сита, оправленного в дерево и вставленного в деревянную раму на ножках. Протирание производится небольшим валиком из букового дерева или лучше из резины, насаженным на длинную рукоять. Резиновый валик хотя и дороже, но зато гораздо меньше изнашивает сито. При работе горячая фруктовая масса сваливается в корыто и протирается валиком в подставленную чашку. Тем же самым способом можно производить протирание готовой горячей еще массы, уже заправленной крахмалом, если таковой был недостаточно аккуратно разведен водой и в нем образовались комки. Наконец, для выливания листового рахат-лукума употребляются еще жестяные листы с закраинами, которые уже для других целей, в особенности для жаренья, употреблять не следует.

Что же касается до составных частей, употребляемых при вышеозначенном производстве, то они сводятся к следующим продуктам.

Крахмал: главное условие получения хорошего, прозрачного рахат-лукума заключается в употреблении самого чистого пшеничного крахмала. Настоящий пшеничный крахмал, исследованный под микроскопом, представляется в виде небольших зерен, связанных между собой клейковиной. Невооруженному глазу он представляется в виде продолговатых призматических столбиков с острыми краями (лучистый или кристаллический крахмал) или же в виде кусочков самой неправильной формы. Последний вид его содержит несколько большее количество клейковины, а потому особенно пригоден для интересующих нас целей. Весьма хороший продукт получается также из рисового крахмала, самый же дешевый выделывается из картофельного крахмала.

Сахар употребляется в дело головной, самого высокого достоинства, часть его превращается в мельчайшую пудру и просеивается сквозь шелковое сито. Запасы мелкого сахара следует держать в жестянке или склянке с притертой пробкой, следя за тем, чтобы они не сырели.

Для ароматизации рахат-лукума высших сортов употребляются различного сорта **фруктовые пюре,** протертые сквозь сито. Очень твердые плоды требуют предварительного размягчения посредством растушивания в воде. В средние сорта пюре не кладется вовсе, они заменяются всецело ароматическими фруктовыми эссенциями и эфирными маслами, причем рахат-лукум приходится слегка подкрашивать безвредными кондитерскими красками. Все эти составы можно приобретать в больших аптекарских магазинах. Лучшие краски — это французские, завода «Бретон», обладающие значительной сконцентрированностью и обходящиеся поэтому всего дешевле. Наиболее же употребительную красную краску можно также составлять домашним способом, для чего следует купить 4 части кошенили и растереть ее в фарфоровой ступке с 1 весовой частью винокаменной кислоты и развести все постепенно 60 частями фильтрационной воды. Затем все хорошенько кипятят и сохраняют в плотно закупоренной бутылке.

Для начинки рахат-лукума употребляется очищенный **миндаль** и для некоторых сортов — очищенные же **орехи** или **фисташки,** нанизываемые, как четки, на крепкие льняные нитки. Плоды перед употреблением следует тщательно отсортировать, отобрать более мелкие от крупных и нанизать каждый размер отдельно. Дело в том, что при правильной перенизке рахат-лукум сохраняет правильную форму, при употреблении же крупных и мелких миндалин поверхность его становится бугорчатой и неровной. Как миндаль, так и фисташки немедленно после очистки следует опустить в холодную воду, чтобы они не почернели.

Наконец, в высшие сорта рахат-лукума советуют прибавлять хотя бы небольшое количество **трагантовой камеди** или **желатина.** Если готовить продукт на одном крахмале, то пришлось бы заваривать массу слишком густо, что неминуемо должно отозваться на нежности готового рахат-лукума, камедь и желатин придают ей известную легкость, особенно ценимую любителями. Оба названных клея раз-

водятся до гладкости в воде и вливаются в сваренную массу.

Что же касается процесса выделки рахат-лукума, то он заключается в следующем: отвесив положенное количество крахмала (примерно 5 лотов, 1 лот=1/32 фунта), его заливают 2 стаканами холодной воды и дают ему постоять так некоторое время. Затем варят сироп из 2 стаканов воды и 2 ф. (2 фунта) сахару, тщательно очищают его от пены, и когда сироп сделается совершенно прозрачным, то вливают в него разведенный до гладкости крахмал, мешая неотступно. Когда масса настолько уварится, что будет отставать от краев и стенок сосуда, то ее снимают с огня, прибавляют краски и ароматы, хорошенько вымешивают до гладкости и выливают ее на приготовленный лист, после чего выносят на холод. Когда же масса хорошенько застынет и затвердеет, то ее нарезают на кусочки и обваливают их поаккуратнее в сахарной пудре.

Несколько иначе производится формование фаршированного рахат-лукума.

Масса здесь варится несколько пожиже, котел с нею ставится в другой сосуд с кипятком, чтобы она все время оставалась бы теплой. В массу опускают поочередно нити с нанизанными миндалями и сейчас же их подвешивают, пока масса на них не затвердеет. Затем оставшуюся массу подогревают, аккуратно размешивают и вновь опускают в нее нитки с миндалем. Так повторяют, пока рахат-лукум не приобретет должной толщины, тогда ему дают хорошенько просохнуть и, осторожно вытянув нитку из середины, обваливают полученные цилиндрические куски в сахарной пудре.

Вот несколько испытанных рецептов для приготовления рахат-лукума.

1. **Яблочный рахат-лукум:** (1 с). Взять 2 ф. антоновских яблок, нарезать их кусками вместе с кожей, прибавить полфунта сахару, несколько ложек воды, протушить в кастрюле под крышкой, протереть сквозь сито. Отдельно сварить сироп из 2 ф. сахару и 1 б. воды (1 бутылка≈700 мл), положить яблочное пюре и заправить все 5 лотами рисового или пшеничного крахмала, уварить до нужной густоты. Можно брать всего только 4 лота крахмала и прибавить несколько листиков распущенного желатина. Сняв массу с огня, в нее вливают по желанию 2—3 капли лимонного масла и поступают дальше, как было объяснено выше. Этот рахат-лукум ничем не подкрашивается. Совершенно таким же образом варится продукт из черной смородины, абрикосов и т. п.

2. **Земляничный и малиновый рахат-лукум** (1 с.) готовится по предыдущему рецепту, но ягоды для них не растушевываются, а протираются в сыром виде. Масса требует легкой подкраски в красный цвет раствором кошенили.

3. **Миндальный рахат-лукум** (2 с.) готовится как предыдущие, но фруктовой массы в него не кладется, тесто ароматизируется после варки несколькими каплями масла из горьких миндалей. Прибавку эту надо производить с большой осторожностью, потому что вследствие содержащейся в нем синильной кислоты масло это может представлять собою сильный яд. Нужно поэтому покупать исключительно только самый дорогой сорт его, и притом в магазинах, вполне заслуживающих доверие, на которые можно вполне положиться, что они дадут хорошо очищенный продукт.

Совершенно точно таким же образом готовятся **рахат-лукум ванильный** (подкрашивается в бледно-розовый цвет), **лимонный** (подкрашивается в желтый цвет шафраном) и **розовый**, причем прибавляются соответствующие масла и эфирные эссенции. Наконец, по этому же рецепту можно готовить все торговые сорта рахат-лукума с ароматом различных фруктов и ягод, причем их подкрашивают в соответствующие цвета.

Особенно аккуратно следует производить обсыпку массы мелким сахаром, так как иначе она будет тянуться и приклеиваться к пальцам и ко дну коробки. Обыкновенно обсыпанным кускам рахат-лукума дают постоять несколько дней в теплой ком-

нате, а затем их вновь обваливают в сахаре и укладывают для хранения.

Т. А. МОСИНА

КАЧЕСТВЕННАЯ ВОДА — КАЧЕСТВЕННАЯ ФОТООБРАБОТКА

Вода — один из важнейших химических продуктов, который широко применяется в черно-белой и цветной фотографии. Она используется в качестве основного растворителя при изготовлении светочувствительной эмульсии, для приготовления обрабатывающих растворов, их охлаждения или подогрева, при промежуточных и окончательной промывках фотоматериалов. Без достаточно чистой воды невозможно получить высококачественного черно-белого и цветного негативного и позитивного фотоизображений. И если чистой воды нет, то даже опытных фотографов поджидает неудача. Поэтому, прежде чем приступить к обработке фотоматериалов, необходимо как можно больше узнать о свойствах используемой воды. Цель данной статьи — помочь фотографу правильно определить причину брака, возникшего при обработке, распознать примеси в воде и по возможности избавиться от них.

РАЗНОВИДНОСТИ ВОДЫ

В зависимости от содержания в воде растворимых веществ и различных примесей ее обычно подразделяют на природную (колодезная, ключевая, снеговая, дождевая, морская и минеральная), питьевую (водопроводную), техническую (для промышленных целей) и лабораторную (дистиллированная, бидистиллированная и деминерализованная). Пресной водой считают воду, содержащую до 1 г/л различных солей, солоноватой — до 25 г/л, соленой — свыше 25 г/л. Например, концентрация солей в морской или океанской воде колеблется от 8 до 35 г/л. В силу известных экологических причин сегодня практически не существует абсолютно чистой воды (раньше за такую принималась дождевая и талая снеговая). Наиболее низким качеством отличается в наше время вода в сельской местности из-за загрязнения отходами животноводческих ферм и удобрениями с полей, а весной, во время таяния снега, водопроводная вода в городах.

Природная вода: Фотографы в сельской местности наиболее часто пользуются водой из колодцев, рек и озер. Если она не загрязнена отходами различных предприятий, то в ней обычно содержатся различные растворенные соли (бикарбонаты, хлориды и сульфаты кальция, магния, натрия и калия), мелкораспыленные частицы (песок, глина, свободная сера, окислы железа), органические вещества (продукты разложения гниющих растений, бактерий или животных), растворенные газы (воздух, сероводород, углекислый газ или аммиак). Для очистки природной воды применяют отстаивание и фильтрование (удаляют песок, глину и другие нерастворенные частицы), кипячение (удаляют различные микроорганизмы). Растворенные в сырой воде соли кальция и магния обусловливают жесткость воды. **Временная жесткость**, вызываемая в основном присутствием в ней гидрокарбонатов кальция и магния, устраняется кипячением или добавлением в нее специальных водоумягчающих веществ. **Постоянная жесткость**, обусловленная сульфатами и хлоридами кальция и магния, устраняется перегонкой (дистилляцией).

Вода, содержащая в себе много солей кальция и магния, называется **жесткой,** а содержащая мало таких примесей — **мягкой.** Жесткая вода затрудняет протекание многих фотопроцессов, например, вызывает появление на фотопленках кальциевой сетки. Наиболее предпочтительна для фоторабот мягкая вода, но и она иногда может привести к появлению брака, например к излишнему набуханию эмульсионного фото-

слоя. Жесткость воды выражается в условных единицах — **градусах жесткости** (французских, немецких), или в мг-экв/л. Воду, имеющую общую жесткость менее 10 немецких градусов, называют мягкой (например, вода в реке Неве), от 10 до 20 градусов — умеренной, более 20 градусов — очень жесткой.

Водопроводная вода. Городской фотограф в отличие от своего сельского коллеги в основном использует питьевую воду, которая поступает в квартиры по водопроводным трубам. В разных городах и населенных пунктах она не равноценна по своему качеству, так как зависит от своего происхождения и способов очистки, применяемых на водоочистных станциях. Качество питьевой воды контролирует санитарно-эпидемиологическая служба. Анализ полученных ею результатов по целому ряду показателей должен соответствовать требованиям ГОСТа 2874-82 «Вода питьевая». Вот некоторые ее основные нормативы: запах — 2 балла (по пятибальной шкале); привкус — 2 балла; цветность — 20°; мутность — 1,5 мг/л; осадок — отсутствует, водородный показатель — 6,0—9,0; остаточный хлор свободный — 0,3—0,5 мг/л; связанный хлор — 0,8—1,2 мг/л; аммиак (по азоту) — 2 мг/л; нитриты (по NO_2) — 3,3 мг/л; нитраты (по NO_3) — 45 мг/л; железо — 0,3 мг/л; молибден — 0,25 мг/л; фтор — 1,2 мг/л; кадмий — 0,001 мг/л; коли-индекс (число бактерий группы кишечных палочек в 1 л) — 3.

Практически все приведенные данные нормируются по количеству «не более». В отдельные времена года (снеготаяние, паводок, гниение водорослей и пр.) в воде часто возникают специфические запахи и привкусы, которые не снижаются при обработке воды (отстаивание при воздействии сульфата аммония и первичное хлорирование, фильтрация и обеззараживание вторичным хлорированием). Среди образующихся побочных продуктов может быть и формальдегид, который, к сожалению, определить сложно. Несмотря на очистку, водопроводная вода содержит также кислые, углекислые соли кальция и магния, сернокислые и солянокислые соли этих металлов, различные стериализующие добавки (хлор, гипохлорид и др.), окислы железа.

Вода для фотоцелей. Вода, которая применяется для приготовления фоторастворов и промывки фотоматериалов, должна быть бесцветна, прозрачна и не иметь специфического запаха. В ней не место веществам, вредным для процессов обработки фотопленок и фотобумаг. Подобные вещества, вступая во взаимодействие с реактивами, входящими в состав обрабатывающих растворов, изменяют фотосвойства последних, вызывая ухудшение качества получаемого изображения.

Для фоторабот рекомендуется применять воду, практически не уступающую по своему качеству питьевой. Однако водопроводной воде часто присущи колебания состава и температуры. Поэтому питьевая вода не всегда бывает пригодна для фотообработки. Это связано с присутствием в ней избытка хлористых и фтористых соединений, углекислого кальция, органических веществ, железа и других продуктов, а также взвешенных и окрашенных частиц.

Вот нормативы, предъявляемые к воде, используемой для фотоцелей (все показатели приведены в ч/млн): полное отсутствие окрашенных и взвешенных частиц, растворенных твердых веществ может быть не более 250 ч/млн, кремнезема — 20, хлоридов — 25 (для черно-белой фотографии) и 10 (для цветной фотографии), меди — 0,1, бикарбонатов — 150, сульфатов — 200, сульфидов — 0,1, жесткость ($CaCO_3$) — 40—150. Водородный показатель у воды pH должен быть в пределах 7,0—8,5.

Артезианская вода, часто применяемая летом в профессиональных фотолабораториях, содержит железа боль-

ше, чем речная. Марганец же еще вреднее железа, но он реже присутствует в воде. Для фотоцелей обычно применяется вода, жесткость которой не более 20 немецких градусов.

ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗ ВОДЫ ДЛЯ ФОТОЦЕЛЕЙ

В промышленных условиях вода подвергается физическому (температура, прозрачность, вкус, цвет, запах), химическому (реакция воды, присутствие органических и химических веществ, жесткость и некоторые другие), микробиологическому (наличие бактерий и водорослей) анализам и, конечно, очистке. В домашних условиях и в небольшой фотолаборатории удается провести сложный экспресс-анализ используемой воды, который не требует больших затрат времени и применения специального оборудования и реактивов. Этот анализ включает в себя определение температуры, прозрачности, цветности, запаха, вкуса, кислотности (щелочности), растворенных веществ, жесткости, содержания взвешенных частиц.

Цветность определяют по окраске 100 мл воды, налитой в бесцветный стакан и рассматриваемой на фоне белого листа бумаги. Если она имеет темный цвет, то это говорит о присутствии в ней разлагающихся органических веществ, красная или желтая окраска — глины, железа или некоторых органических веществ. Подобная вода не подходит для фоторабот даже после кипячения и отстаивания.

Прозрачность воды устанавливают, глядя на шрифт из книги сквозь слой воды высотой 20 см, налитой в бесцветный стакан: все буквы в строчках должны хорошо читаться. Присутствие хлопьевидных осадков, комков и песчинок говорит о загрязнении воды известковыми осадками, илом, песком или глиной. Все эти примеси вызывают появление мутности.

Запах воды улавливают при температуре 20 и 60 °С. Гнилостный запах говорит о присутствии сероводорода. Такая вода для приготовления растворов не пригодна.

Вкус «дегустируют» после пятиминутного кипячения воды и ее охлаждения до 20—25 °С. Гнилостный вкус укажет на продукты распада животных и растительных организмов, соленый — на присутствие поваренной или других щелочных солей, горький — солей магния, вяжущий — солей железа, сладковатый — гипса.

Посторонние частицы фиксируют, наливая воду в сосуд и дав осадку отстояться, затем ее фильтруют.

Жесткость воды в домашних условиях находят весьма просто — намыливанием. Если мыло плохо мылится и не дает пены, то в воде присутствует двууглекислая и едкая известь. Очень жесткая вода не пригодна для растворов.

Реакцию воды (кислотность — щелочность) устанавливают с помощью лакмусовых полосок: синяя в присутствии кислот краснеет, а красная в присутствии щелочей синеет. Помощь в этом могут оказать и специальные индикаторные бумаги для определения pH различных жидкостей.

Соли трехвалентного железа учитывают с помощью роданистого калия. Водный раствор роданистого калия в присутствии следов трехвалентного железа окрашивается в желтый, а при больших количествах — в кроваво-красный цвет. Этот тест служит и для предварительной проверки воды на содержание железа в ней.

СПОСОБЫ ОЧИСТКИ ВОДЫ

Улучшить свойства воды, применяемой в фотографии, можно механическим путем (фильтрация) или химическим (кипячение, перегонка, прибавление химических реагентов).

Фильтрование помогает избавить колодезную и речную воду от загрязне-

ния коллоидным железом и органическими веществами, от примесей песка и глины. Примеси из такой воды удаляют с помощью фильтрования через активированный уголь. Применяют различные виды бумажных (рис. 1), тканых или пористых фильтров. Фильтр с ячейкой диаметром 50 мкм задерживает механические примеси, которые способны повредить набухшую фотоэмульсию при обработке фотоматериалов. Самые простые фильтры — вата, губка, фильтровальная бумага или сложенная в два-три слоя марля.

Кипячение воды устраняет жесткость, обусловливаемую присутствием в ней двууглекислых солей магния и кальция, удаляет имеющиеся в ней газы и летучие вещества, уничтожает всевозможные бактерии, которые при хранении фотоматериалов могут оказать вредное влияние на фотослой. При кипячении карбонаты разлагаются и оседают на стенках посуды в виде накипи. Выпавшие же после кипячения в осадок соли удаляют фильтрованием. В сельской местности природную воду прежде всего фильтруют, потом кипятят около 20 мин, затем повторно фильтруют и вновь кипятят. В городских условиях водопроводную воду сначала отстаивают, а потом дважды кипятят для более полного удаления солей и кислорода, окисляющего проявитель при длительном хранении. Чистая вода нейтральна, и ее pH=7,0.

Дистилляция. Для приготовления растворов и окончательного ополаскивания обработанных фотоматериалов применяют дистиллированную воду. Ее получают однократной перегонкой в специальных приборах — дистилляторах. При двойной перегонке получают бидистиллированную воду. Вода высшей степени очистки — деминерализованная — получается с помощью ионообменных смол.

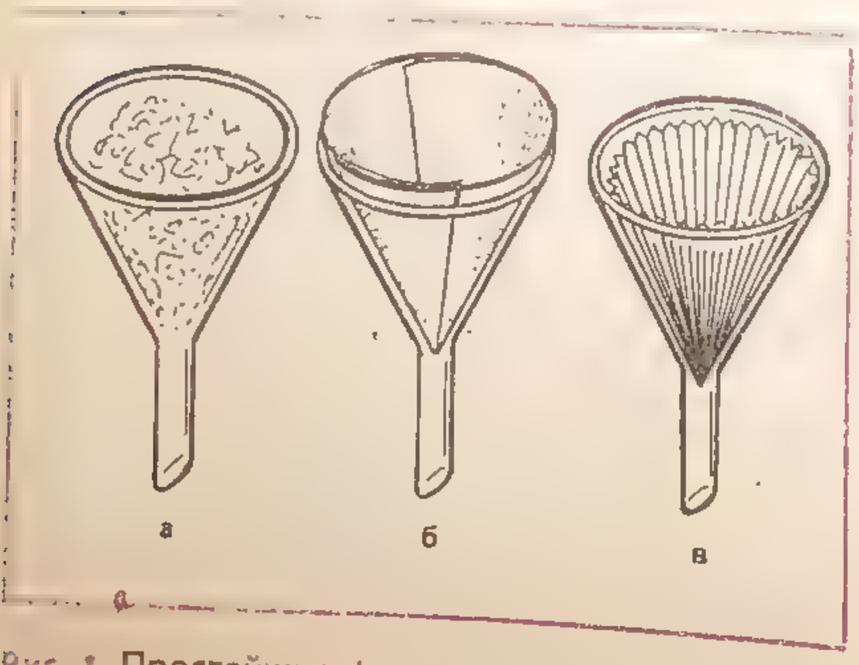


Рис. 1. Простейшие фильтры для воды и обрабатывающих растворов: а — вата; б — простой бумажный фильтр; в — складчатый фильтр из бумаги (ускоряет процесс фильтрования)

Химические реагенты. Сильно загрязненную природную воду перед использованием сливают, а мутность устраняют добавлением к воде 1—4 г/л алюмокалиевых квасцов. Выпадающий студенистый осадок увлекает при своем осаждении легкую муть и различные взвешенные в воде частицы, бактерии и некоторые органические вещества. После отстаивания (несколько часов) воду сливают, фильтруют и кипятят. Однако добавлением квасцов нельзя удалить растворенные в воде соли. Наличие небольшого количества квасцов в проявляющих и фиксирующих растворах, используемых в черно-белой фотографии, не оказывает отрицательного влияния на обработку фотоматериалов. При другом способе очистки в воду добавляют натриевую соль щавелевой кислоты до тех пор, пока не прекратится образование осадка. Для осаждения кальция и магния используют растворы фосфорнокислого и сернистого натрия. Введение в загрязненную воду 0,03 %-ного раствора марганцовокислого калия также способствует ее очищению. Если розовая окраска воды через 15 мин не исчезнет, то очистку считают законченной, так как сероводород, соли азотистой кислоты, закись железа и другие вещества окислились и стали безвредными для фоторабот.

Компактные устройства. Наиболее эффективный метод очистки воды — магнитная обработка, то есть кондиционирование воды в магнитном поле. Сегодня установки для подобной очистки широко используются в кинофотопромышленности и позволяют получать от 10 до 115 л воды в минуту. С помощью магнитной обработки изменяется процесс кристаллизации карбоната кальция. Кристаллы $CaCO_3$, выделяющиеся из кондиционированной воды, имеют уже не кубическую форму, а представляют собой плоские тонкие

снежные хлопья, рассеянные в жидкости. Они не оседают на дне и стенках баков, а легко уносятся с потоком воды. Тонкий слой налета из осевших кристалликов на поверхности фотопленки легко стирается рукой.

Другое достоинство этого метода — торможение роста различных биообразований. Для небольших фотолабораторий подходят два типа устройств для магнитной обработки воды — **СО-2** и **СО-3** (рис. 2), выпускавшихся в Ленинграде. Эти устройства отличаются друг от друга лишь внутренними диаметрами подсоединяемого шланга (12 и 16 мм соответственно) и способны обрабатывать до 10 л воды в минуту. Для обработки воды легко приспособить и другое устройство — бытовой фильтр **«Родник-3»** (рис. 3). В нем используется фильтрующий слой угля,

Рис. 2. Промывка фотоснимков с помощью устройства для магнитной обработки воды **СО-3**

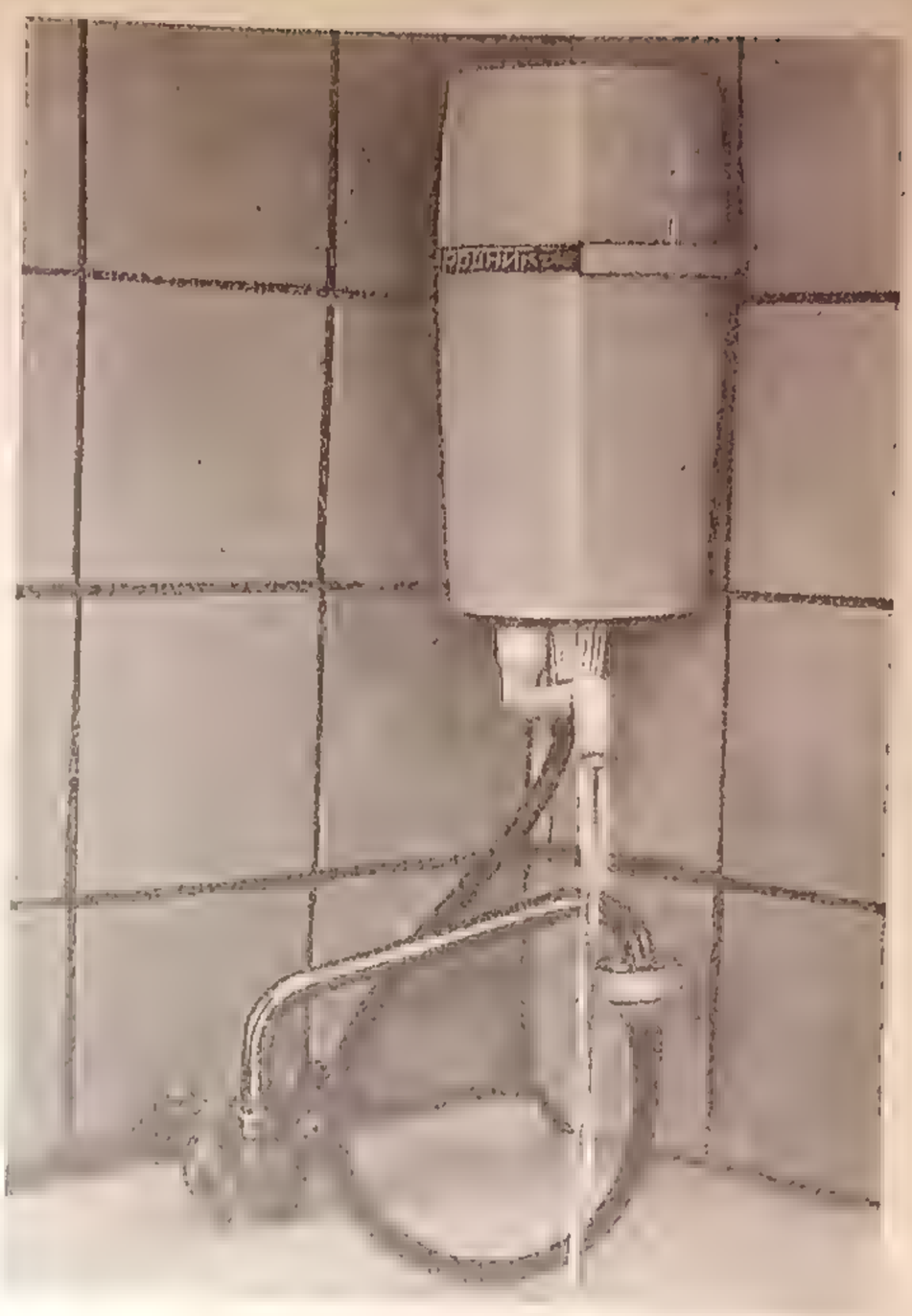


Рис. 3. Бытовой фильтр **«Родник-3»**

который удаляет из водопроводной воды посторонние привкусы и запахи. Контактный водоочистительный фильтр **«Турист-2М»**, выпускаемый в Электростали,— надежный помощник в фотопоходе и в домашних условиях. Он обеспечивает полное обеззараживание и очистку воды из открытых водоемов, очищает водопроводную воду от соединений железа, фенола и гуминовых соединений, устраняет привкус и запах.

КАЧЕСТВО ВОДЫ
И ФОТОРАСТВОРЫ

Общие требования

Все химико-фотографические процессы обработки черно-белых и цветных фотоматериалов — проявление, фиксирование, отбеливание, усиление, ослабление, тонирование и промывки — требуют большого количества чистой воды. Если же вода содержит вредные для фотопроцессов вещества (например,

хлор, железо, свинец и др.), то последние, взаимодействуя с растворенными в обрабатывающих растворах реактивами, изменят нормальное протекание процессов, необходимое для высококачественной обработки фотоматериалов. Самая непостоянная по своему химическому составу вода бывает весной, когда талые природные воды принимают грязный снег и городская вода сильнее всего хлорируется. Талые весенние воды отличаются большой мягкостью и часто служат причиной порчи слабозадубленных черно-белых и цветных фотоматериалов: ретикуляции и сползанию эмульсионных фотослоев. Поэтому весна — наиболее трудный для фотографов, особенно «цветников», период года.

Приготовление обрабатывающих фоторастворов — важный этап в системе обработки всех типов фотоматериалов. Вода для этой цели должна быть бесцветна и прозрачна, приятна на вкус и не иметь запаха, ее pH=7,0. Для составления растворов применяют воду нормальной жесткости (5—7 мг-экв/л) при пересчете на ионы кальция. В сельской местности для приготовления растворов обычно используют природную воду. Она бывает и жесткой, и мягкой. Лучше отдать предпочтение мягкой воде, которая содержит лишь около 0,04 % растворимых солей. Мягкая вода уменьшит образование различных осадков на фотоматериале. Очень жесткая вода затруднит приготовление фоторастворов, особенно проявителей, так как из нее в осадок на стенки и дно проявочного оборудования и поверхность фотоматериалов выпадают карбонат, сульфит, фосфат, борат кальция и соли кремния.

Природная вода очень часто содержит серу в коллоидальном состоянии, на что указывает опалесцирующий блеск воды. Сера обычно вызывает образование химической вуали на фотоматериале. Поэтому воду, в которой обнаружена сера, необходимо очень хорошо прокипятить, тогда из нее испарится углекислота, а коллоидальная сера, соединившись в хлопья, осядет на дно сосуда. Ее удаляют с помощью фильтрования.

Водопроводную воду, предназначенную для приготовления фоторастворов, предварительно в течение суток отстаивают для удаления из нее хлора и некоторых других растворенных газов, а также осаждения окислов железа. После этого воду над осадком сливают и дважды кипятят. Подготовленную так воду хранят в чистой бутылке с плотно закрывающейся пробкой.

Идеальной для приготовления всех видов фоторастворов является дистиллированная вода. В домашней фотолаборатории ее можно заменить водой, полученной во время разморозки морозильной камеры холодильника. Вода, полученная из растаявшей снеговой шубы, практически не содержит никаких минеральных примесей.

Для цветных фотоматериалов особенно вредно присутствие в воде солей кальция. Их присутствие в желатине эмульсионных слоев цветных фотоматериалов обычно приводит к образованию кристалликов углекислого кальция, которые создают видимость повышенной зернистости цветного изображения. Чтобы этого не произошло, в черно-белый и цветной проявители вводят специальные умягчители воды: **М-23** (трилон Б, динатриевая соль этилендиаминтетрауксусной кислоты) или **М-19** (гексаметафосфат натрия). Благодаря введению этих веществ связываются ионы кальция и магния, содержащиеся в воде, концентрация ионов уменьшается и осадок не выпадает.

Остановимся подробнее на влиянии различных примесей, содержащихся в воде для приготовления фоторастворов, на качестве черно-белого и цветного изображений.

Если негативные и позитивные проявители будут приготовлены на жесткой воде, то на поверхности черно-белого изображения (негатив и фотоотпечаток) возможно осаждение кальциевых солей ($CaCO_3$ и $CaSO_3$). Образовавшаяся кальциевая сетка — белый сеткообразный налет — представляет собой мелкие кристаллики углекислого кальция, который образовался при взаимодействии углекислой щелочи, входящей в состав проявителя, с солями кальция, содержащимися в воде. Негативное изображение, рассматриваемое на просвет, словно покрыто сеткой. Соли магния осядут на поверхности фотоматериалов лишь в том случае, когда они имеются в воде в очень большом количестве.

В случае если нет возможности использовать более чистую воду для приготовления проявителей, то после их приготовления применяют лишь раствор над отстоявшимся осадком. Проявитель, конечно, в этом случае станет несколько беднее сульфитом натрия и углекислыми солями. Однако это будет иметь значение лишь для сильно разбавленных проявителей. Заметим, что, кроме кальциевой сетки, на эмульсионной стороне негатива или позитива, обработанных в проявителях из очень жесткой воды, могут образовываться серые, белые, матовые и другие солевые осадки.

Если в проявитель забыть ввести консервирующее вещество (сульфит натрия), то содержащийся в растворе кислород (в воде при 21 °С растворено около 2 % воздуха) образует с проявляющим веществом продукты, которые окрасят желатину эмульсионного фотослоя и вызовут появление вуали. Пузырьки воздуха из воды могут также собираться на поверхности фотоматериалов, препятствуя прохождению фотопроцессов и образуя на месте своего прилипания на негативном и позитивном фотоматериалах белые пятна. В сильно хлорированной водопроводной воде хлор мгновенно связывается сульфитом и проявляющими веществами. В результате снижается содержание сульфита натрия в проявляющем растворе и соответственно понижается сохраняемость такого проявителя.

Если же в воде для проявителя содержатся сульфиды натрия и калия, то на фотоматериале появится химическая вуаль. В некоторых природных водах встречается углекислый натрий, который при применении проявителей, бедных щелочью, ускорит процессы проявления пленок. Но в проявителях с обычным количеством щелочи подобного не происходит. Хлориды и бромиды в воде снижают активность проявителя. Гумусовые вещества окрашивают негативы и отпечатки в желто-красноватый цвет. Едкая известь, присутствующая в природной воде, сильно загрязняет негативное изображение и делает его полностью непригодным для фотографической печати, а хлористый и сернокислый аммоний вызывает появление вуали. Соединения железа в воде вызывают образование ржавых пятен, желто-зеленой окраски и вуаль.

В природной воде часто содержатся песок и глина. При попадании в воду для проявителей они образуют на поверхности фотоматериалов пятна. Ничтожное присутствие сероводорода (0,005 г/л) в такой воде приводит к появлению вуали и ослаблению фотоизображения. Для уменьшения влияния сероводорода и растворимых сернистых металлов на свойства проявителей в них добавляют около 0,4 г/л углекислого свинца. При отстаивании проявителя сера осядет в виде сернистого свинца, который отфильтровывают.

Сильно хлорированная вода ухудшает и качество черно-белых обращаемых фотопленок (**ОЧ-45, ОЧ-180**), вызывая на изображении появление вуали. При обработке этого типа пленок в отбеливающем растворе, в состав которого входят двухромовокислый калий и серная кислота, образуется сульфат серебра. Хлор действует на сульфат серебра, образуя хлорид серебра. Не вступивший в реакцию сульфат серебра вымывается водой, растворяющей его. Одна часть нерастворимого хлорида серебра уносится водой, другая же оседает на поверхности **ОЧ**-пленок и в процессе второго проявления вос-

станавливается до металлического серебра. Последнее и служит причиной появления вуали на черно-белом слайде.

Для более равномерной обработки черно-белых негативов и фотоотпечатков перед ослаблением, усилением и тонированием применяют получасовое размачивание их в дистиллированной воде. Усиливающие растворы на основе азотнокислого натрия можно готовить лишь на дистиллированной воде или воде, полученной из снеговой шубы морозильной камеры. Если природная или водопроводная вода для фармеровского ослабителя содержит окислы железа, то на черно-белом изображении, обработанном этим ослабителем, часто появляются голубые или зеленовато-синие пятна и точки. Если в водопроводной воде много железа, то при тонировании, например, фотобумаг типа **Унибром** в коричневый тон их основа (бумажная подложка) может окраситься в синий тон, так как в результате взаимодействия окислов железа с красной кровяной солью образуется берлинская лазурь.

Некоторые примеси, содержащиеся в воде, обычно изменяют фотосвойства фиксирующих растворов, другие — нет. Так, взвешенные частицы песка и глины, окиси железа и органические вещества, попадающие из воды в фиксаж, осаждаются на эмульсионном слое фотоматериалов и тем самым замедляют процесс фиксирования. В месте осаждения этих веществ образуются различные пятна. Сернистый же кальций и магний растворимы в уксусной кислоте и поэтому не осаждаются в кислых фиксирующих растворах, в состав которых входит эта кислота. Безвредны для фотосвойств фиксажа также двууглекислые и сернокислые соли и хлориды. Заметим, что при приготовлении фиксажа тиосульфат натрия растворяют в воде при 60—70 °С.

Цветная фотография

Требования, предъявляемые к качеству воды для приготовления растворов в цветной фотографии, еще выше, чем в черно-белой. Это объясняется сложностью эмульсионного строения цветных фотоматериалов и сложностью процессов, проходящих в них. Поэтому, прежде чем приступить к фотообработке, обязательно убедитесь в пригодности воды для составления растворов для цветной фотографии. Если природная или водопроводная вода не содержит каких-либо вредных для фотопроцессов веществ (органики, свинца, железа, песка и др.), то ее качество определяют по содержанию в ней солей кальция и магния, для чего используют «Набор химических реактивов для определения жесткости воды», который продается в магазинах «Химреактив». Для составления растворов в цветной фотографии подходит вода нормальной жесткости — 5—7 мг-экв/л (в пересчете на ионы кальция).

Присутствие в воде даже небольших количеств сильного окислителя — хлора отрицательно влияет на свойства проявляющих растворов, следовательно, и на качество получаемого цветного изображения. Так, хлорированная водопроводная вода при проявлении вызывает повышенную цветную вуаль. К такому же результату приводит присутствие в природной воде и некоторых органических веществ. Окислы железа в воде для проявителей придадут изображению желтоватый оттенок, присутствие кислорода и углекислоты снизит сохраняемость черно-белого и цветного проявителей, приведет к недопроявлению изображения, а сероводорода — к цветоискажениям.

Чтобы исключить влияние примесей в воде на цветопередачу, проявляющие растворы для «цвета» готовят на дистиллированной воде или в редких случаях — на отстоянной и дважды кипяченой воде. В водопроводную воду для черно-белых проявителей (цветной обращаемый процесс) добавляют вещества **М-23, М-19** и другие, снижающие содержание в воде солей кальция и магния и препятствующие образованию на поверхности цветных фотоматериалов кальциевой сетки. В цветном проявителе (цветной негативный и позитивный процессы) лучше использовать вещество **М-23**, так как оно не только смягчает воду, но и связывает

ионы меди. Небольшое количество мети в цветном проявителе приводит к появлению сильной вуали на цветном изображении. При очень мягкой воде водоумягчающих веществ в проявители вводят меньше. Излишнее количество умягчителя, введенного в проявитель, тормозит процесс проявления. Для приготовления черно-белых проявителей применяют теплую воду (30—40 °С), цветных — немного выше комнатной температуры (25—30 °С).

Останавливающий, отбеливающий, отбеливающе фиксирующий и фиксирующий растворы можно готовить на кипяченой воде. Температура воды при растворении составных частей этих растворов не должна превышать 35 °С, для растворения красной кровяной соли — 50 °С, железной соли трилона Б — 60 °С.

ПРОМЫВКА ФОТОМАТЕРИАЛОВ

Назначение промывки

Как известно, режимы фотографической обработки черно-белых и цветных фотопленок и фотобумаг предусматривают **промывки** между отдельными операциями и в конце обработки — промежуточные и окончательная промывки. Подобные промывки необходимы для удаления соответствующих растворов из фотослоев обрабатываемых фотоматериалов, а также веществ, которые мешают проведению всех остальных фотопроцессов или ухудшающих качество изображения при длительном хранении. Из фотослоя в воду очень быстро начинают диффундировать вещества, содержащиеся в предыдущем обрабатывающем растворе. С помощью частой смены воды или промывкой в проточной воде добиваются полного освобождения эмульсионного фотослоя от растворенных в нем веществ.

Условия промывки и требования к ней зависят от того, между какими стадиями обработки она проводится. На особенности промывки фотоматериалов влияет ряд факторов: толщина эмульсионного фотослоя, скорость диффузии веществ из фотослоя в воду, температура воды, характер вымываемых частиц, состав воды, способ проведения промывки. Тонкослойные фотоматериалы промываются лучше, чем толстослойные. Толщина фотослоев цветных фотоматериалов, как правило, в несколько раз больше, чем у черно-белых, поэтому цветные фотопленки промываются дольше. Промывка фотобумаг проходит еще медленнее, чем фотопленок (исключение составляют фотобумаги с полиэтиленированным покрытием). Это объясняется удержанием удаляемых веществ волокнами целлюлозы бумажной основы. Чем больше разница в концентрациях вымываемых веществ в фотослое и промывной воде, выше температура воды и скорость ее движения, тем интенсивнее и качественнее промывка обрабатываемого фотоматериала. Однако беспредельно повышать температуру и напор воды **нельзя** — это может привести к образованию ретикуляции, бархатистости фотослоя с краев фотоматериалов и даже к отслаиванию его от подложки. С увеличением температуры промывной воды продолжительность промывки сокращается. Промывку отечественных черно-белых и цветных фотоматериалов проводят при температуре воды от 13 до 20 °С. Хорошо задубленные пленки и фотобумаги позволяют вести промывку при 30—38 °С.

Для промывки фотоматериалов обычно используют водопроводную воду. Если же для промывки применяют колодезную воду, то на кран, из которого осуществляют подачу воды, укрепляют фильтр из замши для удаления частиц размером более 50 мкм. Вода для промывки черно-белых фотоматериалов должна иметь карбонатную жесткость 4—7 мг-экв/л, для цветной — 5—7 мг-экв/л. Слишком мягкая вода вызывает излишнее набухание фотослоя, а жесткая — тормозит диффузию веществ из него. Расход воды при обработке фотоматериалов составляет 6—8 л/мин.

Способы промывок

Скорость вымывания из фотослоя фотоматериалов различных веществ, как уже говорилось, зависит от приме-

няемого способа промывки: в проточной воде, со сменой воды, душевая, струйная, каскадная и промывка в соленой воде.

Промывка фотоматериалов в **проточной воде** — самый распространенный способ, дающий наилучший результат при промывке любых типов фотопленок и фотобумаг. Для такой промывки в фотолаборатории нужно установить промывочные ванны, вода в которых должна подаваться из водопроводного крана через резиновый шланг снизу бака, а вытекать через верх бака. Смена объема воды в промывочных баках должна проходить каждые 5 мин. Глубокие кюветы или ванны увеличивают расход воды. Высокая интенсивность промывки фотоматериалов создается благодаря высокой разности концентраций вымываемых веществ в фотослое и в воде. Решающее значение имеет не количество воды для качественной промывки, а ее состав и температура, а также продолжительность промывки.

Сильная струя воды при промывке может привести к повреждению эмульсионных слоев обрабатываемых фотоматериалов, так как они начинают перекатываться друг через друга, царапая фотослой. Во время промывки в специальных баках эмульсионная сторона пленок и фотобумаг должна быть обращена вовнутрь промывочного бака, ибо на его стенках и дне оседает наибольшее количество различных солевых осадков. Фотопленки следует промывать не в том фотобачке, в котором проводилась их обработка, а в широких кювете или сосуде. Для удобства промывки в обычном фотобачке спиливают верх рукоятки, за которую вращают спираль с пленкой, а на образовавшуюся трубку надевают резиновый шланг, соединенный с водопроводным краном. При промывке отпечатков вход струи воды должен находиться как можно ближе ко дну кюветы.

Промывка фотоматериалов с ручной сменой воды должна проводиться лишь в исключительных случаях. Время обработки здесь увеличивается в 3—6 раз по сравнению с промывкой в проточной воде. Смену воды проводят каждые 3—5 мин, не трогая фотоматериал. При ручной промывке пленок в фотобачке спираль с пленкой необходимо постоянно вращать. Чтобы ускорить промывку отпечатков в проточной воде, а также обеспечить их хорошую сохраняемость, отпечатки после 5-минутной промывки в стоячей воде погружают на 1—2 мин в 1%-ный содовый раствор, а затем вновь промывают. В негативном процессе содовый раствор не применяется.

Душевой способ промывки — наиболее эффективный и быстрый метод промывания фотоматериалов. Благодаря ему полностью устраняется неравномерность промывания и предотвращается возможность появления на фотоизображении различных полос, подтеков, пятен и т. д. Чаще всего этот способ применяется в проявочных машинах при обработке рулонных и плоских фотоматериалов. Для промывки фотоматериалов в небольшой фотолаборатории легко соорудить душевую ванну следующей конструкции. Она состоит из большой кюветы с отверстиями по периметру верхнего края. Внутрь этой кюветы на дне укрепляется прямоугольная рамка из трубки с мелкими отверстиями и выводом для подсоединения резинового шланга к водопроводному крану (рис. 4). Струйки воды, выходя из отверстий трубки, шевелят и омывают со всех сторон отпечатки. Промывка продолжается 20—30 мин.

Струйная промывка — один из вариантов душевой. При таком способе промывки вода подается на плоскость фотоматериала по всей ширине одной из его сторон. Используется при машин-

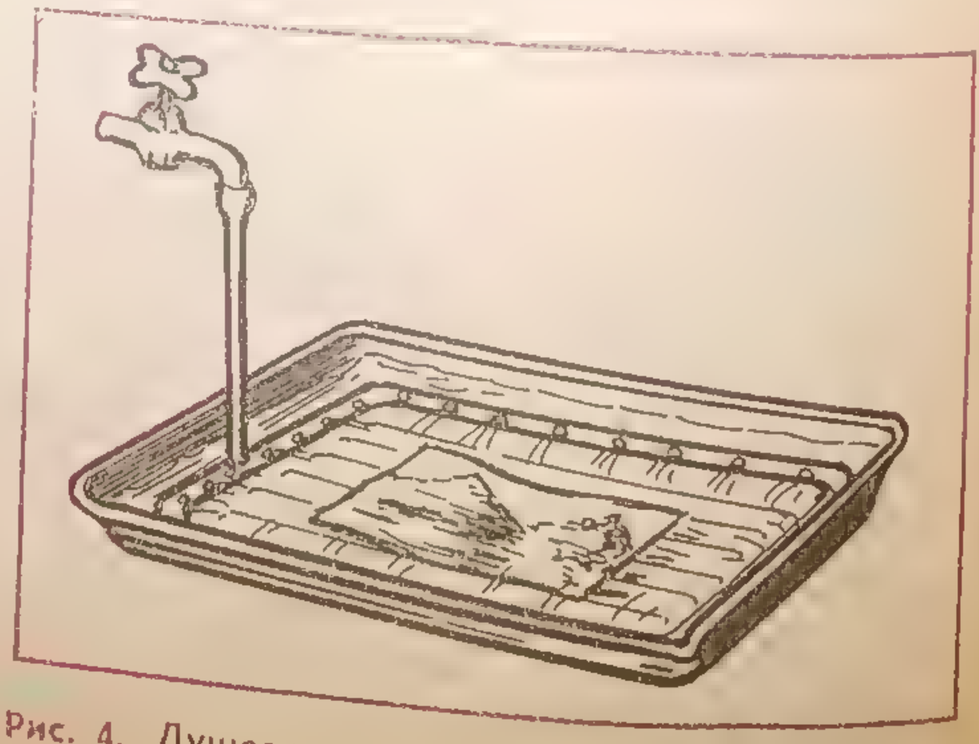


Рис. 4. Душевая ванна для отпечатков

ной обработке фотоматериалов.

Каскадная промывка — способ промывки фотоотпечатков в три стадии. Промывка идет быстро и качественно. Кюветы размещают, например, в раковине под небольшим углом на трех разных уровнях и включают воду, которая перетекает из кюветы в кювету (рис. 5). Особенно эффективна каскадная промывка для поштучной промывки большого количества фотоснимков. Сначала отфиксированный отпечаток помещают эмульсионной стороной вверх в нижнюю кювету, затем его перекладывают в среднюю и, наконец, в верхнюю.

Промывка в соленой воде, содержащей, например, сульфиты калия или натрия, сульфаты натрия или магния, гидрокарбонат натрия и др., позволяет значительно ускорить окончательную промывку черно-белых фотопленок. Для промывки подойдет и обычная морская вода. Такая промывка очень эффективна для удаления из фотослоя тиосульфата натрия. Так, присутствие в воде хлористого натрия в 2 раза ускоряет диффузию из фотослоя черно-белых негативных пленок комплексных соединений серебра. Самый эффективный ускоритель промывки — сульфит натрия. Полностью отфиксированный негатив погружают на 2 мин в 2 %-ный раствор сульфита натрия, затем 1 мин промывают в проточной воде. Благодаря этому в фотослое негатив остается в 10 раз меньше тиосульфата, чем почти при часовой его промывке в пресной воде.

Для ускорения промывки цветных отпечатков хлористый натрий использовать не следует, так как в сочетании с остаточным тиосульфатом он при хранении отпечатков приводит к их выцветанию. После промывки в соленой воде отпечатки в течение 5 мин промывают в пресной проточной воде или в 4—5 сменах воды, а затем ополаскивают в дистиллированной воде.

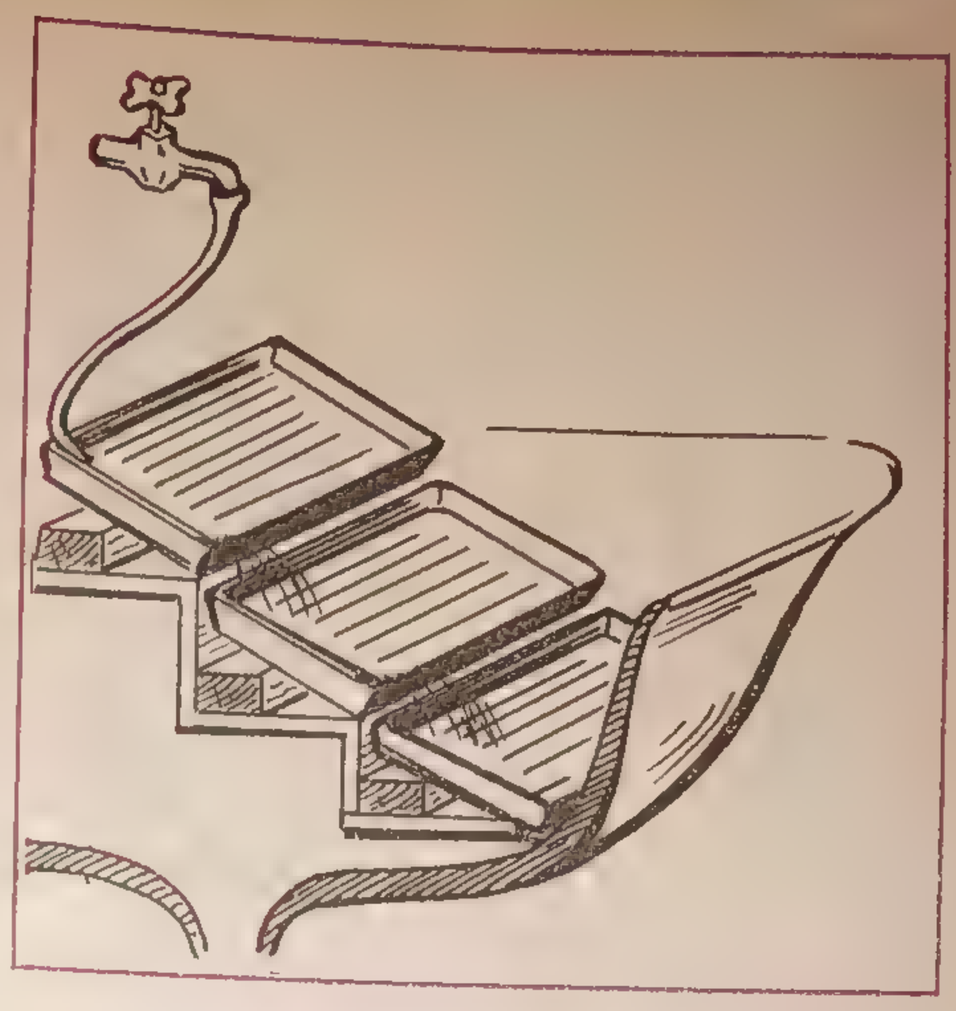


Рис. 5. Каскадная промывка плоских фотопленок и отпечатков

Влияние состава промывной воды на качество получаемого черно-белого изображения

В черно-белом негативном и позитивном фотопроцессах существуют две основные промывки — одна **промежуточная** (после проявления) и **окончательная** (после фиксирования). Применяя для промывки сильно хлорированную воду, нельзя получить черно-белое изображение высокого качества, так как из-за высокого содержания в ней хлора на изображении может образоваться разнообразная по цвету и характеру кальциевая сетка (белая, серая, матовая или зернистый налет). В случае очень мягкой воды на негативе с эмульсионной стороны возникают пузыри, которые, лопнув, вызывают местное сползание эмульсионного фотослоя.

В свою очередь, слишком жесткая вода из-за присутствия в ней избытка солей кальция вызывает на поверхности черно-белого отпечатка или негатива различные по цвету осадки, налеты или образует известковую молочно-белую вуаль. Осадки и налеты либо располагаются на поверхности фотоматериала равномерно, либо в отдельных местах. Из-за такой воды возможно образование на отпечатке крупнозернистого изображения. Вода из старых ржавых водопроводных труб богата окислами железа, которые во время промывки образуют на поверхности негативов или отпечатков желто-коричневые, коричневые, голубоватые или фиолетовые пятна. Подобная вода при промывке

после ослабления отпечатков ослабителем на основе красной кровяной соли вызывает на отпечатках возникновение голубых пятен и точек (образуется берлинская лазурь).

Если промывная вода в 1 м^3 содержит железа больше 0,3 г и марганца больше 0,1 г, то на отпечатках часто образуются белые солевые пятна. Примеси солей свинца и меди в воде, проходящей через водопроводные трубы, окрашивают черно-белое изображение или образуют на нем вуаль. Из-за неполной промежуточной промывки между проявителем и фиксажем может появиться желтая или дихроическая вуаль.

Решающее значение для сохранения негативного и позитивного изображений имеет окончательная промывка, в результате которой из эмульсионного слоя удаляются тиосульфат натрия и остатки комплексных соединений серебра, которые не продиффундировали из слоя в процессе фиксирования. Если эта промывка недостаточна, то тиосульфат натрия, оставшись в фотослое, под действием света, воздуха и тепла соединяется с металлическим серебром и при длительном хранении дает коричневое сернистое серебро, вызывая пожелтение черно-белых отпечатков — характерный брак старых фотоснимков.

На стадии окончательной промывки (не душевой) отпечатки держат эмульсионным слоем вниз (струя воды в промывную кювету подается снизу). Это способствует быстрому удалению комплексных соединений серебра из фотослоя. Слишком короткая окончательная промывка вызывает появление на высушенных негативах хлопьевидных кристалликов тиосульфата натрия, и постепенно в процессе хранения на пленке появляется белесоватый или сероватый налет, который со временем увеличивается в результате выкристаллизации оставшегося в слое тиосульфата. Чересчур длительная же окончательная промывка (выше времени, указанного в инструкции) может привести к появлению повышенной зернистости на мелкозернистых негативных фотопленках. После окончательной промывки негативы и отпечатки лучше ополоснуть в дистиллированной воде.

Влияние состава промывной воды на качество получаемого цветного изображения

Обычно цветной фотоматериал в процессе обработки подвергается промывкам 3—5 раз. Здесь условия проведения той или иной промывки и требования к ней, как и в черно-белой фотографии, зависят от того, между какими стадиями она проводится. Уменьшение расхода воды, резкое изменение ее температуры, сокращение срока промывки часто вызывают на изображении различные цветоискажения, нарушение цветового баланса, изменение контраста, появление пятен и другой брак.

При обработке цветных обращаемых пленок (слайдов) промывка после первого (черно-белого) проявления удаляет из фотослоя проявитель и позволяет сохранить чистый останавливающий раствор (стоп-ванну). Вторая промывка — после стоп-ванны — удаляет следы останавливающего раствора, что особенно важно, если в его состав входило дубящее вещество — алюмокалиевые квасцы. Когда кислая или дубящая стоп-ванна попадает в цветной проявитель, то она снижает его активность (щелочность), а остатки алюмокалиевых квасцов соединятся с продуктами цветного проявления, образуя коричневую сетку на изображении.

Промывка после цветного проявления — очень ответственная операция. Она должна быть достаточно интенсивной, чтобы быстро удалить из эмульсионного фотослоя цветной пленки компоненты цветного проявителя. Плохая промывка приводит к появлению розоватой (равномерной или неравномерной) вуали в результате взаимодействия остатков цветного проявляющего вещества с отбеливающим раствором. Для более эффективной промывки воду из фотобачка первые 3—5 мин сливают через каждые 20 с для удаления из него розовой воды. Недостаточная промывка может вызвать появление в светах цветного об-

ражения пурпурно-синего тона.

Четвертая промывка (после отбеливания) удаляет отбеливающий раствор из пленки, причем раствор этот очень трудно вымывается не только из пленки, но и из спиралей фотобачка. Поэтому первые 2 мин воду из фотобачка непрерывно сливают и заливают новую, пока не исчезнет желтоватая ее окраска. Далее промывку продолжают под струей воды.

Последняя, пятая промывка — **окончательная** — наиболее ответственная, так как от ее качества зависит сохраняемость цветного изображения на слайде. Ведь оставшиеся в фотослое следы тиосульфата натрия и некоторые другие вещества способны разрушить красители, которые образуют цветное изображение. В случае качественной промывки возможно и увеличение насыщенности голубовато-синих тонов. Хлорированная вода часто становится причиной окраски светлых участков слайдов в пурпурный цвет. Избыток железа в промывной воде, например артезианской, вызывает появление желтоватой вуали на изображении, ухудшающей впечатление от слайда, а избыток свободного хлора подавит выход голубого красителя и приведет к появлению желтоватой окраски. Повышение температуры промывной воды улучшает вымывание солей, однако эмульсионный слой при этом должен быть очень хорошо задублен. Так, при 30 °С окончательная промывка сокращается с 15 до 3 мин.

Цветной негативный процесс более короткий, чем обращаемый. Однако и в нем к промывкам предъявляются повышенные требования. Во время первой промывки — после цветного проявления — из фотослоя лучше всего вымываются бромиды и щелочь, хуже — цветное проявляющее вещество. Однако если бромистый калий вымывается быстрее проявляющего вещества, то на цветном негативе может возникнуть сине-зеленая вуаль безбромидного допроявления. Ее плотность зависит от длительности первой промывки, которая в этом случае выполняет как бы роль допроявления, в результате которого увеличивается чувствительность и уменьшается контраст цветного негативного изображения. К сожалению, процесс допроявления во время первой промывки контролю не подлежит. Для сокращения продолжительности промывки применяют душевую ванну. Еще одно значение первой промывки — помешать образованию вуали отбеливания. Некоторое количество цветного проявляющего вещества, оставшегося в фотослое, окисляется красной кровяной солью, входящей в состав отбелки, и соединяется с цветными компонентами, образуя новые красители. Промывка после отбеливающего раствора предотвращает загрязнение фиксажа. Окончательная промывка после фиксирования должна быть достаточно продолжительной и интенсивной, чтобы обеспечить длительную архивную сохраняемость цветного негативного изображения.

При промывке цветных пленок весной в очень мягкой воде возникает вероятность резкого повышения плотности вуали. Скорость вымывания тиосульфата натрия и комплексных солей серебра из цветных фотопленок можно значительно ускорить в соленой воде. Перед окончательной промывкой пленку на несколько минут помещают в 2 %-ный раствор сульфита натрия. Затем ее промывают 5—10 мин.

Промывка цветных фотобумаг проходит медленнее, чем фотопленок. Их волокнистая подложка впитывает больше тиосульфатных солей. Исключение, как и в случае черно-белых фотобумаг, составляют цветные бумаги со специальным покрытием (фотобумаги типа **RC**). Промывка после цветного проявления препятствует загрязнению отбеливающе фиксирующего раствора. Плохая промывка приведет к появлению пурпурной или розовой вуали на фотоснимке. Если же после проявления применялся кислый останавливающий раствор, то недостаточная промывка отпечатков приведет к образованию пурпурно-коричневой вуали. Когда промывная вода имеет повышенную кислотность, насыщенность цветов (например, голубого красителя) уменьшается и все цвета изображения передаются с преоб-

ладанием красных оттенков.

Нельзя допускать попадания отбеливающе фиксирующего раствора в воду, используемую для промывки после цветного проявления. По этой причине возникает голубая вуаль, а из-за некачественной промывки — серая или серо-желтая вуаль. Недостаточная окончательная промывка вызывает на отпечатке возникновение желтой вуали на краях, зеленоватого тона в светах, а на обратной стороне отпечатка — бурых пятен. Чрезмерно длительная окончательная промывка в воде, содержащей различные окислители, вызывает повышенную вуаль розового или голубого цвета. Наилучшие результаты при промывке цветных отпечатков дает струйный метод.

Качество промывок

Качество **окончательной промывки** фотоматериалов проверяют, используя реакцию обесцвечивания тиосульфатом натрия марганцовокислого калия. Вот два простейших способа. Для испытания «промытости» черно-белых и цветных фотопленок обычно используют раствор перманганата калия, разбавленный водой до слабой розовой окраски. Раствор наливают в сосуд с водой, в котором промывается фотоматериал. Если в пленке еще содержится тиосульфат, то розовая окраска раствора перманганата быстро перейдет в коричневую. Если же розовый оттенок не изменился в течение длительного времени, то промывка считается законченной.

Для проверки качества промывки отпечатков используют следующий раствор, в граммах:

Перманганат калия		1
Поташ		1
Вода	до	1000

5 мл этого раствора добавляют в 1 л промывной воды. Если окраска воды меняется, то в отпечатках еще содержится тиосульфат натрия, если нет — промывка закончена.

Исправление черно-белого и цветного изображений

Желтую вуаль на черно-белом негативе, образовавшуюся в результате недостаточной промежуточной промывки, исправляют обработкой негатива в 0,1 %-ном растворе перманганата калия, обесцвечивая его затем в 5 %-ном растворе метабисульфита калия или тиомочевины. Кальциевую сетку и дихроическую вуаль с негативов и позитивов удается устранить обработкой фотоматериала в течение 2 мин или в 2 %-ном растворе уксусной кислоты, или в 0,5 %-ном растворе соляной кислоты, или в 4 %-ном растворе метабисульфита калия. Далее изображение промывают в дистиллированной воде и высушивают.

Белые солевые пятна, образовавшиеся на негативе или позитиве в результате избытка в воде железа и марганца, удаляют обработкой негатива в течение 1 мин в 0,001 %-ном растворе смачивателя **ОП-7**. Вовремя замеченный дефект — выкристаллизацию — устраняют повторным фиксированием и промывкой в проточной воде в течение получаса (при промывке в стоячей воде — до 1 ч при смене воды через каждые 10 мин). Перед сушкой после окончательной промывки негативы протирают мягкой губкой.

Известковую вуаль (молочно-белый налет) удаляют раствором в граммах:

Винная кислота		20
Железный купорос		200
Алюмокалиевые квасцы		80
Вода	До	1000

При сильной вуали этот раствор делают более концентрированным. Осветление вуали небольшой плотности проходит через 2—5 мин.

Коричневые налеты, образовавшиеся на старых негативах, также поддаются исправлению. Для этого негативы хорошо промывают, а затем обрабатывают в течение получаса в следующем растворе, в миллилитрах:

Бихромат калия (10 %-ный раствор)	25
Соляная кислота концентрированная	25
Вода	до 1000

После промывки негативы вновь проявляют в любом негативном проявителе и промывают окончательно. Для предупреждения образования вуали на ОЧ-пленке из-за сильнохлорированной воды необходимо при составлении отбеливающей ванны использовать хорошо прокипяченную воду. После первого проявления и промывки водопроводной водой пленку необходимо дважды хорошо промыть кипяченой водой, наливая ее в бачок. После отбеливания пленку вновь дважды промывают кипяченой водой, а затем водой из водопровода.

Удалить голубые пятна и точки с фотобумаги, обработанной ослабителем Фармера с красной кровяной солью, можно обработкой в 2—3 %-ном растворе едкого натра, который обесцвечивает берлинскую лазурь с выделением гидрата окиси железа. По другому способу подобный дефект устраняют обработкой изображения в растворе следующего состава:

Алюмокалиевые квасцы	6 г
Азотная кислота	6 мл
Вода до	1000 мл

Желто-коричневые пятна, образовавшиеся на отпечатках при промывке из-за ржавчины, удаляют 5 %-ным раствором щавелевой кислоты (отпечатки предварительно размачивают).

Испорченные цветные фотоматериалы исправить очень сложно. Но в некоторых случаях появление брака можно предотвратить. Например, если вода бедна минеральными солями, то промывка в ней может привести к образованию пузырьков в эмульсионном слое или даже к его отделению. Для предотвращения брака цветную обращаемую пленку поддубливают в течение 2—3 мин в растворе сульфата магния (25 г/л) перед цветным проявлением и после него. При сульфатной ванне время цветного проявления сокращают примерно на 10 %.

Применение химической цветокоррекции специальными растворами помогает несколько исправить цветное изображение, понизить плотность избыточного цвета. Например, красные оттенки, возникшие на цветных отпечатках из-за повышенной кислотности воды, устраняют обработкой изображения в течение 1—2 мин в 15 %-ном растворе поташа. После этого отпечатки промывают 10 мин в воде, не имеющей повышенной кислотности.

Избирательное химическое ослабление цвета выполняют также на цветных негативах, слайдах и отпечатках. С помощью нижеприведенных растворов ослабляют общую плотность изображения, уменьшают вуаль, улучшают цветопередачу всего изображения. Перед исправлением пленки или отпечатка их предварительно размачивают. Вот некоторые рецепты для исправления цвета на изображении. Для ослабления желтого красителя применяют раствор состава, в граммах:

Медный купорос (кристаллический)	50
Хлористый натрий	50
Вода до	1000

В этот раствор, взбалтывая, добавляют 40 мл 25 %-ного раствора аммиака до полного растворения выпавшего осадка гидрата окиси меди. При приготовлении рабочего раствора данный раствор разбавляют водой в соотношении 1 : 9. Для ослабления голубого цвета применяют раствор состава в миллилитрах:

Перекись водорода (3 %-ный раствор)	20
Едкий натр (2 %-ный раствор)	20
Вода	100

Скорость ослабления регулируют, изменяя концентрацию перекиси водорода.

Пурпурное изображение ослабляют сначала обработкой в течение 3—10 мин в 2 %-ном растворе соляной кислоты (плотность 1,19 г/см^3), затем изображение промывают и обрабатывают 15—20 мин в 1 %-ном растворе фосфорнокислого натрия трехзамещенного. Подобным образом исправить удается цветные изображения с небольшим цветоискажением. В случае же больших цветоискажений придется последовательно применить все обработки, постепенно изменяя цветовой баланс. Однако процесс подобной цветокоррекции очень сложен и требует опыта.

А. И. РЯЗАНКИН

ШЛАК+ЦЕМЕНТ+ УМЕЛЫЕ РУКИ=ДОМ

Этот дом (рис. 1), построенный автором, стоял 20 лет и простоял бы еще 50 лет, если бы деревня оказалась перспективной. Дом был сухой и теплый. А для его сооружения потребовались цемент, шлак и, конечно, умелые руки.

ДОМ НАЧИНАЕТСЯ С ФУНДАМЕНТА

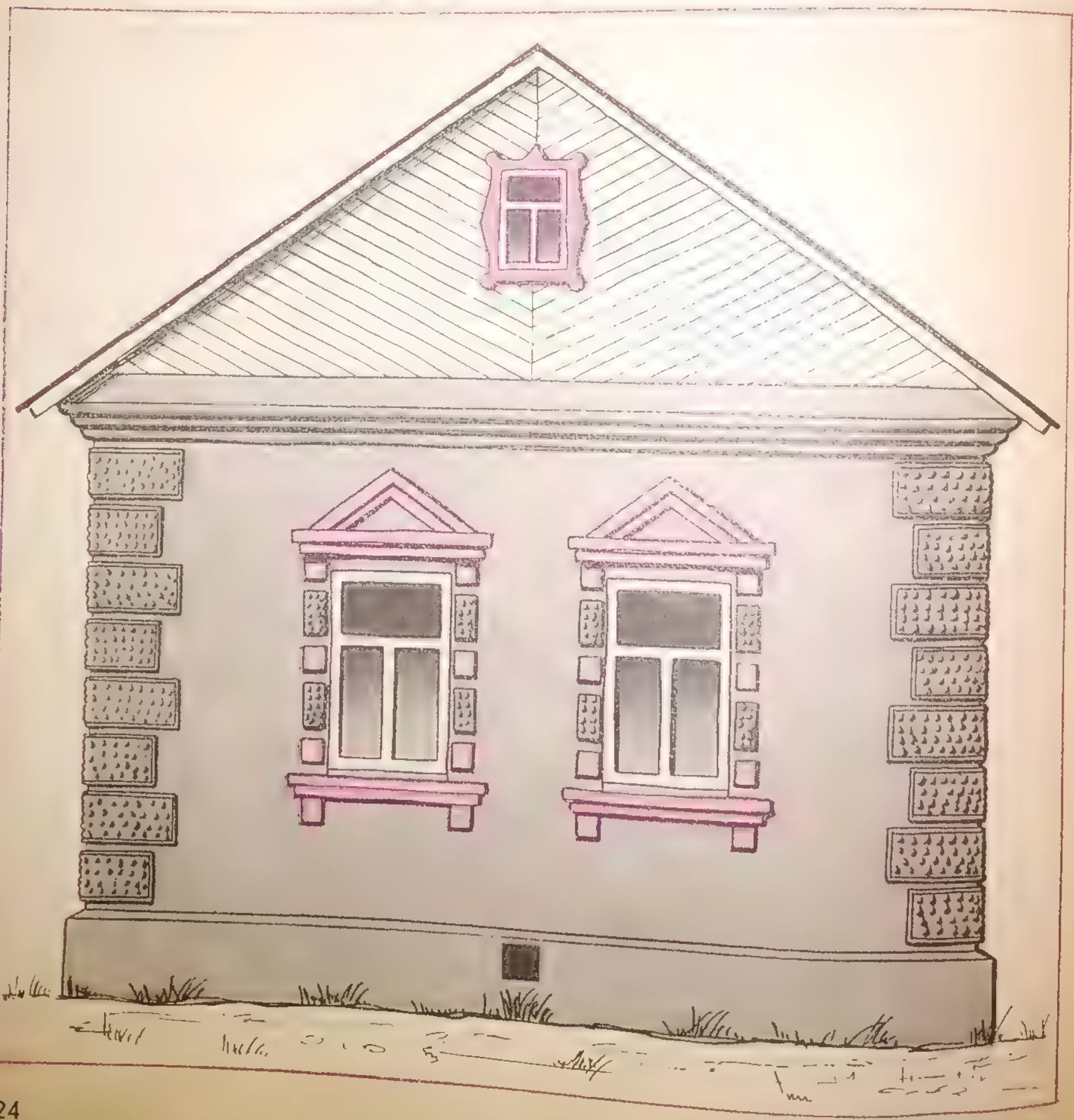
Перво-наперво пришлось выкопать траншею под фундамент. Грунт был глиняный, и размеры траншеи оказались небольшими: 50 см шириной и 50 см в глубину.

Фундамент решил сделать ленточный заливной из кирпичных обломков размером до 7 см (заметим, что кирпичный щебень должен быть чистым, без пыли и мелкой крошки). Весь дом строился на чистой воде.

На дно траншеи ровным слоем насыпал речной песок (толщина слоя 15—20 мм). На песок уложил половинки кирпича с зазорами 3—5 мм, а сверху насыпал заготовленный кирпичный щебень слоем толщиной 10 см (рис. 2).

В продолговатом ящике приготовил сухую смесь цемента и песка в со-

Рис. 1. Дом из шлакобетона (фасад)



отношении 1 : 5 (по объему). Перед приготовлением раствора цемент и песок всегда тщательно перемешивал в сухом виде до образования однородной смеси.

Так как песок и цемент в растворе быстро оседают, заливку фундамента производил из ведра. То есть сначала в ведро насыпал сухой раствор (1/2 ведра), а на краю траншеи, размешивая смесь, добавлял в ведро воду до верха. Приготовив раствор, сразу целиком ведро выливал на щебень. При этом весь раствор должен пройти сквозь щебень. Если сверху образуется горка из раствора — значит, раствор густой. Заливать раствор из ведра нужно не в одно место, а по периметру всего фундамента через 30—40 см для обеспечения равномерности заливки. После полной заливки первого слоя хорошо бы посредине траншеи по всему периметру положить хоть бы одну нитку толстой проволоки. Я сам в качестве арматуры положил тонкие трубы от отопления.

Весь фундамент хорошо бы залить вровень с землей за один день. При заполнении раствором траншеи я уложил его в три слоя. В верхнем слое в 5—10 см от поверхности предусмотрел еще одно армирование. Не забудьте, конечно, проверить «горизонтальность» фундамента по уровню, ватерпасу и т. д.

С наружной стороны дома двумя целыми кирпичами сделал напуск, тем самым на 10 см расширяя фундамент. То есть теперь его ширина стала 60 см, а высота фундамента увеличивается на 2 толщины кирпича. Теперь с внутренней стороны фундамента укрепим доску опалубки и заполним промежуток между кирпичами напуска и опалубкой шлако-песчано-цементным бетоном. Компоненты бетона (шлак, песок, цемент) взяты в соотношении 6 : 1 : 1. Дозировать компоненты раствора рекомендую ведрами.

Вначале следует хорошо размешать цемент с песком, а затем уже эту смесь перемешать со шлаком. Вода в бетон добавляется в зависимости от влажности песка и шлака, но учтите, что раствор (последнее не забудьте сделать!) не должен быть жидким и его можно было бы трамбовать.

Залив бетон в опалубку фундамента вровень с верхним кирпичом напуска, сверху делаем ровную стяжку из цементного раствора толщиной 10—15 мм. При приготовлении раствора для стяжки на 1 часть цемента берется 4—5 частей песка.

Через 2—3 дня можно укладывать сверху стяжки гидроизоляцию, например, из рубероида (желательно одной непрерывной лентой без разрывов). Если придется-таки стыковать концы, делать это нужно внахлест, чтобы концы рубероида накладывались друг на друга не менее чем на 50—60 см. Лучшая гидроизоляция получается из рубероида или толя, уложенных на горячий битум, то есть на бетонную стяжку наносится слой разогретого битума, а на битум укладывается рубероид. Надежнее, конечно, на первый слой рубероида с помощью того же битума наклеить еще один. Боковины рубероида обязательно должны свисать со сторон фундамента не менее чем 5 см.

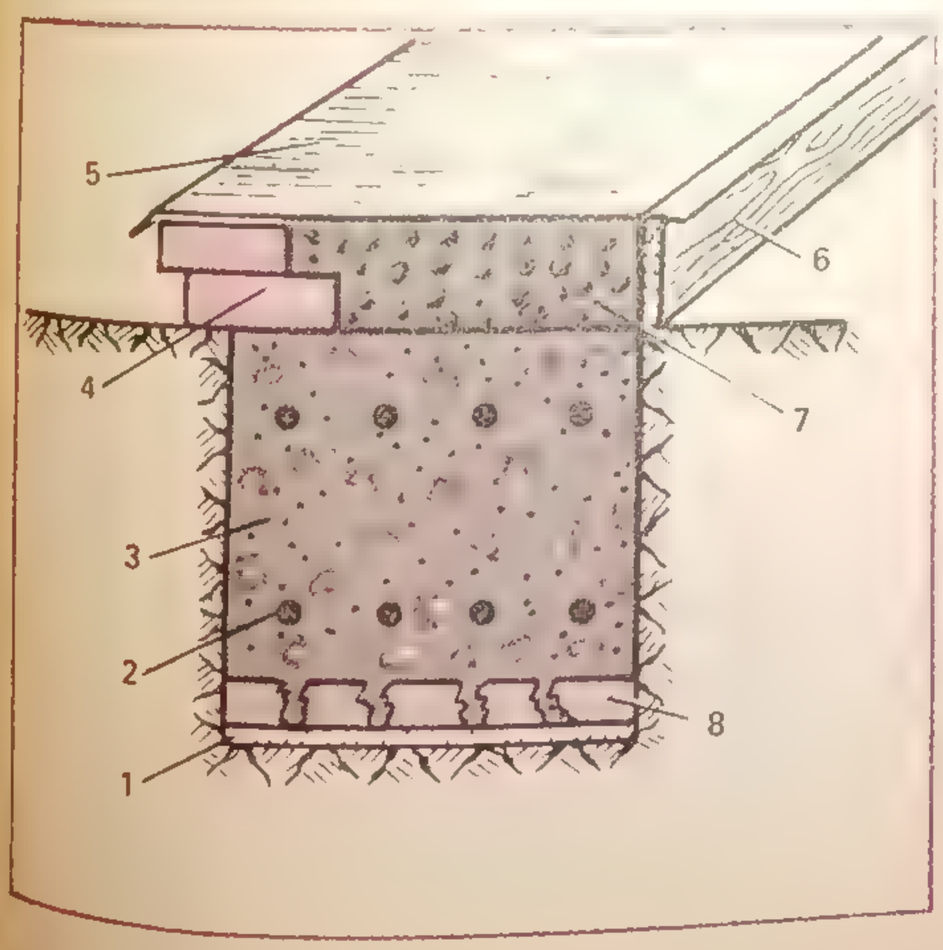


Рис. 2. Фундамент: *1* — песок; *2* — железная арматура; *3* — заливка (цемент, песок, кирпичный щебень); *4* — кирпичи напуска; *5* — гидроизоляция; *6* — доска опалубки; *7* — шлакобетон; *8* — половинки кирпичей

ЦОКОЛЬ

Итак, фундамент закончен. Теперь на очереди цокольная часть (рис. 3). Как и надземную часть фундамента, наружную сторону цоколя делаем с кирпичной

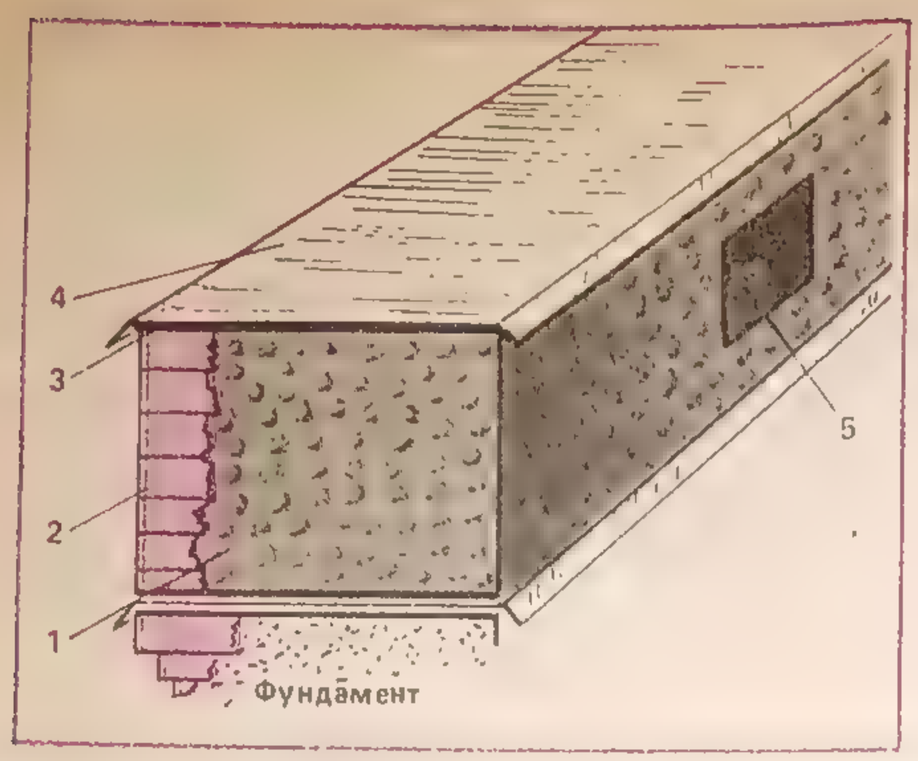


Рис. 3. Цоколь: *1* — шлакобетон; *2* — кирпичная облицовка; *3* — цементная стяжка; *4* — гидроизоляция; *5* — окно для проветривания (для наглядности опалубка с внутренней стороны цоколя не показана)

облицовкой, которую можно сложить из неровных половинок, конечно, укладывая их неровностями внутрь, что улучшит их скрепление с бетоном. Высоту цоколя обычно делают 60—75 см.

Отметим, что чем выше цоколь, тем лучше будет проветриваться подполье. Конечно, прежде чем начать сооружение цоколя, необходимо уложить на гидроизоляцию фундамента цементную стяжку толщиной 5—10 см. В цоколе обязательно предусмотрите окна для проветривания подполья. Во время бетонирования в окнах можно закрепить сетки (проволочную или сделанную из арматуры). Наверху цоколя, как и на фундаменте, делается цементная стяжка, укладывается гидроизоляция и снова цементная стяжка, которая тщательно выравнивается мастерком. Состав шлакобетона для цоколя тот же, что и для верхней части фундамента.

СТЕНЫ

Прежде всего для будущих стен необходимо соорудить опалубку из деревянных щитов высотой 40—45 см (рис. 4). Стойки, крепящие щиты, лучше врыть в землю. Расстояние между стойками, естественно, зависит от толщины досок в щитах опалубки и от ширины стен (не забудьте 5 см на зазор). Главное требование к опалубке, чтобы при трамбовке ее доски не выгибались, что выяснится при первой же трамбовке совместно с засыпкой.

Стойки сверху сбиваются планками, но можно скрепить и щиты. Бока фиксируются при помощи клиньев, вбиваемых между щитами и стойками в зазор, который также необходим для более удобного снятия и установки щитов на другое место.

Как правило, стены домов обычно делаются из монолитного бетона, но из-за нехватки цемента автор решился на эксперимент и соорудил стены из шлакоцементного бетона не сплошными, а с каналами.

Но лучше вообще-то дома из шлакоизвестковоцементного бетона. Известь не дает отсыревать стенам, и они будут теплее. Если извести мало, можно ограничиться известковым бетоном от гидроизоляции до окон. В принципе шлакоизвестковоцементный бетон можно составить из компонентов, взятых в соотношении 10:1:1 (по объему).

Гашеную известь следует процедить сквозь металлическую мелкую сетку, чтобы не было комков, и разбавить водой, чтобы лучше размешивался состав бетона. Воду удобнее добавлять лейкой понемногу.

Но вернемся к стенам. Автор бетонировал дом помощью всего двух

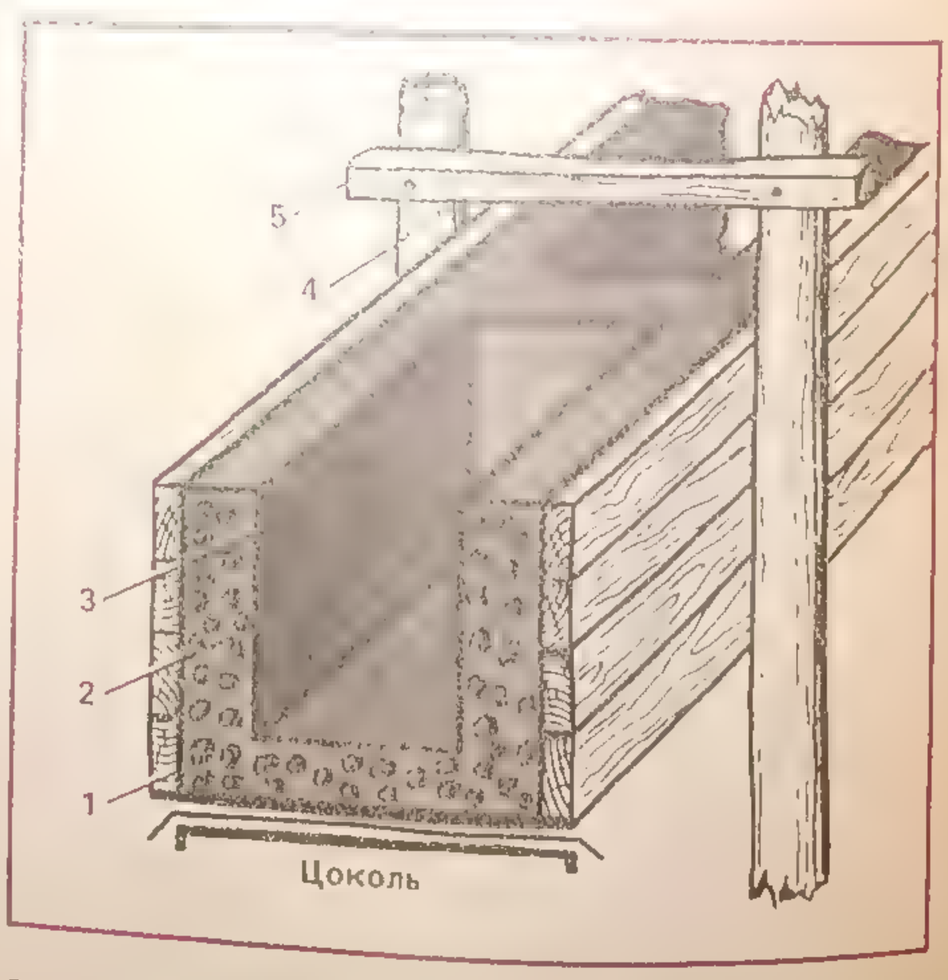


Рис. 4. Фрагмент части стены в опалубке: *1* — щит из досок; *2* — шлакобетон; *3* — полость под засыпку керамзитом; *4* — стойка; *5* — планка

щитов, так что много материала для опалубки не потребовалось, да и работать с такими щитами легко. После установки опалубки (щитов) вначале бетон расстилается сплошным слоем толщиной 10—12 см по цементной стяжке и утрамбовывается. Затем на этот слой на расстоянии 10—15 см от щита ставится кусок фанеры или толстой негнущейся жести высотой 35—40 см, длиной 50 см (рис. 5). Промежуток между щитом и фанерой осторожно заполняется бетоном. Слой должен быть такой высоты, чтобы, аккуратно уплотненный, он не разрушился, если убрать фанеру. Можно свободное пространство между фанерой и щитом заполнить засыпкой, а затем, осторожно вынув фанеру, операцию повторить у противоположного щита, но засыпку уже делать вровень со слоем уже уложенного бетона. Во время работы следите, чтобы засыпка не попадала в бетон.

В стенах через каждые 30—50 см делаются поперечные перегородки шириной 10—15 см. Совпадение перегородок не обязательно. Образующиеся квадратные пустоты засыпают мелким шлаком, желательно от некоксующихся углей, керамзитом

Для образования пустот удобно использовать специальный фанерный ящик с немного скошенными стенками чтобы ящик было легче вынуть из стены после заливки бетона (рис. 6).

Углы дома монолитные — 50×50 см. В дверном проеме толщина стенок 25 см,

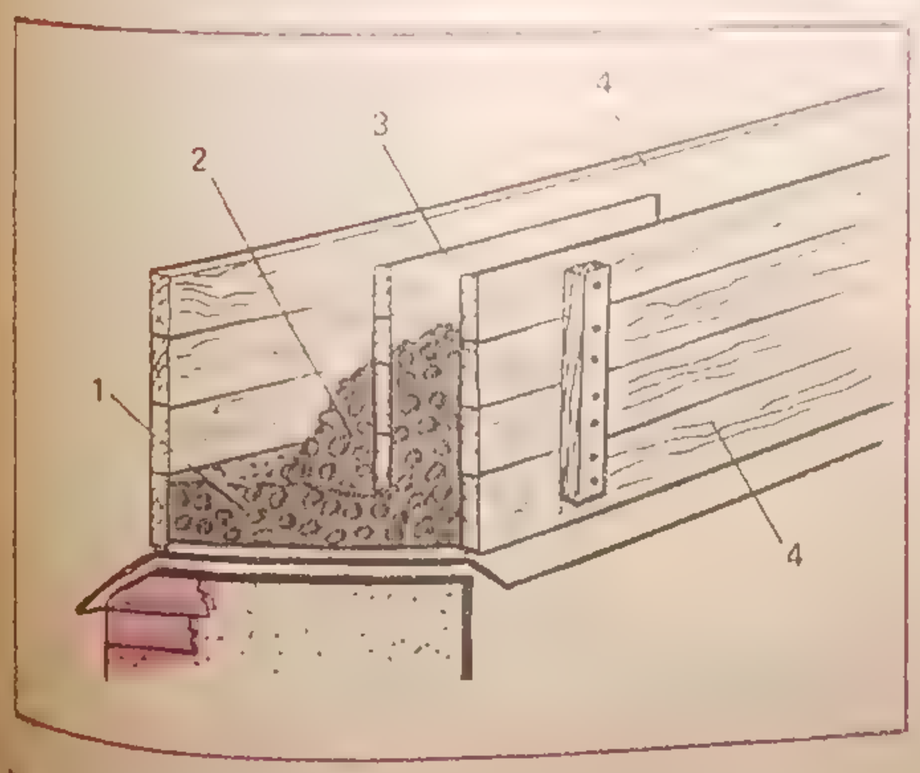


Рис. 5. Формирование канала в стене при помощи листа фанеры: *1* — шлакобетон; *2* — засыпка; *3* — фанера; *4* — опалубка

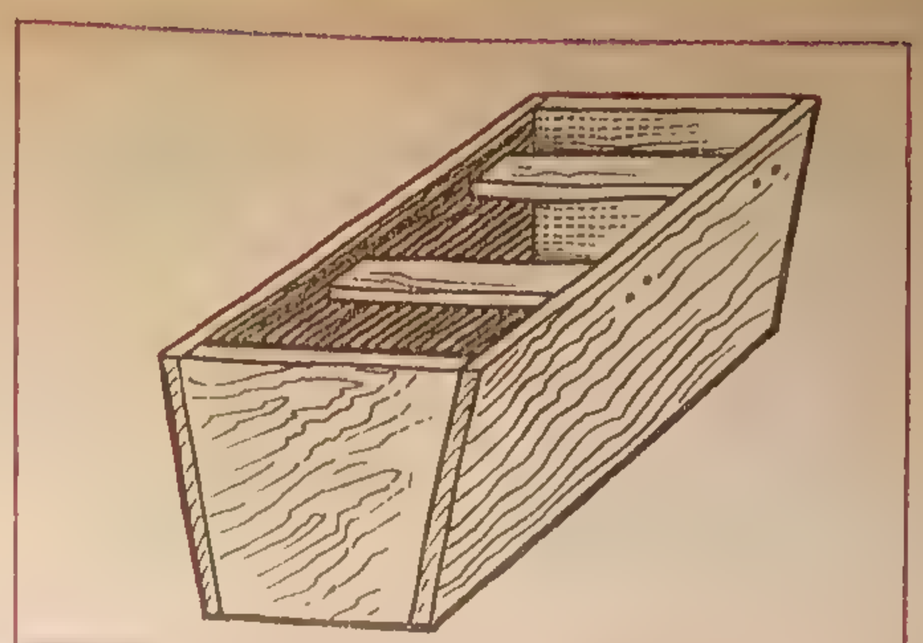


Рис. 6. Конусный ящик для формирования каналов в стене

в оконных — как у стен.

Для оформления окон наличниками понадобится дополнительная опалубка (рис. 7), состоящая из двух вертикальных досок (между досками предусматривается расстояние, равное ширине кирпича). При помощи этой опалубки в боковинах наличников укреплялись кирпичи, которые, выступая из стены, образуют как бы наличник, придавая окну нарядный вид. Итак, на кирпичный подоконник в промежуток между досками опалубки ставится распорка высотой 65 мм и толщиной, равной толщине доски опалубки.

На распорку в пространство между досками устанавливаются две половинки кирпичей (насухо), затем на них ставится опять распорка и целый кирпич. На него снова распорка, половинки кирпича и т. д.

Кирпичи вставляются в процессе бетонирования, причем укладываемый раствор прижимает их к доске, которая прибита к наружным сторонам досок дополнительной опалубки.

Низ подоконника делают,как цокольную часть дома.

Перекрытие оконных и дверного проемов осуществляют монолитными перемычками, для которых делается опалубка в виде ящика. На дно опалубки, чтобы из нее не вытекала вода, подстилается полиэтиленовая пленка, рубероид, пергамин. В перемычках необходимо уложить проволочную арматуру (5—6 штук), концы арматурин должны быть загнутыми и заходить на простенки не менее чем на 25—30 см.

Высота перемычек 12—15 см. Бетон готовится на песке.

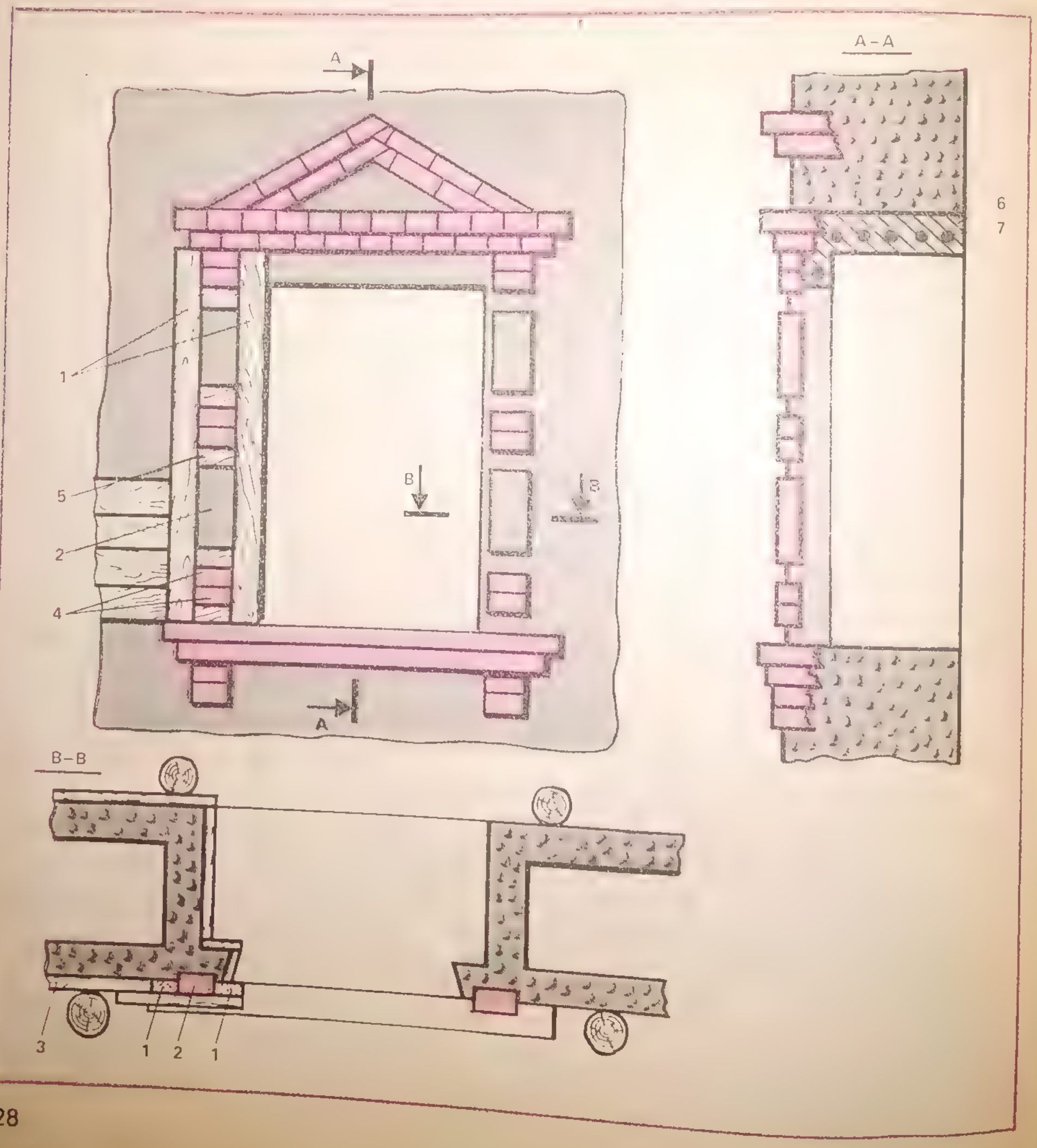
Карниз кладут с облицовкой из кирпичей, как цоколь.

Под потолочными балками — матицами выкладывается площадка из шлакопесчаноцементного бетона (6:1:1) толщиной 10—12 см (рис. 8). На балки кладется обвязка из бревен, в которые врубаются стропила.

На углах дома сделаны пилястры — выступы, которые должны выступать от стены дома на 25—30 мм, как и наличники.

Делаются пилястры так: угол от цоколя до карниза размечается на прямоугольники, половина из которых на 6—10 см меньше (см. рис. 1). Приготовьте бруски 50×25 мм, а затем обработайте их так, чтобы сечение брусков имело форму трапеции с меньшим основанием — 10—15 см (рис. 9). Прибейте к стенке бруски широкой стороной кверху по линиям разметки прямоугольников. В ограниченную брусками поверхность вбейте до половины немного старых кривых гвоздей и

Рис. 7. Оформление окна: 1 — дополнительная опалубка для наличника; 2 — целый кирпич; 3 — основная опалубка; 4 — половинки кирпича; 5 — распорки; 6 — бетон; 7 — арматура



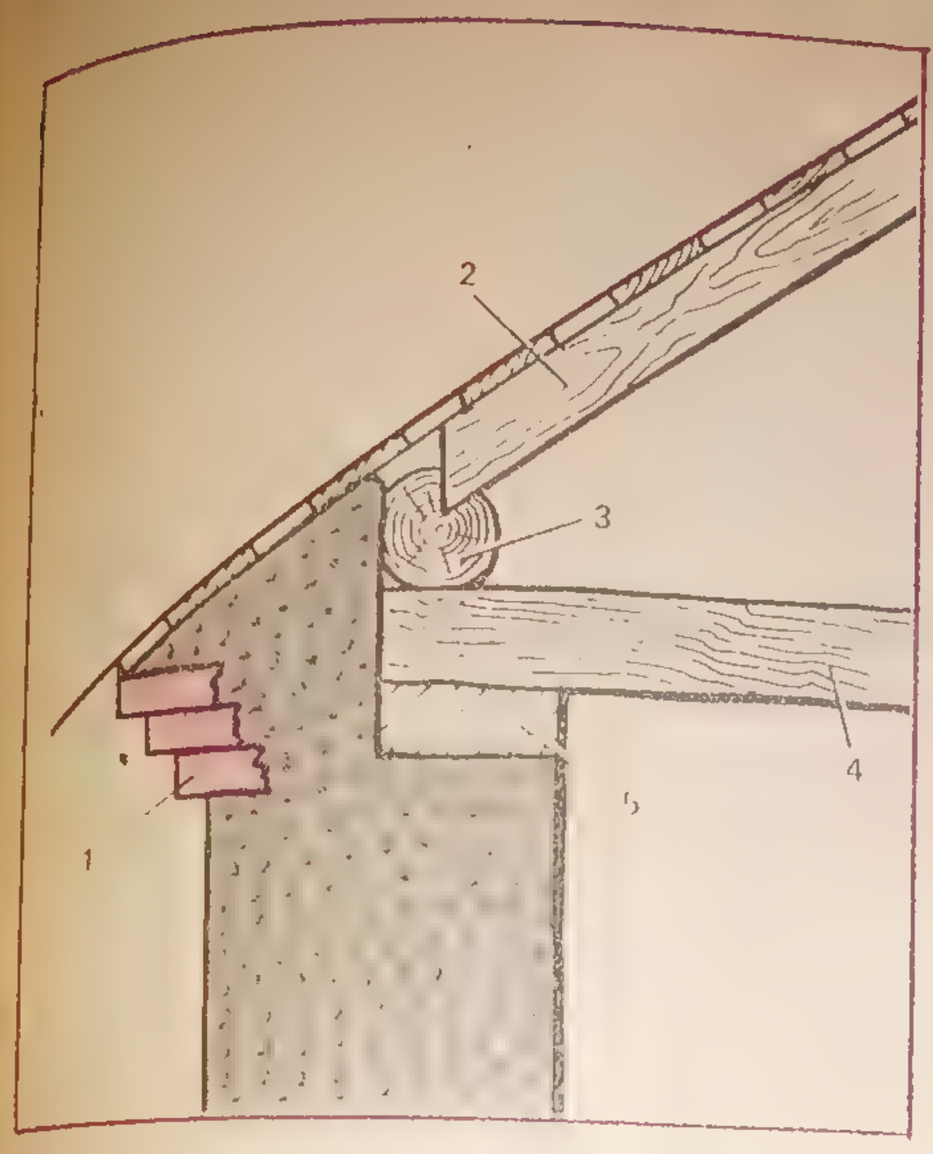


Рис. 8. Крыша дома: *1* — кирпичи карниза; *2* — стропило; *3* — обвязка; *4* — балка-матица; *5* — бетонная площадка под балку-матицу

заштукатурьте прямоугольники. Полутерком выровняйте по брускам заполненные штукатуркой прямоугольники. Через прибитую к рамке металлическую сетку с ячейками от 5 до 10 мм с силой бросайте раствор на поверхность прямоугольников, в результате чего на них образуются бугорки. Рамку с сеткой нужно держать на расстоянии 15—20 см от стены. По окончании штукатурных работ снимите бруски, сбоку подровняйте фаски (скосы) теркой, сделав их гладкими. Стены дома, естественно, штукатурят.

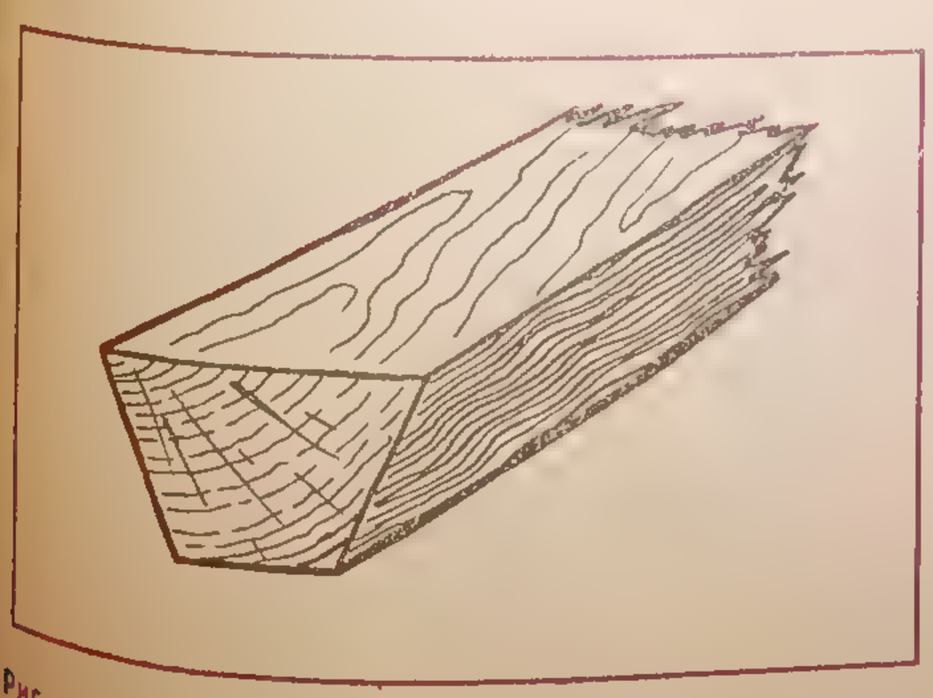


Рис. 9. Брус для формирования выступов-пилястр

ПОТОЛОК

Сверху на потолочные балки прибивают брусья, а на них кладут сбитые из досок щиты. На щиты, в свою очередь, укладывают теплоизоляционный материал. Снизу к балкам прибивают листы фанеры, оргалита или другого материала.

Внутренняя ширина дома 4 м, площадь 27 м^2. Отапливался дом вароч-ной печью два раза в день в условиях московских морозов, на что требовалось 2 т угля антрацита на всю зиму.

Под полом можно сделать подполье.

У автора дом был без отмостки и не было никакой сырости.

Он простоял около 20 лет и не приобрел ни одной трещины.

УВАЖАЕМАЯ РЕДАКЦИЯ!

Прочитал в № 3 за 1991 г. ну просто-таки непонятное письмо ветерана войны и труда, да еще умельца на все руки (жаль, не член КПСС — было бы еще авторитетней для скромного автора) из Нижнего Новгорода Суханова Ю. Д. Ну, мое отношение к нему уже понятно.

Лень было, но пролистал все номера журнала со дня его рождения, чтобы узнать, чем же таким-этаким поделился с нашим сообществом тов. Суханов? Ведь самоданное звание к чему-то обязывает! Ничего не нашел. Нечем было поделиться умельцу на все руки. Значит, лучше сидеть и ждать очередной порции советов на тесной кухне о том, как из ничего сделать что-то, да еще попроще, побыстрей и без металломатериалов. Ну, пенки любят все. Я тоже люблю пользоваться чужими советами, примеряю их на себя и, если не подходят, выдумываю сам. А надумав, спешу поделиться с другими. Вот для чего нужен журнал. Он — связной для обмена мыслями, а не путеводитель по свалкам и мастерским, где можно все найти и все сделать, и не за взятки, а так.

Такие рациональные мысли разбросаны по многим журналам и газетам, что неудобно и накладно нам же. Не от хорошей жизни журнал «Сделай сам» аккумулировал в себе все предложения и изобретения. К сожалению, в нашей стране ценится не ум, а проходимость, потому и вынуждены мы изобретать изобретенное там, где людям остается работать и пользоваться плодами трудов специалистов, а не толкаться на свалках и тесниться на кухнях.

Но вот тов. Суханову нужен еще творчески объединенный коллектив, связанный, в свою очередь, с другими объединениями. Да кто мешает? Ищите, объединяйтесь и совместно изобретайте. А у меня даже от мысли такой опускаются руки. Может, с женой на кухне скооперироваться? И свой райкомчик организовать, чтобы было кому указать, подсказать, направить, поторопить, проверить и гонорар разделить.

Как же нам всем не хватало тов. Суханова! «Что нам стоит дом построить? Нарисуем — будет жить». Зачем тут мастерство и тем более талант? Не Кижи ведь. Да и весь журнал — не Кижи. Не нужен он нам, стало быть. Вот если бы Кижи, тогда другое дело. Даже одноколесной тачки не опубликовали. Все какое-то монументально-фундаментальное. А можно было и до двухколесной додуматься из ненужного велосипеда, и до четырехколесной из детской коляски. Однако нет металломатериалов, и баста. Зачем предлагать всякие химеры? Только выйдешь на свалку (к удовольствию самоделкиных, вся Русь завалена), сразу попадешь в лапы «определенных индивидуумов с порочными связями», за спиной которых уже стоят с наручниками свалкоохранительные органы.

Дайте же тов. Суханову «материалы сугубо прикладного и массового характера» и не ломайте голову над своими монументально-фундаментальными. Придумали бы, например, кресло-валенок и телевизор-пищеблок, но чтоб с немедленным внедрением и без взяток. Этакое прикладновкладное. А можно и выкладное. А еще лучше импортное. Союза мало. К чему всякие спецжурналы? Надо, чтобы в

одном было сосредоточено все, к чему лежит душа тов. Суханова.

И невдомек, видно, автору, что люди, действительно хотящие что-то сделать, найдут для дела не только тесную кухню (где автор наверняка не сделал ни одной птичьей кормушки), но и займут лаково-меблированную комнату, построят сарай, не дожидаясь «доблестных зодчих», обживут чердак и подвал, облазят все свалки, сами сделают нужные станки, машины, сварочные аппараты... Но ведь, по Суханову, это все не то. Надо чтобы с размахом, по-геологически, а иначе месторождение не будет считаться открытым. Нехай из него даже хлещет нефтяной фонтан или слепит глаза золотой слиток. Нету его, потому как не открыт. Потому что творчески не объединен кооперацией под кодовым названием производственный коллектив плюс другие объединения.

Так что, авторы журнала, объединяйтесь! А потом пишите.

Ну а что до умельца на все руки, так это соседская бабушка перехвалила, чтоб не отказал вдругорядь заменить сгоревший предохранитель.

С уважением к редакции Батурин Владимир Иванович.
188685; п/о Воейково Ленинградской области, дом 3, кв. 43

18 августа 1991 г.

УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!

К сожалению, [illegible] экономическая ситуация, сложившаяся в нашей стране, [illegible] и «Сделай сам». Вы уже наверное знаете, что возрос[illegible] цены на бумагу, на распространение через «Союзпечать», на типографские услуги, на авторские гонорары, на...

Короче говоря, денег, которые вы заплатили за обещанные вам в 1992 году [illegible] «Сделай сам», хватило только на 2 номера, и эти 2 номера вы уже получили (если, конечно, почта доставила их).

Единственное, что мы смогли сделать, чтобы как-то защитить ваши интересы, — это объявить доподписку на «Сделай сам» на второе полугодие, то есть на 2 оставшихся номера. И цена каждого номера уже будет не 2 рубля, а 10 рублей. Останется ли она на таком уровне к моменту подписки на 1993 год, покажет время. Структура же журнала, неоднократно одобренная вами, сохранится. Добавится новая рубрика «Информация от всех и для каждого», которая станет своеобразной доской объявлений для наших подписчиков.

И в заключение хочется поблагодарить вас, наших подписчиков, за верность к «Сделай сам», за активное участие в его становлении, за материалы, которые вы нам присылаете, за ваши вопросы и за ваши же ответы.

Конечно, редакции хотелось бы сохранить вас, наших читателей и помощников, без которых бы не было нашего журнала, не было бы «Сделай сам».

Но «думайте сами, решайте сами, иметь или не иметь» ... «Сделай сам»!

Коллектив редакции «Сделай сам» желает вам всего доброго!

С. ГЛУШКОВ, О. ИОНОВА, Н. СЕРГЕЕВА

По следам «Приготовления искусственного песчаника без обжига»

Уважаемые подписчики-строители!

Возвращаясь к теме об искусственном камне (см.«Сделай сам» № 3 за 1991 год), рады сообщить новую информацию о так заинтересовавшем вас строительном материале. Оказывается, проблемой изготовления искусственного песчаника занимаются в Уфимском нефтяном институте, и там нам любезно предоставили материал, который, как мы надеемся, поможет вам разобраться в этом вопросе.

* * *

Итак, состав для приготовления искусственного песчаника без обжига.

Давным-давно в строительстве укрепились традиции производства строительных материалов с использованием цементных вяжущих веществ или обжига. Однако у вышеназванных способов производства стройматериалов есть свои недостатки. Так, при применении цементных вяжущих веществ велики сроки изготовления материалов, при этом в последнее время остро ощущается дефицит цемента. Для обжиговых же методов характерны технологические сложности и специальное оборудование.

Растущие темпы гражданского и промышленного строительства при низких объемах производства строительных материалов ведут к необходимости поиска новых, экономически более выгодных рецептур стройматериалов и новых технологий их изготовления.

Основными требованиями, предъявляемыми к стройматериалам, являются:

качественность изделий, обусловленная их прочностью, водо- и морозостойкостью;

невысокие экономические затраты на сырье и оборудование;

технологичность изготовления изделий;

экологическая чистота производства и материалов.

Необходимость сокращения сроков производства строительных материалов обратила внимание специалистов на способы получения этих материалов без обжига и без использования цемента. Одним из таких способов является приготовление искусственного песчаника, основанное на методе двурастворной силикатизации.

Метод двурастворной силикатизации заключается в последовательной обработке песчаного материала растворами жидкого стекла и какой-либо соли двух- или трехвалентного металла. Чаще всего в данной рецептуре используется хлористый кальций.

Сущность силикатизации сводится к выделению в процессе реакции геля кремниевой кислоты (кремнекислой нерастворимой извести), благодаря которой масса приобретает свойства старого римского цемента. Образующийся побочно хлористый натрий (поваренная соль) удаляется при промывке [1].

Процесс выражается следующим уравнением:

$$CaCl_2 + Na_2O \cdot nSiO_2 \cdot mH_2O \rightarrow NaCl + Ca(OH)_2 + nSiO_2(m-1)H_2O,$$

где $CaCl_2$ — хлористый калий;

$NaO \cdot nSiO_2$ — натровое (жидкое) стекло;

$NaCl$ — хлористый натрий (поваренная соль);

$Ca(OH)_2$ — окись кальция;

$nSiO_2(m—1)H_2O$ — гель кремниевой кислоты (кремнекислая нерастворимая известь).

Традиционная технология изготовления строительных изделий из искусственного песчаника сл[illegible]ющая [3]. Песок и мыло или другое [illegible]льное вещество (например, [illegible]) тщательно перемешивают с определенным количеством жидкого стекла. Производится это в глиномятной машине, хотя возможно использование других способов. Получаемую вполне плотную массу провальцовывают пластами или прессуют в формах. После этого ее насыщают хлористым кальцием.

Отличительными сторонами данной технологии являются:

относительная простота изготовления;

доступные и дешевые материалы;

возможность производства работ на строительной площадке;

практически нулевые потери;

форма, наполненность и цвет — любые желаемые;

твердость материалов выше, чем у камней из портландской извести.

Однако следует отметить сложность выполнения насыщения грунтовой смеси хлористым кальцием, что вызывает необходимость экспериментов по изменению способа введения $CaCl_2$ в песчаную массу.

Для определения оптимальных условий получения безобжигового облицовоч-

ного материала с заданными свойствами был выполнен ряд экспериментов, чтобы определить оптимальные концентрации компонентов смеси — жидкого стекла ($Na_2O \cdot nSiO_2$) и хлористого кальция ($CaCl_2$) — и уточнить схемы приготовления искусственного песчаника.

Песок (200 г) с небольшой добавкой 20 г глинистого материала (то есть соотношение песка и глины 10:1) перемешивают с определенным количеством натрового стекла (от 20 до 90 мл) в металлической ванне. Получаемую массу прессовали в приборе стандартного уплотнения [2], изготовляя образцы цилиндрической формы ($d = h = 40$ мм). Затем образцы помещают в раствор хлористого кальция для насыщения на 2...3 сут. Жидкость готовили растворением в воде порошка хлористого кальция (на 1 л воды — 300 г хлористого кальция). Через 5...7 дней проводили испытания образцов на сжатие на гидравлическом прессе, причем часть образцов водонасыщали в течение 3 сут [4] и также испытывали на прочность при сжатии.

При осуществлении экспериментов, направленных на уточнение методики изготовления песчаника, хлористый кальций (20...90 мл) вводился в массу непосредственно после смешивания песка с жидким стеклом. Испытания полученных образцов производились теми же способами, что и при классической технологии их изготовления.

Экспериментальные исследования, направленные на оптимизацию состава и методики получения безобжигового песчаника, проводились на кварцевом, хорошо отсортированном среднезернистом песке ($d \approx 0{,}5$ мм).

В результате экспериментов по подбору оптимального количества жидкого стекла, необходимого для связывания 200 г песка, определилось необходимое и достаточное количество $Na_2O \cdot nSiO_2$; оно составляет 60 мл на 200 г, или 300 мл на 1 кг, песка.

При последующем насыщении образцов с оптимальным содержанием жидкого стекла хлористым кальцием в ходе испытаний на прочность при сжатии были получены следующие результаты:

$$R_{сж} = 10{,}8 \text{ МПа и } R^{в}_{сж} = 5{,}6 \text{ МПа},$$

где $R_{сж}$ — прочность на сжатие в сухом состоянии;

$R^{в}_{сж}$ — прочность на сжатие в водонасыщенном состоянии.

Необходимо отметить, что насыщение смеси хлористым кальцием следует производить непосредственно после формировки изделий, не позволяя им подсохнуть на воздухе.

Для совершенствования методики изготовления безобжигового песчаника производились опыты, в которых песчаная масса смешивалась и с натровым стеклом, и с хлористым кальцием. Было установлено оптимальное количество $CaCl_2$ — 20 мл на 200 г, или 100 мл на 1 кг песка. По итогам экспериментов сделан вывод о нецелесообразности последовательного вмешивания в песок жидкого стекла и хлористого кальция вследствие быстрого схватывания смеси и невозможности последующего ее уплотнения до нужной степени. Подобный порядок изготовления смеси возможен при помещении уплотненных образцов в водную среду.

Более точные рекомендации желающие смогут получить, обратившись по адресу: 450062, г.Уфа, ул.Космонавтов, 1 МП «ПРОЖИК» при Уфимском нефтяном институте.

Материал подготовили Е.А.Шамраева, Ю.И.Спектор, А.В.Аксенов.

Литература

1. Гончарова Л.В. Основы искусственного улучшения грунтов. — М.: Изд-во МГУ, 1973.

2. Инструкция по применению грунтов, укрепленных вяжущими материалами, для устройства оснований и покрытий автомобильных дорог и аэродромов. СН 25-74 / Госстрой СССР. — М.: Стройиздат, 1975.

3. Приготовление искусственного песчаника без обжига. — Сделай сам, 1991, № 3.

4. Сергеев Е.М. Инженерная геология. — М.: Изд-во МГУ, 1978.

ВНИМАНИЮ ПРЕДПРИЯТИЙ, ОРГАНИЗАЦИЙ И ЧАСТНЫХ ЛИЦ!

Промышленно-торговое предприятие «СТРОИТЕЛЬ» предлагает по безналичному расчету и за наличный расчет по доступным ценам в широком ассортименте столярно-плотничные изделия (оконные и дверные блоки, вагонку, плинтусы, наличники, половой шпунт), мебель, строительные материалы.

Предприятие принимает заказы на изготовление дачных строений, садоводческих домиков-времянок, сараев, туалетов, бань.

С предложениями обращаться 198103 Санкт-Петербург, ул. Циолковского, дом 10, тел. /812/ 251 85 53, /812/ 251 85 43, /812/ 251 23 70 факс /812/ 251 44 59, телетайп 121247 «ПОСТАВ»

Крем: из 1/2 стакана воды, 1/2 чайной ложки лимонной кислоты и 200 г сахара сварить сироп. В оставшиеся взбитые белки подливать постепенно кипящий сироп, продолжая взбивать, добавить немного сырого свекольного сока. Розовым кремом намазать коржи, торт еще ненадолго поставить в негорячую духовку, чтобы крем чуть подсох.

Н.Ю. ВОЛОГОДСКАЯ

Почти 50

(Торты)

«Руслан»

500 г сметаны, 2 стакана сахара, 100 г масла, 1/2 чайной ложки соды, 5 столовых ложек муки.

Сахар растереть с маслом, добавить сметану и хорошо размешать. Полученную массу разделить на 2 части, одну оставить для крема (поставить в холод), в другую всыпать муку и добавить соду. Тесто должно быть как на густые оладьи. Форму густо смазать маслом и выпечь 4 коржа, один из них чуть больше подрумянить для посыпки торта. Кремом из холодильника промазать 3 коржа, укладывая их один на другой и густо посыпая жареными орехами. Четвертый корж раскрошить и посыпать им торт. Поставить на ночь в холодильник.

«Зайчик» (морковный)

Тесто: 3 стакана муки, 1 стакан сахара, 1 пачка маргарина, 6 яиц, 2 стакана натертой на мелкой терке сырой моркови.

Желтки растереть с 1/2 стакана сахара, добавить размягченный маргарин, морковь. Белки взбить в крепкую пену с 1/2 стакана сахара, осторожно ввести в тесто половину белковой массы, затем добавить 3 стакана муки, смешанной с пекарским порошком. Форму смазать маслом, выложить в нее тесто, выпекать при температуре 180...200° С. После остывания разрезать пополам.

«Белый»

Тесто: 200 г маргарина, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки сахара, 2 стакана муки, пекарский порошок*.

Из размягченного маргарина и остальных компонентов замесить тесто и испечь 4 коржа.

Крем: 1 стакан сахара взбить с 1 стаканом отцеженной сметаны.

Промазать каждый корж кремом и посыпать его толчеными поджаренными орехами. Верхний корж намазать кремом и ничем не посыпать. Бока торта тоже намазать белым кремом.

«День и ночь»

1 1/2 стакана муки, 1 стакан сахара, 3 яйца, 1 стакан сметаны, 3 столовые ложки какао, пекарский порошок, 1 стакан орехов.

Тесто «День»: желтки растереть с 1/2 стакана сахара, добавить 1/2 стакана сметаны, 3/4 стакана муки, пекарский порошок — все взбить, вылить в форму, смазанную маслом, и испечь. После остывания разрезать пополам.

Тесто «Ночь»: белки, 1/2 стакана сахара взбить в крутую пену, добавить 1/2 стакана сметаны, 1 стакан орехов, 3/4 стакана муки, 3 столовые ложки какао, пекарский порошок. Вылить в смазанную маслом форму, испечь. После остывания разрезать пополам.

Крем: 1 стакан отцеженной сметаны, 1 стакан сахара, 1 столовую ложку какао взбить для коржей «Ночь».

Такой же крем сделать, только без какао, для коржей «День». Промазать коржи, чередуя «День» и «Ночь» так, чтобы верхним оказался «День», покрыть белым кремом. Натереть на терке шоколад и посыпать густо одну половину верхнего коржа («Ночь»), вторая остается белой («День»).

* См. Практические советы.

«Сюрприз»

Тесто: 3 яйца, 1 1/2 стакана сахара, 1/2 кг распущенного маргарина, 5 стаканов муки, 1 чайную ложку соды замесить и поставить на 1 ч в холодильник.

Крем: 1 кг отцеженной сметаны взбить с 2 стаканами сахара. Из части теста испечь 1 корж не очень толстый. Из остального теста накатать маленькие шарики (не больше 1...1,5 см в диаметре) и испечь их до румяного цвета. Лепешку намазать кремом, на нее плотно уложить один к другому шарики, каждый слой промазывать кремом. Получится 4...5 слоев из одних шариков. Сверху и с боков торт густо обмазать кремом так, чтобы шариков не было видно, посыпать жареными орехами, тертым шоколадом.

«Сюрприз» обнаружится при разрезании торта — на срезе будет видно, что он весь состоит из шариков, но тем не менее держит форму, не распадается. Такой торт обязательно должен пропитаться, поэтому его готовят с вечера, на ночь ставят в холодильник.

«Вацлавский»

Тесто: 3 яйца, 2 стакана сахара, 200 г сливочного маргарина, 2 стакана орехов, пекарский порошок, 1 столовая ложка сметаны или кефира, 1 стакан муки, 1 столовая ложка какао.

Желтки растереть с сахаром, добавить размягченный маргарин, продолжая растирать, ввести сметану, затем муку, перемешанную с пекарским порошком и какао. Затем осторожно добавить взбитые в крутую пену белки. Испечь в духовке на среднем огне 2 коржа. Остудить и каждый разрезать пополам. Перед выпечкой в один корж добавить 1 стакан орехов, в другой — фрукты из компота (яблоки, персики, груши). Промазывая коржи кремом, складывать их один на другой, чередуя корж с орехами и корж с фруктами.

Крем: 1 банку сгущенного молока варить 2 ч. Затем взбить крем, добавляя по 1 столовой ложке 200 г сливочного масла. Сверху торт густо посыпать жареными орехами, крупно раздробленными (стакан), а сверху залить горячей жженкой (1/2 стакана сахара растопить на сковороде, непрерывно помешивая, до коричневого цвета).

Торт «Черемуха»

1 стакан молотой черемухи, 1 стакан молока, 1 яйцо, 1/2 стакана сахара, 1 чайная ложка пекарского порошка, мука.

Молотую черемуху сварить в молоке. Остудить. Добавить яйцо, сахар, пекарский порошок, муку (последнюю) добавлять до густоты оладьевого теста. Форму намазать жиром, посыпать молотой черемухой, вылить тесто. Выпекать 40 мин при температуре 180° С. Готовый корж разрезать пополам, промазать кремом, состоящим из 1 стакана, сметаны, взбитой с 1/2 стакана сахара.

«Бельгийский»

Тесто: 1/2 стакана муки, 8 белков, 400 г сахарной пудры, 1/2 стакана мелко смолотых орехов.

Белки взбить в крепкую пену, постепенно и осторожно добавляя сахарную пудру, затем ввести орехи и муку. Разделить тесто на 4 части и выпечь коржи, предварительно смазав форму маслом.

Крем: 8 желтков, 350 г сливочного масла, 1/2 стакана сахарной пудры, ванилин на кончике ножа, 1 столовая ложка рома или коньяка.

Желтки растереть с сахарной пудрой (обела, постепенно добавлять масло, продолжая взбивать, добавить ванилин и коньяк. Промазать все коржи кремом.

«Прага»

Тесто: 2 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан сметаны, 1/2 банки сгущенного молока, 1 1/2 стакана муки, 1 чайная ложка пекарского порошка, 2 столовые ложки какао.

Приготовить тесто, последовательно вводя перечисленные продукты. Оно получится жидкое, как на оладьи. Разделить тесто на 2 части. Форму смазать жиром, выпечь 2 коржа, потом каждый разрезать пополам.

Крем: 200 г сливочного масла, 1/2 банки сгущенного молока, 2 столовые ложки какао.

Смещать сгущенку с какао, затем взбивать, добавляя по 1 столовой ложке масло.

Промазать коржи кремом, каждый посыпать орехами. Бока покрыть коричневым кремом, а верх торта густо посыпать крупно толчеными орехами.

«Мишка на Севере»

Тесто: 200 г масла, 1 стакан сахара, 5 желтков, 1 стакан сметаны, 1/2 чайной ложки соды, ванилин и соль на кончике ножа, мука.

Растереть размягченное масло, добавить сахар, желтки, хорошо размешать, добавить сметану, соду, соль, ванилин, муку — сколько возьмет тесто (не слишком крутое). Разделить на 3 части, выпечь на среднем жару коржи.

Крем: 5 белков взбить в крепкую пену, добавить постепенно 3/4 стакана сахара, 1 1/2 стакана орехов, осторожно перемешать, полученным кремом промазать коржи.

Сверху залить шоколадной помадкой, состоящей из 2 столовых ложек какао, 3/4 стакана сахара, 1/4 л горячего молока. Все составляющие поставить на огонь, и когда сахар растворится, снять с огня, добавить 70 г сливочного масла.

«Мазурка»

Тесто: 60 г сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, 4 желтка, 1 стакан муки, 1 чайная ложка пекарского порошка, 1/2 стакана молока.

Начинка: 1 кг яблок.

Покрытие: 4 белка, 200 г сахара.

Масло взбить с сахаром, добавить по одному желтки, затем муку, смешанную с пекарским порошком, попеременно с молоком. Смазать форму маслом, выложить тесто, испечь лепешку (в духовке со средним жаром 7...10 мин). Выложить на лепешку нарезанные кусочками яблоки, сверху покрыть их взбитыми с сахаром в крепкую пену белками, снова поставить в духовку на 30...40 мин (при температуре 100...110° С).

«Красная шапочка»

Тесто: 125 г маргарина, 1/3 стакана сахара, 2...3 желтка, 1 2/3 стакана муки, 1 чайная ложка пекарского порошка, 2...3 столовые ложки панировочных сухарей.

Покрытие: 5 белков, 4/5 стакана сахара, 1 стакан орехов, 1/2 чайной ложки корицы, 500 г красной смородины (свежей или замороженной).

Маргарин взбить с сахаром, добавить, продолжая взбивать, по одному желтки, затем соединенную с пекарским порошком муку. Тесто скатать в шар, накрыть, подержать в холоде 1 ч. Раскатать в тонкую лепешку, выложить в разъемную форму для торта, сформировать бортик высотой 5 см. Посыпать поверхность сухарями, белки взбить с сахаром, примешать измельченные орехи, корицу. Ягоды промыть холодной водой, смешать с 2/3 воздушной массы, выложить на тесто. Сверху отсадить оставшиеся белки и выпекать в умеренно жаркой духовке около часа.

«Геркулес»

Тесто: 3 яйца, 3/5 стакана сахара, 3 столовые ложки горячей воды, 1/2 стакана муки, 1 стакан обжаренных в сливочном масле хлопьев «Геркулеса», 1 столовая ложка какао, 1 чайная ложка пекарского порошка.

Начинка и покрытие: ванильный масляный крем, обжаренные овсяные хлопья.

Желтки растереть с половиной сахара в светлую пену, налить кипяток и взбивать еще несколько минут. Белки взбить в пену, примешивая оставшийся сахар. Хлопья, муку и какао смешать и добавить в желтки попеременно с белками.

Тесто выложить в разъемную форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, выпекать в умеренно жаркой духовке 30...35 мин. Охлажденную лепешку разрезать на 2 коржа, нижний пласт, верх и бока покрыть кремом.

Крем: 200 г сливочного масла взбить с 1/2 стакана сахарной пудры и ванилином.

Сверху торт украсить жареными хлопьями, для чего на сухую сковороду насыпать 4 столовые ложки сахара, 1/2 стакана овсяных хлопьев и, помешивая, жарить до тех пор, пока сахар растопится и приобретет коричневый цвет.

«Анечка»

Тесто: 100 г маргарина, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана меда, 1 стакан сахара, 3 яйца, 1 1/2 чайной ложки пекарского порошка, мука.

Растопить маргарин, добавить сахар и мед, не снимая с огня, мешать, пока не растворится. Снять с плиты. Добавить сметану, яйца, пекарский порошок и столько муки, чтобы получилось тесто, как на оладьи. Разделить тесто на 3 части, каждую из которых вылить в смазанную маслом и посыпанную манной крупой сковороду, выпечь по очереди 3 коржа.

Крем: 2 стакана холодной отцеженной сметаны взбить с 1 стаканом сахара.

Глазурь: 3 столовые ложки какао, 1/2 стакана сахара, 5 столовых ложек молока — все варить 10 мин на медленном огне, помешивая.

Коржи остудить, промазать кремом, сверху торт залить теплой глазурью.

«Аленка»

Торт состоит из 3 слоев: один — бисквит, два — безе.

Бисквит: 3 яйца, 2 столовые ложки муки, 3 столовые ложки сахара.

Желтки растереть с сахаром добела (2 столовые ложки). Взбить белки с оставшимся сахаром и постепенно 1/3 часть белков добавить к желткам, затем осторожно вмесить муку, опять осторожно ввести оставшиеся белки, перемешивая сверху вниз. Форму смазать маслом, застелить пергаментом. Тесто должно заполнить форму на 3/4. Выпекать 25...30 мин при температуре 220° С, при этом духовку не открывать.

Безе: 4 белка, 1 стакан сахара, 1 стакан орехов, 20 г коньяка.

Белки взбить с половиной сахара в крепкую пену, остальной сахар добавить в конце взбивания. В нежаркой духовке испечь 2 лепешки безе.

Смазать каждый слой (безе, бисквит безе) кремом, приготовленным из 200 г сливочного масла, 1 банки сгущенного молока, 1 чайной ложки какао и ванилина на кончике ножа.

«Сухарный»

1 стакан сухарей, размолотых в мясорубке, 5 яиц, 1 стакан сахара.

Сухари смешать с желтками, добавить взбитые с сахаром в крепкую пену белки (при взбивании постепенно ввести 1 стакан сахара). Выпекать в смазанной и посыпанной сухарями форме 40 мин при температуре 200° С.

После того как торт остынет, разрезать его на 2 части и промазать кремом, состоящим из 200 г сливочного масла, взбитого с 1 банкой сгущенного молока.

«Пчелка»

Тесто: 2 столовые ложки меда, 1/2 чайной ложки соды, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 3 стакана муки, 1/2 стакана сахара.

Мед положить в маленькую кастрюлю и подержать на огне, пока не закипит. В кипящий мед засыпать соду. Снять мед с огня, остудить. Взбить яйца. Далее смешать мед, взбитые яйца, сливочное масло, сахар, всыпать муку и замесить тесто. Разделить его на 5 частей, руками сформировать коржи и выпечь в духовке при высокой температуре (чем бледнее корж, тем нежнее торт). Коржи остудить и обрезать ровно края.

Крем: 500 г сметаны, 1 стакан сахара, 1 столовая ложка коньяка или вина.

Холодную сметану положить в кастрюлю, всыпать сахар и взбить, добавить ванилин на кончике ножа и любое крепкое вино или коньяк.

Промазать коржи, сверху посыпать обрезной крошкой. Торт оставить на 4 ч в комнате, затем на ночь положить в холодильник.

«Штрейзельный»

3 1/2 стакана муки, 250 г маргарина, 4 столовые ложки сахара, 1 чайная ложка пекарского порошка, 2 столовые ложки какао, 4 яйца, 1 столовая ложка сахарной пудры, 1/4 стакана орехов.

Муку и маргарин порубить ножом, добавить пекарский порошок и желтки, замесить тесто, а потом разделить его на 3 части. В одну часть добавить какао. Все тесто положить в холодильник на полчаса.

Взбить белки, постепенно добавляя в них сахар.

Форму смазать жиром и посыпать сухарями (или манкой). 1/3 белого теста положить на дно, сформировать лепешку и бортик высотой 3 см. На этот слой положить варенье из черной смородины. Сверху натереть на терке темное тесто, на него выложить взбитые белки, а сверху натереть белое тесто. Выпекать в духовке при температуре 180° С в течение 1 ч. Вынимать из формы остывшим. Сверху посыпать сахарной пудрой и толчеными орехами.

«Торжество»

Бисквит: 8 яиц, 10 столовых ложек сахара, 7 столовых ложек измельченных орехов, 3...4 столовые ложки молотых сухарей, 1/2 мускатного ореха, 2 чайные ложки пекарского порошка.

Желтки растереть с сахаром, добавить орехи, сухари, натертый мускатный орех (обязательно!), пекарский порошок и взбитые белки. Выпекать в смазанной маслом и посыпанной сухарями форме в течение 1 ч. Вынимать после полного остывания.

Сироп для смачивания бисквита: 3 чайные ложки молотого кофе, 25 г коньяка, чайная ложка сахара.

Крем: 250 г масла, 300 г сахарной пудры, 3 желтка, 2 чайные ложки молотого кофе.

Растереть масло с сахаром и желтками, в конце добавить 2 столовые ложки крепкого охлажденного кофе.

Глазурь: 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки молока, 1/2 столовой ложки сливочного масла, плитка шоколада.

Растворить в молоке шоколад и сахар (на медленном огне).

Бисквит разрезать на 3 части. Пропитать каждую сиропом и намазать кремом. Теплой глазурью покрыть весь торт, сверху густо посыпать жареными орехами. Поставить на ночь в холодильник.

Торт «Воздушный, как фата»

Тесто: 7 белков, 65 чайных ложек сахара.

Белки взбить в пышную пену. Когда они начнут пениться, осторожно всыпать 2...3 чайные ложки сахара, а затем постепенно ввести 62...63 чайные ложки сахара, продолжая взбивать.

Испечь 4 коржа безе в нежаркой духовке (100...110° С), намазывая белки на пергаментную бумагу.

Крем: взбить 1 банку сгущенного молока с 400 г сливочного масла, причем масло добавлять в крем по 1 столовой ложке.

Коржи безе промазать кремом, пересыпая орехами. Верхний слой покрыть шоколадной глазурью.

«Наполеон»

Тесто: 5 стаканов муки, 200 г маргарина, 3/4 стакана холодной воды, 1 столовая ложка уксуса, 1/2 чайной ложки соды, 1 яйцо.

Маргарин изрубить ножом с мукой до получения масляной крошки. Добавить холодную воду, уксус, соду, яйцо. Замесить тесто, оно должно получиться эластичным. Испечь 14...16 коржей, раскатывая тесто очень тонко. Выпекать недолго, до чуть румяного цвета. Последний корж и обрезки теста подрумянить чуть больше и использовать в качестве крошки для посыпки готового торта.

Заварной крем: 2 яйца, 1 стакан сахара, 1/2 стакана молока, 200 г сливочного масла.

Поварить на слабом огне смесь из взбитых яиц, сахара и молока, в остывающий крем вбить сливочное масло.

Кремом промазывать каждый корж кроме последнего, слегка придавливая их друг к другу. На торт поставить груз и убрать на ночь в холодильник. На следующий день намазать верхний корж кремом и посыпать крошкой.

«Магнолия» (лимонный)

Тесто: 1 лимон, 5 яиц, 1/2 стакана сахара, 2 столовые ложки муки и 2 столовые ложки крахмала.

Лимон натереть на терке вместе с цедрой. Желтки растереть с сахаром добела. Соединить все вместе, добавить муку и крахмал. Белки [illegible] рутую пену, осторожно соеди[illegible] том. Форму для торта [illegible] сухарями, [illegible] при температуре 180° С [illegible] как торт остынет, [illegible].

Лимонный крем: 200 г сливочного масла растереть с 1 стаканом сахарной пудры, продолжая взбивать, добавлять по 1 капле сок 1/2 лимона, в конце добавить натертую цедру 1 лимона. Промазать коржи кремом.

Сверху покрыть торт лимонной глазурью: 200 г сахарной пудры, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки горячей воды.

«Сливовый»

Тесто: 2 стакана муки, 200 г маргарина, 3 желтка, 2 столовые ложки сметаны, 1 стакан сахара, 1 чайная ложка пекарского порошка.

Замесить тесто и испечь 5...6 толстых коржей.

Крем: 3 белка взбить в крепкую пену, добавить пол-литровую банку сливового джема (конфитюра или варенья).

Полученным кремом промазать коржи. Верхний корж покрыть взбитыми

белками, несколько ложек которых нужно отложить при приготовлении крема; украсить половинками слив из варенья.

«Яблочный»

Тесто: 1 стакан яблочного повидла, 1 стакан сахара, 1 стакан молока, 2 стакана муки, 2 яйца, 2 чайные ложки пекарского порошка.

Все составляющие смешать и испечь два коржа. После остывания разрезать каждый корж пополам и промазать кремом.

Крем: 2 яйца и 1 стакан сахара смешать, прибавить 1 стакан молока, поставить на огонь и довести до кипения. 300 г сливочного размягченного масла постепенно соединить с полученной массой, в конце прибавить ванилин на кончике ножа.

«Изюминка»

Тесто: 1/2 стакана сахара, 4 яйца, 100 г изюма, 50 г орехов, 3 столовые ложки какао.

Растереть сахар с 4 желтками, добавить промытый изюм, толченые орехи, какао, и все это соединить со взбитой в пену белками. Полученное тесто выложить в смазанную маслом и посыпанную мукой форму и выпечь в умеренно горячей духовке. После остывания разрезать корж пополам и промазать кремом.

Крем: растереть 3 яичных желтка, 1/2 стакана сахара, добавить 3 столовые ложки какао, 200 г сливочного масла.

Сверху торт украсить изюмом, разложив его от центра к краям веером, предварительно окунув каждую изюминку в растопленный шоколад.

«Праздничный»

Тесто: 4 яйца, 1/3 стакана сахара, 1/2 стакана муки.

Тщательно растереть желтки и сахар, добавить муку и взбитые в густую пену белки. Из полученного теста испечь 6 коржей (форму смазывать маслом и посыпать мукой).

Крем: растереть 2 яйца со 130 г сахарной пудры и ввести тонкой струйкой 50 г растопленного шоколада, добавить 250 г предварительно растертого добела сливочного масла. Хорошо перемешать, охладить, промазать коржи.

Сверху торт залить жженкой (150 г сахара расплавить на сковороде до светло-коричневого цвета). Сразу наметить горячим ножом будущие куски торта, так как затвердевшая карамель будет ломаться.

«Нептун»

Тесто: 50 г дрожжей, 2 яйца, 350 г маргарина, 3 стакана муки, молоко, немного соли.

Свежие дрожжи растереть в стакане, яйца разбить в стакан и долить его доверху молоком, добавить немного соли. Маргарин натереть на терке, соединить с массой из стакана и мукой. Замесить тесто и положить его в холодную воду на 1 ч. Тесто должно всплыть. Разделить его на 8 частей, раскатать на тонкие коржи и выпечь до румяного цвета. Коржи промазать кремом.

Крем: 1 стакан воды и 1 стакан сахара вскипятить, 1/2 стакана муки медленно всыпать в сироп и убрать с огня. Хорошо размешать и снова поставить на огонь, медленно помешивая, пока крем не загустеет. Остудить, соединить с 200 г сливочного масла, добавляя его в массу по 1 столовой ложке.

«Мраморный»

Тесто: 50 г сливочного масла, 1 1/2 стакана сахара, 4 яйца, 1/2 стакана молока, ванилин, 1 чайная ложка пекарского порошка, 1 1/2 стакана муки, 2 столовые ложки какао.

Растереть сливочное масло, прибавить сахар, желтки, молоко, ванилин на кончике ножа, пекарский порошок, муку, взбитые в пену белки. Разделить тесто на 3 части. В одну треть теста добавить какао. Смазать форму маслом, посыпать мукой. Наливать светлое тесто, добавляя по 1 столовой ложке темного в разные места (центр, по краям) не перемешивая. Затем сверху наливать снова светлое тесто — на него местами темное. Испечь. Разрезать после остывания. На разрезе получится интересная мраморная мозаика.

Промазать кремом, приготовленным из 1 банки сгущенного молока и 200 г сливочного масла. В часть крема добавить 1 столовую ложку какао. Верхний корж покрыть светлым кремом, а темный налить сверху из ложки в виде зигзагообразных

дорожек. Поставить в холодильник на ночь.

«Клубника со сливками»

1 стакан сметаны, 1 стакан клубничного варенья, 3 яйца, 2 стакана муки, 2 чайные ложки пекарского порошка.

Испечь 3 коржа. Пропитать каждый сметанным кремом (500 г отцеженной сметаны, взбитой с 1 стаканом сахара). Торт еще раз запечь в духовке 15 мин. Охлажденный торт сверху украсить белым сметанным кремом. Чайной ложкой по краю торта сделать завитки, в центр каждого положить ягодку клубники из варенья.

«Премьера»

1 стакан крепкого чая, 1 чайная ложка молотой корицы, 2 яйца, 200 г сливочного масла или маргарина, 1 1/2 стакана сахара, 2 столовые ложки варенья, 1 чайная ложка пекарского порошка, мука.

Смешать все составляющие и добавить столько муки, чтобы получилось тесто, как для оладьев. Вылить в смазанную форму, испечь при температуре 180° С в течение 1 ч. Дать остыть и разрезать на 2 пласта. Промазать сметанным кремом, верх слегка присыпать молотой корицей.

«Шалунья»

2 стакана муки, 2 стакана сахара, 2 яйца, 1 пачка сливочного маргарина, 1 чайная ложка пекарского порошка, 2 лимона.

Желтки растереть добела с 1 стаканом сахара, белки взбить с 1/2 стакана сахара до пены. Маргарин соединить с желтками и белками и поставить в холодное место. Затем из этой массы вместе с мукой и пекарским порошком замесить тесто и заморозить его. На смазанный маслом противень натереть на терке тесто и пропечь. 2 лимона натереть на терке, смешать с 1 стаканом сахара, покрыть испеченный корж и еще раз запечь в духовке. На порции торт разрезать горячим.

«Маша»

Тесто: 2 яйца, 1 банка сгущенного молока, 200 г маргарина, 1 чайная ложка пекарского порошка, 1 стакан муки.

Замесить тесто, выпекать 40...50 мин. После охлаждения разрезать на 3 коржа.

Крем: 1 кг творога пропустить через мясорубку, смешать с 1 банкой сгущенного молока и натертой цедрой 1 лимона.

Намазать коржи, сверху натереть шоколад на мелкой терке.

«Манный»

Тесто: 1 стакан муки, 130 г маргарина, 1/2 стакана сахара, 3 яйца, 1 чайная ложка пекарского порошка, 2 столовые ложки какао.

Маргарин размягчить и растереть с сахаром. Вбить по очереди яйца, всыпать муку, пекарский порошок, какао. Из этого теста испечь 4 коржа.

Крем: из 2 стаканов молока и 3 столовых ложек манной крупы сварить густую кашу и остудить. На мелкой терке натереть вместе с кожурой 2 лимона и смешать с кашей. 300 г сливочного масла растереть с 1 стаканом сахара. В кашу небольшими порциями добавлять масло и вбивать. Прослоить кремом коржи.

Глазурь: 1/2 стакана сахара смешать с 3 чайными ложками какао, 1/4 стакана теплого молока влить в смесь и варить помешивая. Снять с огня, добавить 25 г сливочного масла.

Обвить торт глазурью и остудить готовый торт.

«[illegible]»

[illegible] 2 яиц растереть с сахаром до [illegible] соединения. 375 г творога, [illegible] фруктового компота, [illegible] г изюма, дробленые орехи перемешать и добавить к желткам. Белки взбить в пену и добавить в массу. Яблоки, персики и другие фрукты из компота уложить на дно формы, смазанной и посыпанной мукой, сверху выложить тесто, на него снова уложить фрукты, посыпать густо смесью из толченых орехов, сахара, муки и кусочков масла. Запечь при температуре 200° С.

«Чебурашка»

250 г маргарина, 1 стакан сахара, 1 лимон, 5 яиц, 125 г муки, 125 г крахмала, 175 г орехов, 1 чайная ложка пекарского порошка, ванилин.

Размягченный маргарин взбить с сахаром, добавить ванилин, цедру, поочеред-

но вбить яйца, ввести муку, крахмал, пекарский порошок, орехи. Тесто должно быть вязкое. Равномерно распределить тесто ножом на противне, смазанном маслом и посыпанном мукой. Вымытую и обсушенную клюкву выложить на тесто и слегка вдавить. Сверху посыпать сахаром. Выпекать при температуре 200° С около 35 мин.

«Абрикосовый» (без выпечки и муки)

200 г сливочного масла, 300 г сахара, 200 г сухарей, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки ванилина, 800 г абрикосов.

Взбить сливочное масло со 150 г сахара, добавить молотые сухари, яйцо, ванилин. Массу выложить в смоченную водой форму и поставить в холодильник. Тем временем приготовить пюре из свежих абрикосов и 150 г сахара. Толстым слоем покрыть им торт и снова поставить в холодильник на 3 ч.

«Лакомка»

140 г сливочного масла, 2/3 стакана сахара, 4 яйца, 50 г тертого шоколада, 3 стакана муки, 500 г ягод, немного орехов для посыпки.

Сливочное масло взбить с сахаром, ввести желтки, натертый шоколад, муку, белки, взбитые в пену. Смесь выложить в смазанную маслом и посыпанную мукой форму. Сверху положить свежие ягоды, посыпать их сахаром и орехами. Запечь при умеренной температуре.

«Экзотика»

Бисквит: 6 желтков, 1/3 стакана сахара, ванилин, тертая цедра 1/2 лимона, 4 белка, по 1/3 стакана муки и крахмала, 1 чайная ложка пекарского порошка, 20 г какао, 25 г фундука, 1 чайная ложка корицы, чуть-чуть гвоздики и мускатного ореха.

Крем: 1 стакан токайского или мускатного вина, 1 щепотка бадьяна, 1/2 чайной ложки корицы, 4 дольки лимона, 16 г желатина, 5 желтков, 75 г сахара, 2 белка, 200 г сливок, 1 столовая ложка цукатов, 2 столовые ложки вишен без косточек.

Желтки растереть с 50 г сахара, ванилином, цедрой лимона. Белки взбить с оставшимся сахаром. Взбитые белки выложить на желтки, просеять сверху муку, крахмал, пекарский порошок. Все осторожно перемешать. Половину бисквитной массы смешать с какао, орехами и пряностями. Если нет кондитерского мешка, то светлое и темное тесто выложить в полиэтиленовые мешки и, срезав один уголок, выдавливать на смазанный и посыпанный мукой лист попеременно темное и светлое тесто полосками (2 см). Выпекать недолго (10...12 мин) при температуре 200° С. Бисквит выложить на полотенце и накрыть влажным полотенцем. Из коржа вырезать круг по размеру разъемной формы. Дно формы покрыть коржом. Оставшийся бисквит нарезать на полоски и сформировать бортик торта (верхний край можно оформить зубчиками).

Потом приготовить крем: вино подогреть, дать настояться 10 мин с пряностями и лимоном. Желатин замочить в воде. Растереть желтки с сахаром. Вино нагреть снова и процедить, смешать с желтками. Миску поставить на горячую водяную баню и держать, помешивая, около 5 мин. Хорошо отжатый желатин растворить в креме. Крем остудить. Перед тем как начнет застывать, осторожно подмешать к нему взбитый белок, сливки, цукаты, вишни. Крем выложить в форму на бисквит и поставить на ночь в холодильник.

«Медовый месяц»

Тесто: 1 стакан сахара, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка меда, 2 1/2 стакана муки, 1 чайная ложка пекарского порошка.

Замесить тесто и выпечь 8 тонких коржей.

Крем: 1 банку сгущенного молока варить 2 ч. 300 г сливочного масла добавлять по 1 столовой ложке в вареное и остуженное сгущенное молоко, одновременно сбивая смесь, в конце взбивания добавить 1/2 стакана мелко раздробленных орехов.

Прослоить коржи кремом. Верхний корж сначала намазать кремом, затем выложить обжаренными четвертинками грецких орехов, укладывая их плотно друг к другу, заполняя всю поверхность торта.

«Розовая мечта»

Тесто: 1 стакан сахара, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 яйца, 200

сметаны, 1/4 стакана орехов, 1 стакан муки, 1 чайная ложка пекарского порошка.

Сахар, масло и яйца смешать, добавить сметану, орехи, муку, пекарский порошок. Смазать форму маслом, выпечь корж, после того как он остынет, разрезать пополам.

Крем: 100 г размягченного масла растереть с 2 желтками и 1/2 стакана сахара. В 200 г творога, пропущенного через мясорубку, добавить чуть-чуть ванилина и соединить с яично-масляной смесью. Затем добавить 100 г сметаны. Крем окрасить сырым свекольным соком до розового цвета.

Этим кремом прослоить коржи. 2 оставшихся белка взбить с 2...3 столовыми ложками сахара до густой пены, осторожно ввести 1 столовую ложку свекольного сока, чтобы белки стали розовыми. Ими покрыть верх торта. Убрать торт на ночь в холодильник.

«Птичий язык»

1 2/3 стакана муки, 200 г маргарина, 1 яйцо, 4 столовые ложки сметаны.

Муку и маргарин изрубить ножом до получения масляной крошки. Прибавить желток и сметану. Замесить тесто, разделить на 4 части. Испечь 3 коржа, последний корж, перед тем как печь, намазать белком и густо посыпать сахаром, затем выпекать при температуре 180° С. Лист перед выпечкой смазывать растительным маслом.

Крем: 200 г масла соединяют с 1 банкой сгущенного молока и добавляют немного ванилина.

Промазать коржи. Верхний корж служит украшением торта, его кремом не намазывают.

«Бухарский»

Тесто: 2 стакана муки, 1 стакан сахарной пудры, 75 г масла, 3/4 стакана изюма и цукатов, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, 2 столовые ложки жареных орехов, 1/2 чайной ложки пекарского порошка.

Масло растереть с сахарной пудрой (2...3 мин), добавить сметану, яйца, орехи, изюм и мелко нарезанные цукаты. Все хорошо перемешать, добавить муку, перемешанную с пекарским порошком, и в течение 1...2 мин замесить тесто, из которого сформировать 3 коржа и испечь при температуре 180...200° С в течение 20 мин.

Крем: Из 300 г яблок удалить сердцевину и запечь в духовке до полного размягчения, протереть через сито. Добавить 1 стакан сахара и уваривать в течение 3...5 мин. Хорошо взбить 4 белка. Горячую массу осторожно вливать в белки.

Теплым кремом промазать коржи, верхний корж покрыть более толстым слоем.

«Остров Робинзона»

2 стакана муки, 1/2 стакана сахара, 200 г масла или маргарина, 2 яйца, немного соли, 2 стакана хлебных крошек.

Масло, сахар и яйца размешать в кастрюле до получения однородной массы, в нее всыпать муку и рукой замесить тесто в течение 2...3 мин. Тесто разделить на 3 части и выпечь коржи на сухом листе. Последний корж выпечь до полуготовности. Белки взбить (не более 2...3 мин), добавить сахар и, помешивая, нагреть почти до кипения. Хлебные крошки обжарить на масле до светло-желтого цвета. Смешать крошки с белками, добавить молотую корицу. Все перемешать, выложить на последний корж, разровнять и запечь в духовке в течение 15...20 при температуре 180...200° С. Два [illegible] кремом, приготовленным из сгущенного молока, каждый [illegible] жареными орехами. Сверху [illegible] запеченный с хлебными крошками.

«Сатурн»

Тесто: 400 г орехов пропустить через мясорубку, добавить 1 стакан сметаны, 2 стакана муки, 200 г размягченного масла или маргарина, 2 яйца, 1 чайную ложку пекарского порошка, 1 стакан сахара. Замесить тесто, разделить на 4 части. Лист посыпать мукой, выпечь коржи, чтобы чуть зарумянились.

Крем: 200 г густой сметаны смешать с 4 столовыми ложками сахарной пудры.

Растопить большую плитку шоколада, влить в сметану. Полученным кремом промазать коржи, покрыть верх торта.

Для приготовления «кольца Сатурна» смешать 3 столовые ложки кипящей воды, 1 чайную ложку масла, 1 столовую ложку муки. Мешать на огне нужно быст-

до тех пор, пока тесто не начнет отставать от дна посуды. Снять с огня и немного остудить. Тесто месить в сахарной пудре, пока она вся не впитается (2 столовые ложки). Полученное тесто раскатать в 2...3 мм толщиной (оно не выпекается). Вырезать кольцо диаметром на 3 см меньше величины торта и шириной 4 см. Уложить сверху торта.

Раздробленные орехи положить на горячую сковороду, насыпать сахар, помешивать до тех пор, пока сахар не расплавится. Горячими орехами покрыть «кольцо».

«Вафельный»

Для этого торта можно использовать готовые вафли или испечь самим в электровафельнице.

Тесто: 1 стакан муки, 2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка растопленного сливочного масла, 1 яйцо, чуть-чуть соды и ванилина, 3/4 стакана воды.

Воду налить в посуду, добавить сахар, соду, ванилин и перемешать. Добавив желток и всю муку, снова растереть, влить растопленное масло и сбивать всю смесь 20 мин. Выпечь 8...9 вафельных листов.

Крем: 1 стакан сахарной пудры, 1/2 стакана сгущенного молока, 350 г масла, ванилин и вино по вкусу, 1 столовая ложка какао-порошка.

Промазать кремом вафельные листы, один использовать в качестве крошки для посыпки торта. Торт охладить и вскоре подать к столу (на другой день вафли размякнут и торт будет невкусным).

Практические советы (в заключение)

• Если вы только учитесь готовить печь, то для начала нужно выбрать рецепт попроще.

• Никогда не пробуйте новый рецепт накануне праздника, ведь может что-то не получиться, и тогда вас ждет огорчение. Понравившийся рецепт лучше опробовать заранее, и если все получится, смело можно печь для гостей.

• Муку при приготовлении тортов, печенья нужно обязательно просеивать, даже если в рецептуре ее всего несколько ложек. Мука, даже свежая, имеет свойство быстро слеживаться. Когда мука просеивается, она наполняется воздухом и тесто всегда будет хорошо подниматься.

• *Что такое пекарский порошок?*

Для подъема теста во многих рецептах используется сода. Для получения наибольшего эффекта сода используется в составе пекарского порошка (или его еще называют разрыхлителем). Пекарский порошок состоит из равных частей соды и лимонной кислоты. Если по рецепту требуется 1 чайная ложка пекарского порошка, тогда берут 1/2 чайной ложки соды и 1/2 чайной ложки лимонной кислоты. Причем рекомендуется пекарский порошок смешивать с мукой, затем просеивать, а уж потом вводить в тесто.

• *Как правильно разрезать испеченные коржи?*

Высокий бисквит обычно разрезают на 2...3 коржа вдоль. Нужно, чтобы выпеченный бисквит полностью остыл. С боков бисквита сделать ножом надсечки. Взять толстую нитку, сложить ее вдвое, проложить в надсечки, перед собой перекрестить концы нитки и потянуть их в разные стороны. Торт разрежется ровно, без кочек.

• *Как правильно взбивать белки?*

Чтобы получить хорошее безе, нужно, чтобы белки были холодными, а посуда, где их взбивают, идеально чистая. Капля желтка, жира или воды обязательно испортит воздушную массу, белки осядут, даже если вам удастся их взбить в пену. Безе выпекается в теплой духовке в последнюю очередь, после того как выпечен бисквит или другие коржи. Не рекомендуется, открывая духовку, хлопать дверцей. Духовку выключить минут через 15...20 с начала выпечки безе, а достать его лучше на следующий день или после полного остывания духовки.

Не бойтесь отступить от строгой рецептуры, экспериментируйте, при отсутствии одних компонентов пробуйте заменить их другими.

• *Как отцедить сметану?*

Чтобы из сметаны получился пышный, густой крем, ее нужно отцедить. Марлю сложить в 4 слоя, вылить туда сметану и подвесить на ночь.

Содержание

Э.Н. Литвинец. Забытое искусство (О бисере) 3
Н.Н. Родионов. «Коси, коса...» 44

Ответ получен! 70
Ждем ответа! 74

СОВЕТЫ, ИДЕИ, РЕЦЕПТЫ...

Е.М. Перельцвайг. Аквариум — уголок природы 75
И.П. Крохалев. Консервирование в тисках 88
Г.Н. Попинако. Экономим лампы и электроэнергию 90
Ю.Н. Новожилов. Облегчающие повседневную работу 91
Е.Е. Жоголева. Домашние молочные продукты 92
Чернобаи. Как испечь колобок 96
В.П. Духно, И.Н. Пьянов. Что нам стоит дом...сшить! 97
М.А. Бабушкин. Крупицы смекалки (зхаметки патентоведа) 99
Ю.Г. Прокопцев. Телеконвертер своими руками 100
А.В. Поярков. Трехфазный двигатель и 220 В 101
Ф.Ф. Акберова. Картины из соломки 104
К сведению сельских хозяев 105
Т.А. Мосина. Качественная вода — качественная фотообработка 109
А.И. Рязанкин. Шлак+цемент+умелые руки=дом 124
По следам «Приготовления искусственного песчаника без обжига» 132
Н.Ю. Вологодская. Почти 50 (Торты) 134

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

В № 1 за 1992 год в статье Н.Ф. Цветковой «Познакомьтесь — фриволите...» были допущены ошибки:

стр. 90, первая колонка, 10-я строка снизу вместо (типа маккси) следует читать (типа маккся);

стр. 91, вторая колонка, 13-я строка снизу напечатано:"...прорезью для закрепления нити". Следует читать:"...прорезью а для закрепления нити";

стр. 94, подрисуночную подпись рис.9 следует читать: «Плетение левого узла»;

на стр. 95 подрисуночные подписи рисунков 12 и 13 поменять местами;

На рисунке 19 верхнее левое кольцо имеет обозначение *A* и далее по часовой стрелке *B, C, D;*

стр. 97, первая колонка, 12-я строка сверху следует читать:"...первое пико кольца *A* оказалось рядом ..."

Редакция приносит извинения автору и читателям.

Индекс 70197

ПОРА, НАКОНЕЦ, ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ ПРЕДРАССУДКОВ — ПОРА СТАНОВИТЬСЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯМИ!

СОТРУДНИЧЕСТВО С НАМИ — ЭТО ЛУЧШЕЕ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕДПРИНЯТЬ!

30%

Храня деньги на срочных вкладах, Вы рассчитываете на 9 % годовых.

Заключив договор с нами, Вы обеспечиваете себе свыше 30% прибыли в год!

Мы вложим Ваши средства в наиболее прибыльные коммерческие проекты, недвижимость, валюту.

Наш актив превышает 1 миллиард рублей — мы гарантируем возврат займа и 30% годовых!

Чтобы получить 30% годовых, Вам нужно выслать по адресу:

620075, г.Екатеринбург, фирма "РОНИКА"
или
119633 Москва, а/я 145,

анкету, содержащую:

- для граждан: фамилию, имя, отчество, паспортные данные;
  для организаций: название
- адрес, телефон
- сумму и срок займа
- дату платежа, вид и номер платежного документа (квитанции для граждан или платежного поручения для организаций)
- реквизиты сберкнижки (счета) для выплаты процентов и возврата ссуды
- пустой конверт со своим адресом.

После получения Ваших документов фирма "РОНИКА" вышлет Вам оформленный договор (вексель).

"Роника"

СРАВНЕНИЕ ВСЕГДА БУДЕТ В ВАШУ ПОЛЬЗУ, ЕСЛИ ВЫ СОТРУДНИЧАЕТЕ С НАМИ!

Помните: больше 30% годовых не дает никто!

Телефоны в Екатеринбурге:
(код 3432)
518-712, 722-635, 296-294
523-579
Факс: 241-231
Телефон в Москве: (код 095)
348-77-59, 362-19-97
179-95-01, 331-52-61
134-08-70, 289-44-76
404-64-86, 403-27-13
902-32-80, 519-36-10

Полоса подготовлена рекламным агентством а/о "МИФ"
тел. /812/3123906 /812/3147893

ДЕЛАЙ САМ

СДЕЛАЙ САМ

Новое
в жизни,
науке,
технике

1/1991
январь — март
Издается с 1989 г.

В. Н. Долин
С ЛЕГКИМ ПАРОМ!

А. В. Оноприйко,
В. А. Оноприйко
СОЛИМ, КОПТИМ,
КОНСЕРВИРУЕМ

А. Г. Ярмош,
Г. С. Ярмош
МЕХАНИЗАЦИЯ РАБОТ
НА ПОДВОРЬЕ

«Знание»
Москва
1991

Содержание

В.Н.Долин. С легким паром! 3
А.В.Оноприйко, В.А.Оноприйко. [illegible] 42
А.Г.Ярмош, Г.С.Ярмош. Механизация работ на подворье 75
Ждем ответ ! 129

СОВЕТЫ, ИДЕИ, РЕЦЕПТЫ
[illegible]
ния юбок 131
И.Н.Сущиков. Не хуже [illegible]
[illegible]

ББК 37.279
Д64

РЕДКОЛЛЕГИЯ
(работает на общественных началах):

С. Н. Грачев
(председатель)
В. А. Горский
(зам. председателя)
А. Ю. Теверовский
Е. Б. Тэриан
Г. Я. Федотов
К. Л. Швецов

РУКОПИСИ
НЕ РЕЦЕНЗИРУЮТСЯ
И НЕ ВОЗВРАЩАЮТСЯ

Владимир Николаевич Долин

С ЛЕГКИМ [illegible]

Алексей Владимирович Оноприйко

Вера Алексеевна Оноприйко

[illegible]

Геннадий Степанович Ярмош

Анатолий Геннадиевич Ярмош

[illegible]

НА ПОДВОРЬЕ

Гл. отраслевой редактор
Г. Г. Карвовский
Ст. научный редактор
С. А. Глушков
Редактор
О. А. Ионова
Художники
Э. Н. Ахтырская
М. Д. Сафонова
Б. В. Грошиков
Худож. редактор
М. А. Гусева
Техн. редактор
О. А. Найденова
Корректор
В. В. Каночкина
ИБ № 11313
Сдано в набор 31.10.90.
Подписано к печати 17.12.90.
Формат бумаги 70×100 1/16.
Бумага газетная.
Гарнитура литературная.
Печать офсетная.
Усл. печ. л. 11,70.
Усл. кр.-отт. 23,72.
Уч.-изд. л. 13,03.
Тираж 2511496 экз.
Заказ 2114. Цена 1 р. 50 к.
Издательство «Знание»,
101835, ГСП, Москва, Центр,
проезд Серова, д. 4
Индекс заказа 914901
Ордена Трудового
Красного Знамени
Чеховский
полиграфический комбинат
Государственного
комитета СССР по печати.
142300, г. Чехов
Московской области

Долин В. Н. С легким паром! / В. Н. Долин. Солим, коптим, консервируем / **А. В. Оноприйко, В. А. Оноприйко.** Механизация работ на подворье / **А. Г. Ярмош, Г. С. Ярмош.**— М.: Знание, 1991.— 144 с.— (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Сделай сам»; № 1.)

ISBN 5-07-001736-5

1 р. 50 к.

Любители париться наверняка смогут сами построить баню, используя чертежи, рекомендации и советы, которые они найдут в этом выпуске.

Оказывается, что не так уж и сложно в домашних условиях приготовить вареную и копченую колбасы, соленый шпик, вяленое мясо. А что это так, доказывает материал «Солим, коптим, консервируем».

Сельским жителям и владельцам садовых участков предлагаются конструкции различных приспособлений и устройств, назначение которых — облегчить работы на подворье.

3404000000

ББК 37.279

ISBN 5-07-001736-5

© Издательство «Знание», 1991 г.

на бронзовой решетке — камни над раскаленными углями. Имелись также помещения с сухим и влажным паром.

В Древнем Риме ценили бани и как средство от многих болезней. В частности, выдающегося римского врача Асклепиада (128—56 годы до н. э.) за его приверженность к банному водолечению даже прозвали «купальщиком». Асклепиад считал, что для излечения больного необходимы чистота тела, умеренная гимнастика, потение в бане, массаж, диета и прогулки на свежем воздухе. «Самое главное,— утверждал Асклепиад — завладеть вниманием больного, разрушить его хандру, восстановить здоровые представления и оптимистическое отношение к жизни». Именно баня как раз и создавала подобные ощущения у больного.

Парная баня на Руси (мыльня, мовня, мовь, влазня) была известна у славян уже в V—VI вв. Баней пользовались все: и князья, и знатные люди, и простой народ. Помимо своего чисто функционального назначения, баня играла большую роль в различных обрядах. Например, баня считалась необходимой накануне венчания и на другой день свадьбы, причем посещение бани сопровождалось особым церемониалом.

О русских банях писали многие иностранные путешественники. Олеарий (немецкий ученый 1603—1671 гг.) совершивший путешествие в Московию и Персию в 1633—1639 гг., писал, что русские крепко держатся обычая мыться в бане... а потому-то во всех городах и селениях у них множество общественных и частных бань. Олеарий, кстати, упоминает, что русские пришли к заключению, что Лжедмитрий — чужестранец потому, что он не любил бани. «Русские,— сообщает Олеарий,— могут выносить сильный жар, от которого они делаются все красными и изнемогут до того, что уже не в состоянии оставаться в бане, они выбегают голые на улицу, как мужчины, так и женщины, и обливаются холодной водой, зимою же, выбежав из бани на двор, валяются в снегу, трут им тело, будто мылом, и потом снова идут в баню».

Постройка бань разрешалась всем, у кого имелось достаточно земли. Указ 1649 г. предписывал «мыльни строить на огородах и на полых местах не близко от хором». Домашние бани топились всего один раз в неделю, по субботам, а потому субботы считались банными днями и по ним не работали даже присутственные места. Обыкновенно в домашних банях мылись целые семьи одновременно: мужчины и женщины парились вместе. Впрочем, и в общественных («торговых») банях люди всякого возраста и пола также парились и мылись вместе, правда, женщины на одной стороне, мужчины — на другой. И только в 1743 г. сенатским указом было запрещено в «торговых» банях мыться мужчинам вместе с женщинами и мужескому полу старше 7 лет входить в женскую баню, а женскому полу того же возраста — соответственно в мужскую.

Как написано в одном древнем трактате, десять преимуществ дает омовение: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин. Отметим, что тот, кто понимает толк в парной бане, ходит в баню не столько, чтобы помыться, сколько погреться и пропотеть. Наши предки любили повторять: «Где тепло, там и добро».

В ванне благоустроенной квартире эффект бани, к сожалению, недостижим. А именно прогревание приводит к благотворному изменению функционального состояния органов и систем организма, усилению обмена веществ, способствует развитию защитных и компенсаторных механизмов. Объясняется это благоприятным воздействием тепла и потения на сердечно-сосудистую, дыхательную, терморегулирующую и эндокринную системы у большинства людей. Баня успокаивает нервную систему, восстанавливает бодрость, повышает умственные способности.

В последние годы у нас стало престижно, модно посещать финскую сауну, а не русскую парную баню. А ведь настоящая финская народная сауна ничем не отличается от русской парной бани. И в русской

бане, и в сауне издавна получали пар, поливая раскаленные на огне камни. И русские, и финны пользовались вениками в процессе банной процедуры. И русские, и финны, когда разогревались, бросались в холодную воду или в снежный сугроб. Сауна — родная сестра русской парной бани (кстати, «сауна» в переводе с финского как раз и означает «баня»). Прародительницей русской бани и сауны является одна и та же бревенчатая изба, нагреваемая «по черному».

Финская ли баня-то, русская ль — одно!
Кипятком залито дымное бревно.

Р. Виконен

В проспектах, рекламирующих сауну, сообщается, что человек должен подвергаться воздействию как можно более нагретого воздуха. Сухой воздух, имеющий меньшие теплопроводность и теплоемкость, позволяет поднимать температуру в сауне до 100—120 °С. Утверждается, что в результате охват теплом в такой сауне больше и в этом ее преимущество. В русской парной бане, как и в настоящей деревенской сауне, в воздухе поддерживают более высокое содержание пара и поэтому температура на уровне головы в такой бане не превышает 60—65 °С. Что лучше — судить врачам, изучающим воздействие бани на организм человека. Однако противопоставлять сауну русской бане не следует — ведь как русская парная баня, так и современная модернизированная сауна может быть одинаково легко настроена на любой желаемый температурный и влажностный режим.

Посмотрите, что писал о русской парной бане еще в 1778 г. португалец Санчес — врач императрицы Елизаветы Петровны (этот трактат можно найти в Москве в библиотеке им. Ленина): «Не уповаю я, чтобы сыскался такой врач, который бы не признавал за полезное парную баню. Всяк ясно видит, сколь бы счастливо было общество, если б имело нетрудный безвредный и столь действенный способ, чтоб оным могло не токмо сохранять здравие, но исцелять или укрощать болезни, которые так часто случаются. Я с моей стороны только одну Российскую баню, приготовленную надлежащим образом, почитаю способною к принесению человеку столь великого блага. Когда помышляю о множестве лекарств из аптек и из химических лабораторий, выходящих и привозимых изо всех стран света, то колико кратно желал я видеть, чтобы половина или три четверти оных, всюду великими расходами сооружаемых зданий, превратились в бани Российские, для пользы общества». И в конце жизни, уехав из России, Санчес способствовал открытию русских парных бань во всех столицах Европы. Не забывать бы нам, русским, об этом!

Устройство русской бани и сауны, конструкция их отдельных элементов не имеет каких-либо принципиальных различий, и потому изложенные ниже рекомендации по строительству бани являются общими. Модернизация старинной сауны, проведенная финнами, в равной степени пригодна для русской бани, и эту возможность мы используем в дальнейшем изложении.

Подумаем вместе

Приступая к строительству бани, самодеятельный строитель должен прежде хорошо изучить ритуал банной процедуры и характер удовольствий, получаемых от бани. Надо сначала, как говорится, приобщиться к этому делу и потом уже дать волю своей строительной фантазии, сообразуясь с собственными возможностями. Мы же постараемся дать здесь только общие рекомендации, не ограничивая строителя какими-либо застывшими схемами.

Старинная русская баня, как и старинная сауна,— это бревенчатое однокомнатное строение, которое одновременно является и парной и баней. Обогрев — от костра, который горит в очаге, расположенном обычно в центре помещения, под кучей камней. Трубы в бане нет, и дым, циркулируя по помещению, обогревает потолок, стены, скамьи и затем выходит через щели стен и крыши. Этот тип бани сохранился до сих пор и строится и рус-

скими, и финнами довольно часто. Финны такие бани устраивают иногда частично или полностью под землей. Крыша подобной бани обычно выступает над крыльцом, образуя навес. Иногда крыльцо огораживают стенами, и это помещение используют как раздевалку. Если же крыльцо не огорожено, финны раздеваются дома и идут в баню уже без одежды, даже если она стоит отдельно от дома. Бревенчатые стены такой бани хорошо сохраняют тепло, и хотя воздух постоянно фильтруется через стены, сменяясь при закрытой двери 7—8 раз в час, жар внутри сохраняется.

Более комфортабельная баня состоит из трех комнат: парной, комнаты для мытья и раздевалки. Их размеры и конфигурация могут варьироваться по желанию. Обогревается такая баня обычно печью с вытяжной трубой, печь отапливается дровами, жидким топливом, газом или электричеством. Надо сказать, многие любители традиционного костра в бане не принимают эти новшества, считая, что без запаха дыма нет и подлинной атмосферы бани.

В нашу задачу не входит подробное описание банного ритуала сколько людей, столько и мнений.

Основная цель банной процедуры — вызвать испарину. Это наиболее существенный эффект парной бани — оздоровительный и лечебный.

В парной лучше лежать, чем сидеть. Поскольку температура воздуха поднимается примерно на 10 °С на каждые 300 мм высоты, лежащий подвергается более равномерному воздействию тепла. У сидящего сильнее нагревается голова, а не ноги, хотя желательно как раз наоборот.

Для новичков же **предостережение:** с парилкой шутки плохи. Если после первого захода в парилку вы на другой день чувствуете себя бодро, в следующий раз время, проведенное в парилке, можно увеличить на 1 мин и постепенно перейти к 2—3-разовым заходам. Но общее время, проведенное в парилке за одну банную процедуру, не должно превышать 30 мин для молодых, здоровых и сильных. Пожилым и людям среднего возраста лучше это время сократить.

Между посещениями парной обычно плавают в бассейне или принимают холодный душ, немного отдыхают.

Время, которое проводится вне парной, является не менее важным для банной услады. Поэтому помещение, предназначенное для мытья и отдыха после пребывания в парилке, должно быть также хорошо спроектировано и быть достаточно комфортным.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ КОМФОРТА В БАНЕ

Температура. Так как обычно температуру измеряют на уровне головы, именно здесь и надо подвесить контрольный термометр. **Предостережение:** ни в коем случае нельзя применять ртутный термометр. Не дай бог, как говорится, его разбить. Тогда ртуть не собрать, а вдыхание паров ртути очень опасно для человека, и ртуть к тому же не выводится из организма естественным путем.

Тепло должно охватывать человека со всех сторон, поэтому стены, потолок, пол, скамейки хорошо прогревают до начала банных процедур.

Влажность воздуха. Содержание влаги в воздухе должно колебаться в пределах 40—70 г воды на 1 кг воздуха. Определяют влажность гигрометром. Плох и слишком сухой, и слишком влажный воздух. В обоих случаях создается дискомфорт.

Вентиляция. Ее обязательно предусматривают в комфортабельной бане с плотными стенами, так как при недостатке свежего воздуха дыхание затрудняется и появляется чувство слабости.

Внутренний дизайн и эстетика. Эти характеристики бани имеют для нее немаловажное значение. Наилучшим материалом для стен следует считать грубообработанное дерево. Нужно, избегая раздражающих ярких цветов и вычурных форм интерьера, стремиться к простоте и спокойствию. Освещение лучше неяркое, прямые лучи солнца нежелательны. Электролампы необходимо «утопить» в стены и потолок.

Внутри парной освещение будет достаточным от маленького окна в стене или двери.

Звукоизоляция. В бане должно быть тихо, чтобы человек мог отдохнуть от шума, «этих децибелов», терзающих целый день его нервную систему, и спокойно расслабиться. Тишина и спокойствие достигаются соответствующим выбором места для бани, а также звукоизоляцией и звукопоглощением внутри бани. В пустом помещении с параллельными стенами даже человеческая речь приводит к возникновению очень неприятных звуковых стоячих волн. Их можно устранить наклоном противолежащих поверхностей на небольшой угол (достаточно уже 4°) или с помощью звукопоглощающих материалов. Одним из таких материалов является мягкая древесина с грубой, необработанной поверхностью, хорошо поглощающая звук в диапазоне высоких частот. Применение дощатой обшивки по бревнам с воздушной прослойкой между ними или прослойкой, заполненной стекловатой, позволяет подавить стоячие волны и в диапазоне низких частот

Органолептические ощущения. Поверхность дерева, соприкасающаяся с кожей, должна быть feel good, как говорят англичане, то есть «хороша на ощупь». Это означает, что поверхность обязана быть гладкой, не иметь острых краев, задиров, натеков смолы, способной прилипать к коже. Металлические элементы необходимо спрятать в дерево, они не должны корродировать в атмосфере бани. Поэтому стальные детали следует применять только оцинкованные. Латунь, бронза, нержавеющая сталь (например, Х18Н9Т) в условиях бани, конечно, предпочтительнее, так как они коррозионно-устойчивы. Скамьи для удобства снабжаются подставками для головы и ног.

Запахи в бане. Они желательны только трех видов: здорового дерева, свежих веников и дыма от хороших, ароматных дров. Различная парфюмерия оказывает отрицательное воздействие на психику парящегося человека и недопустима. С другой стороны, некоторые естественные источники запахов образуют неповторимый, характерный аромат бани. Например, свежесрезанные еловые ветки вносят запах хвойного леса. В воду, выплескиваемую на раскаленные камни, часто добавляют «специи»: пиво или квас, мед, мяту, настойку эвкалипта, ромашку, душицу и др. для создания в парилке неповторимого аромата какой-то свежести. Отметим особенно приятную атмосферу в дымной бане. Дым дезинфицирует деревянные поверхности, а осевшая на них сажа благодаря развитой поверхности и высокой адсорбционной способности поглощает дурные запахи.

Финны обычно сопровождают банный ритуал традиционным ужином, который состоит из соленой легкой закуски и освежающих безалкогольных или малоалкогольных напитков. Подобное «чревоугодие» объясняется очень просто: организм в парилке теряет много солей, влаги и требует компенсации. Некоторые гурманы делают в сауне открытый очаг, чтобы прямо в бане поджарить колбасу, сосиски и т. п.

Простая русская баня, которую нередко и теперь можно встретить в сельской местности (рис. 1), состоит из предбанника и парной-мыльни. Печь здесь обычно размещают в парной, а предбанник обогревается теплом через смежную стену или при открывании двери в парную. Иногда в предбаннике устанавливают для его отопления другую печь, большей частью металлическую,— «буржуйку». В парной устраивают для парения лежа полки, на которых, однако, можно было бы при желании сидеть. Стало быть, высота потолка должна это позволить. Площадь такой простейшей бани 2,5×4,5 м.

Более комфортабельную русскую баню строят обычно с таким расчетом, чтобы ей одновременно могли пользоваться несколько человек. В этом случае семейная баня (рис. 2) состоит из парной, комнаты для раздевания — предбанника и прихо-

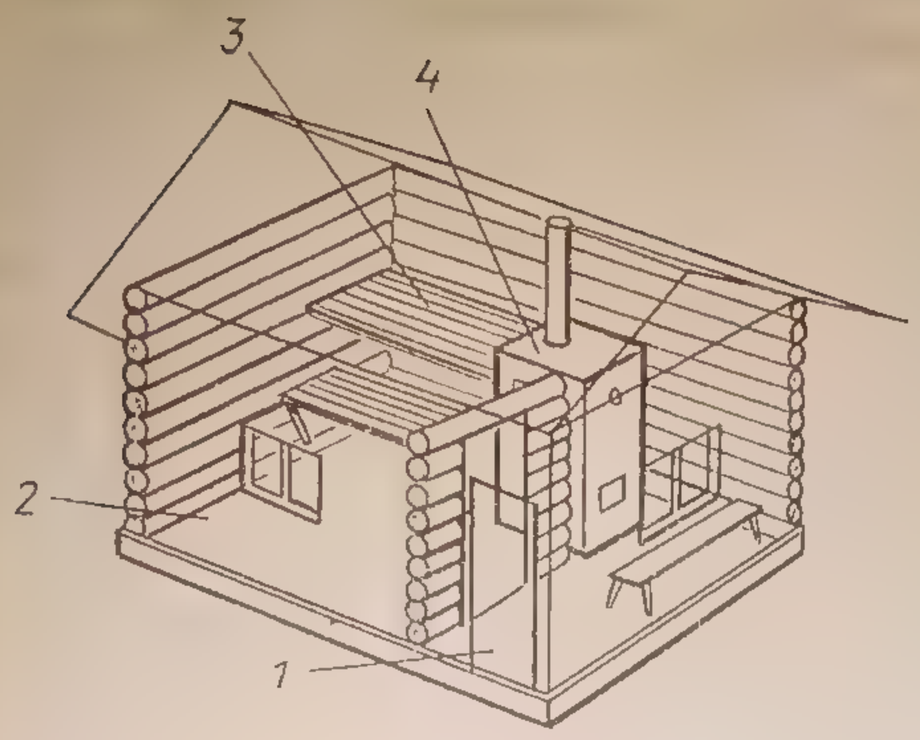


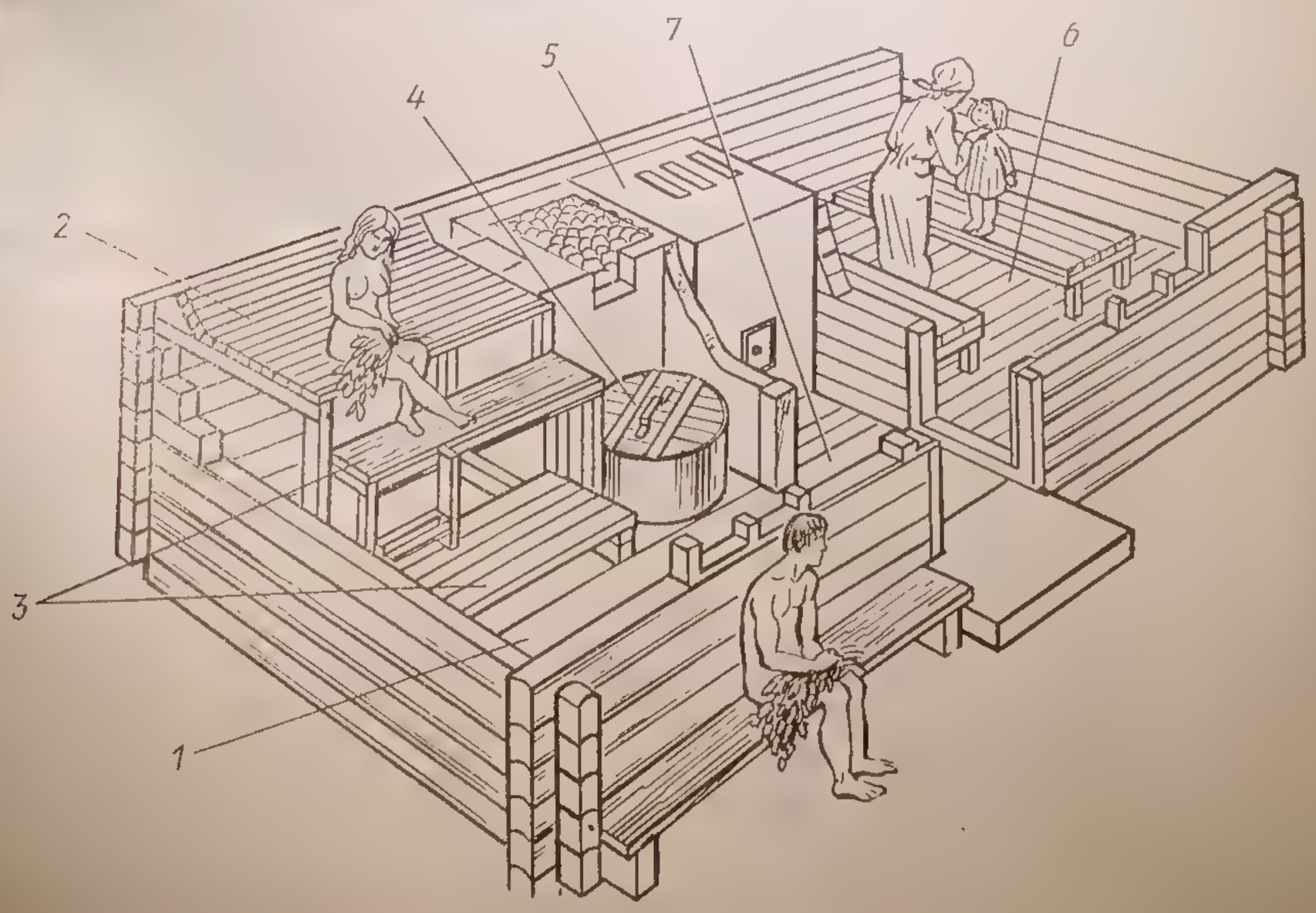
Рис. 1. Простейшая русская деревенская баня: 1 — предбанник; 2 — парная и моечная; 3 — полок; 4 — печь

жей. Парная, она же мыльня, имеет две убираемые скамьи — высокую и низкую. Печь делают достаточно большой теплоемкости, из кирпича, она, конечно, является и каменкой. Печь стараются отапливать дровами. Располагают ее у двери в углу. В печь встраивают емкость или змеевик для нагрева воды. Предбанник отапливается этой же печью — одной из ее стенок.

В Финляндии разработан целый типаж саун: от мини-саун (рис. 3) до целых банных дворцов. Самая, самая мини-сауна представляет собой просто утепленный шкаф, в котором могут кое-как поместиться один или два человека в сидячем положении. Обогрев такой сауны производится электропечью. Подобные мини-сауны предназначены для уже построенных домов и не имеют кровли. Их можно устроить даже в ванной комнате малогабаритной квартиры в многоэтажном здании.

В обычной семейной сауне предусматривается хотя бы одна скамья, где человек может разместиться лежа. Для этого сауна должна иметь минимальный размер 1,8 м по какой-либо сте-

Рис. 2. Семейная русская баня: 1 — парная; 2 — полок; 3 — убираемые скамьи; 4 — бак с водой; 5 — печь; 6 — предбанник; 7 — прихожая



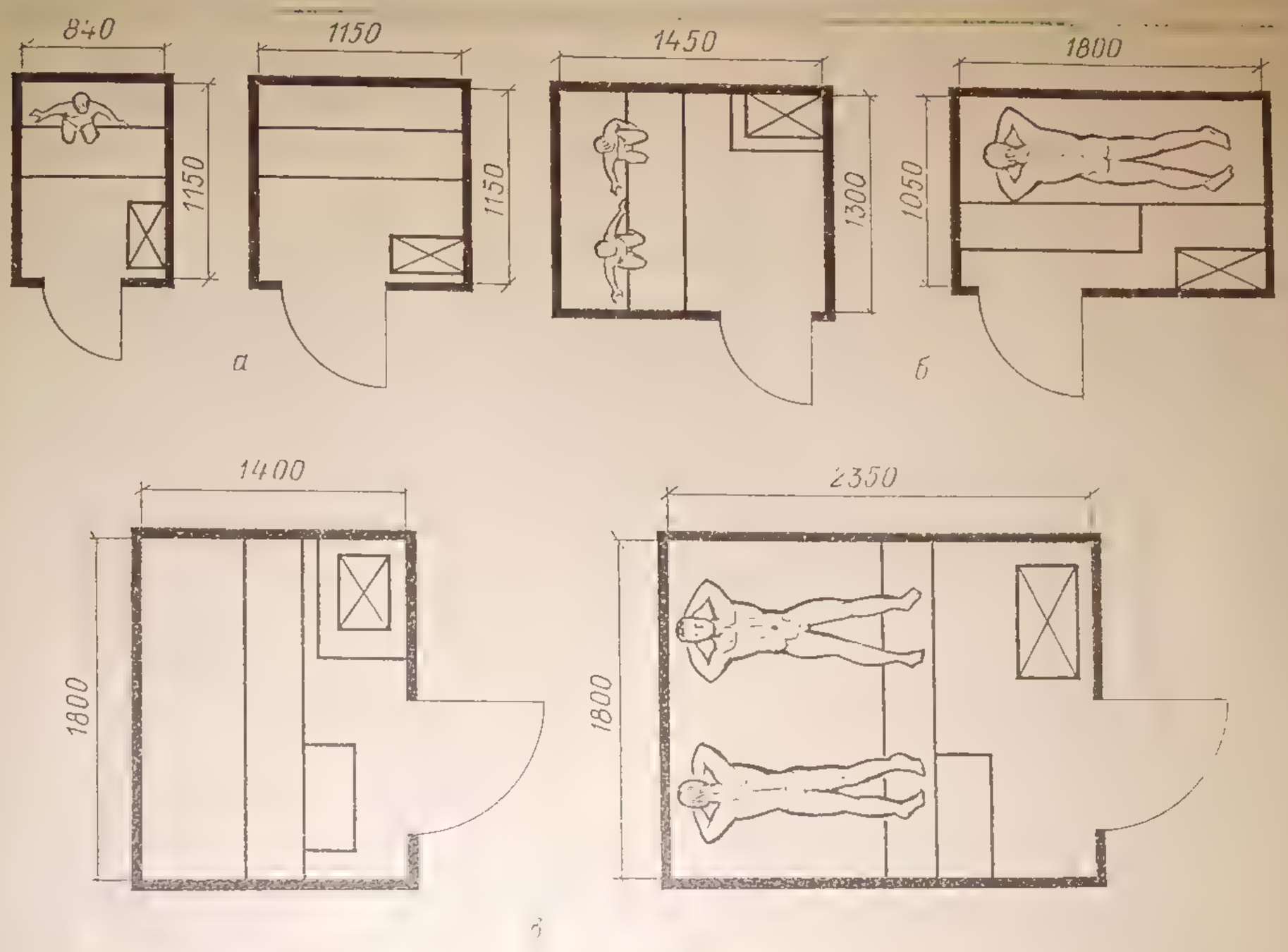


Рис. 3. Планы мини-саун: а — для одного человека; б — для двоих; в — для троих

не. Поэтому самая маленькая семейная сауна делается не менее 1,8×2 м. В сауне размером 2,5×2,4 м устраивают Г-образные скамьи (рис. 4), что дает экономию площади. В еще больших по размерам саунах устраивают параллельные скамьи или П-образную платформу.

Высота бани, как правило, выбирается минимальной (насколько позволяют удобства нахождения в ней), так как чем больше объем бани, особенно парилки, тем больше требуется тепла, то есть топлива, чтобы прогреть баню до нужной температуры.

Основная платформа или скамья делается выше верхнего ряда камней в печке, который находится примерно на расстоянии 1 м от пола. Если потолок выше на 1,1 м самой верхней скамьи, то человек может на этой скамье сесть и пользоваться веником в условиях полного комфорта. Таким образом, высота семейной бани средних размеров не менее 2,1 м.

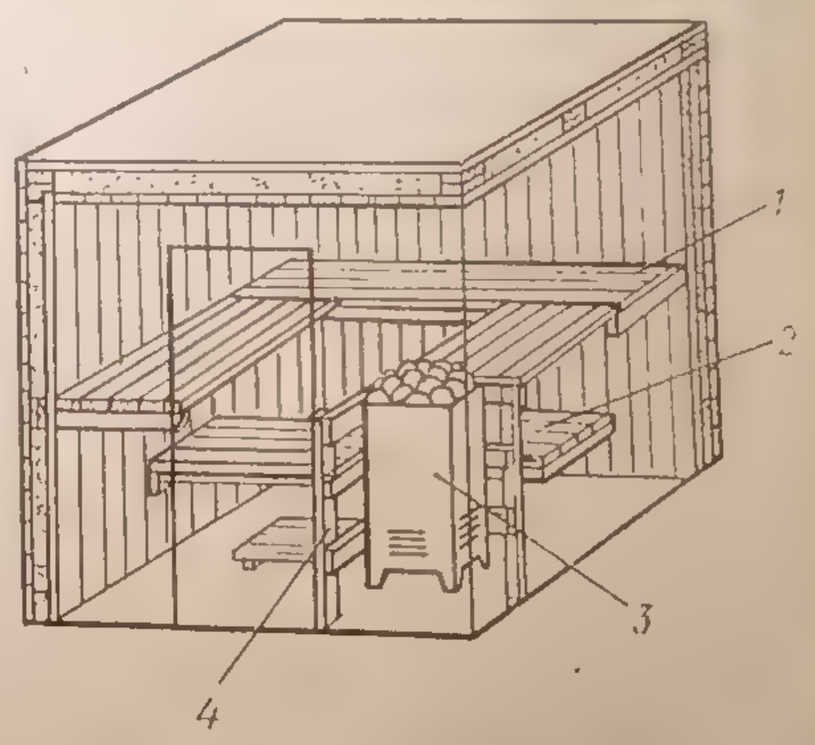


Рис. 4. Современная семейная мини-сауна: 1 — полок; 2 — скамья; 3 — электропечь; 4 — ограждение печи

Для деревянных бань наиболее предпочтительны столбчатые фундаменты, которые дают значительную экономию материала. Делают их из железобетона, бутового камня и кирпичной кладки. Простые и непритязательные банные сооружения устанавливают иногда на деревянные вертикальные столбы — стулья. Перед вкапыванием в землю такие стулья полезно обжечь на костре — сплошная корочка угля на поверхности предохранит стулья от гниения и существенно увеличит срок их службы. Столбы фундамента располагают под всеми углами сооружения и в местах сочленения наружных стен с внутренними. При больших размерах бани между основными (угловыми) столбами устанавливают промежуточные с таким расчетом, чтобы расстояние между соседними столбами не превышало 2 м. Глубина заложения столбов определяется глубиной промерзания грунта в конкретной местности плюс 10—25 см.

Надо знать, что бетон, каменная и кирпичная кладка хорошо сопротивляются сжатию и плохо — растяжению. Поэтому главное — обеспечить вертикальность столбов фундамента и избежать внецентренного сжатия (когда столб нагружен не точно по его оси), чтобы не возникли опасные растягивающие напряжения. Поперечные размеры столбов зависят от нагрузки, хотя в самодеятельном строительстве их обычно завышают.

Особенно привлекательным, на наш взгляд, является столбчатый фундамент в виде буровых свай. Такие фундаменты автор неоднократно использовал в собственных самодельных сооружениях и они показали прекрасную работоспособность в течение многих лет. **Буровые фундаменты** сравнительно легко и быстро сделать (всего 20 мин надо, чтобы пробурить скважину ручным буром глубиной 1,5 м) при очень существенной экономии материалов (рис. 5). Если грунт обладает обычной несущей способностью. (примерно 4 кгс/см^2), достаточно пробурить скважину диаметром 240 мм, вставить в нее асбестоцементную трубу диаметром 200 мм, уплотнить трубу снаружи грунтом, чтобы она держалась вертикально, и затем заполнить бетонной смесью примерно на $^1/_3$ высоты. Далее трубу приподнимают, бетонная смесь из нее выходит и образует уширенное основание буровой сваи. Трубу следует приподнять до требуемой проектной высоты, обозначенной натянутым шнурком. После этого остается добавить в трубу бетонную смесь до отметки на 10—15 см ниже верхнего обреза трубы, уплотнить смесь штыкованием, воткнуть в смесь стержень из арматурного железа, и опора готова. После того как смесь схватится и наберет достаточную прочность (летом в теплую погоду — через 3—5 сут), можно на этот столбчатый фундамент устанавливать нижний венец сруба или балки нижней обвязки каркаса. При этом, конечно, надо соблюдать осторожность, так как бетон еще не набрал проектной прочности. Чтобы надежно связать возводимые стены с фундаментом, к нижним эле-

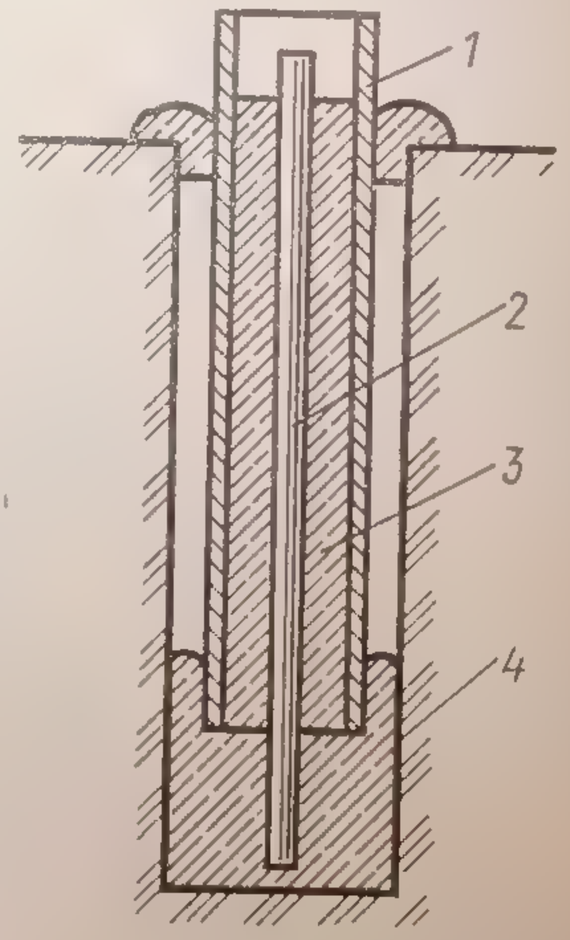
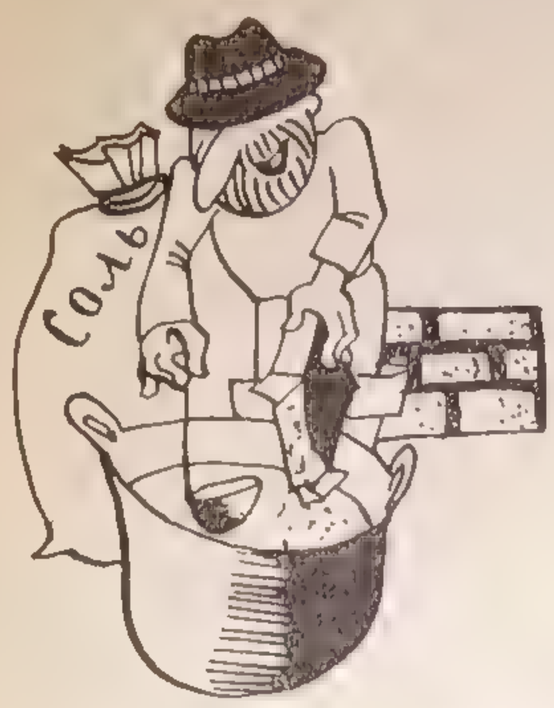
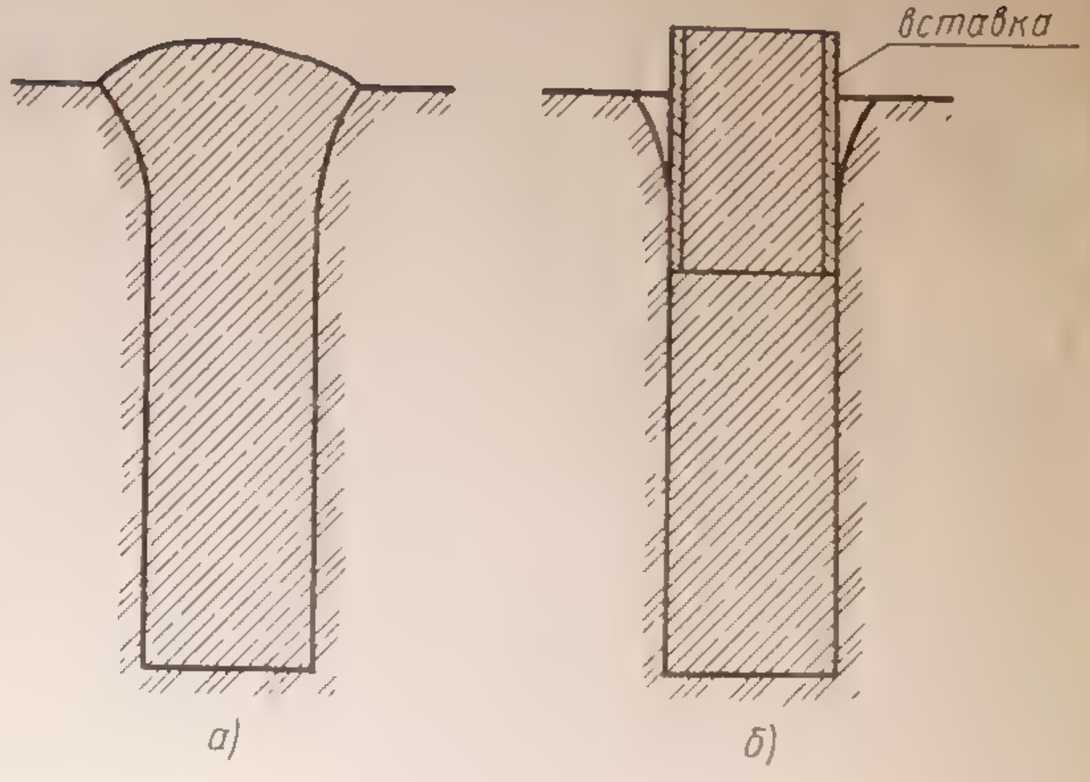


Рис. 5. Буровая свая фундамента: 1 — асбестоцементная труба; 2 — арматура; 3 — бетон; 4 — буровая скважина

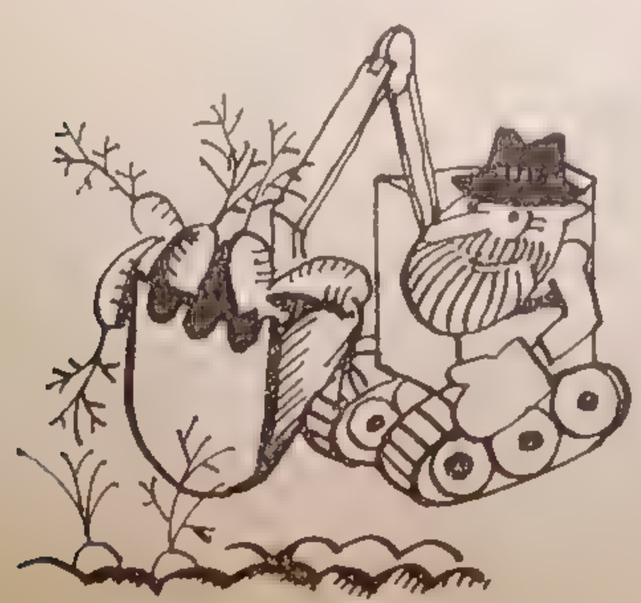
Рис. 6. Буровая свая, изготовленная без асбестоцементной трубы: а — неправильно; б — правильно





ментам стен крепят стальные анкеры так, чтобы они вошли в верхние части труб (те 10—15 см), пока не заполненные бетонной смесью. Когда анкеры войдут в трубы, их заливают бетоном.

Иногда при отсутствии асбестоцементных труб скважины просто забивают бетонной смесью, добавляя в качестве «изюма» небольшие камни, кирпичный лом и т. п. Такой вариант возможен, но необходимо здесь учесть одну неприятную перспективу. Часто такой столб получается с уширением вверху (рис. 6, *а*) из-за разработки грунта буром. Такое уширение очень опасно, и опасность состоит в том, что зимой промерзающий грунт, действуя на уширенную часть, выталкивает столб из грунта или разрывает его. Избежать выталкивания можно благодаря гладкому цилиндру, установленному вверху скважины по ее диаметру. Проще всего этот цилиндр сделать из кровельной жести (рис. 6, *б*). В таком цилиндре легко оставить и место для анкеров.



Русская баня обычно делалась **рубленой** из бревен или брусьев хвойных деревьев. Традиционная сауна сооружается также из бревен, и финны такую сауну считают намного лучше панельной.

Цельные бревна «дышат», и баня практически не требует вентиляции. Вентиляция происходит как бы автоматически, поскольку через бревна проникает и выходит достаточное количество воздуха. Все же вентиляционные отверстия в бане нужно предусмотреть, чтобы быстрее охладить баню после использования. Благодаря бревнам влажность в бане также регулируется автоматически. Бревенчатые стены при регулярном еженедельном пользовании баней практически никогда не высыхают полностью, как панели внутри панельной бани, и поэтому запах свежей древесины сохраняется дольше.

Бревна необходимо брать прямые, выдержанные, которые после обработки

обеспечивают плотное сочленение.

Наилучшим материалом является сосна и ель северных районов. Но это не обязательно. Например, А. Толстой в романе «Петр Первый» описывает, как царь, Меншиков и денщик Нартов наслаждаются банькой из липового леса, легкой и ароматной. Отметим, что дерево должно иметь приятный смоляной запах, но при этом содержать как можно меньше сучков и смоляных полостей, которые начнут течь смолой в жаркой атмосфере бани.

Сопряжение бревен в углах выполняется разными способами, лишь бы обеспечивалась прочность сооружения. Для стен из круглого леса угловые врубки делают «в о б л о» или «в ч а ш к у» (рис. 7, *а*), либо «в л а п у» (рис. 7, *б*).

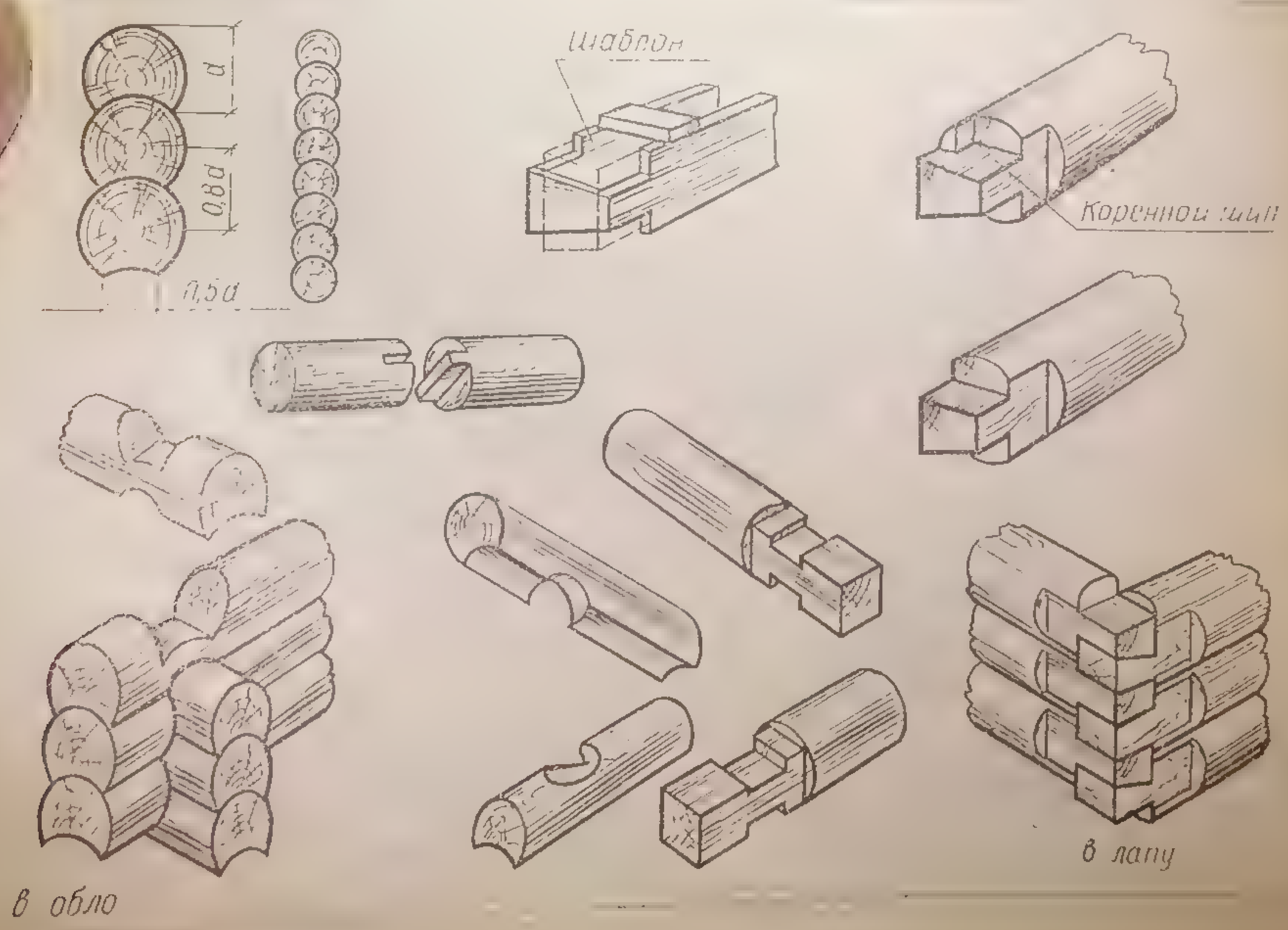
Для выборки «лапы» под угловое соединение отесывают топором конец бревна на два канта, затем шаблоном намечают контуры «лапы» и обрабатывают ее топором и пилой. «Лапа» с коренным шипом уменьшает продуваемость угла. Разбивку продольного паза в бревнах производят чертой вдоль бревна либо шаблоном на торцах бревна. Затем шнуром отбивают грани паза и вручную, топором, производят выборку.

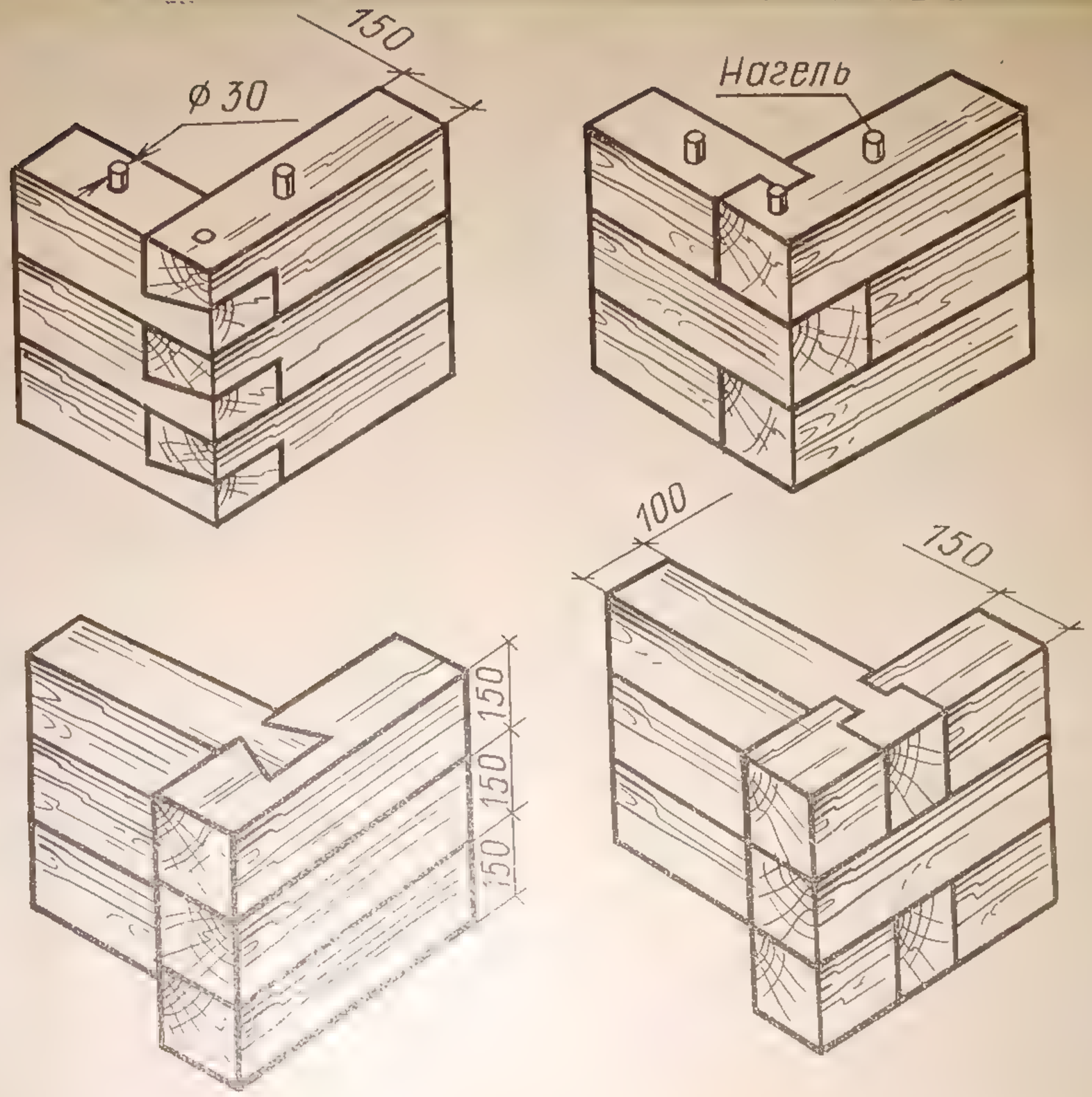
Бревенчатая баня иногда встраивается в кирпичное или железобетонное помещение. В этом случае необходимо обеспечить хорошую вентиляцию бани, чтобы дерево не загнивало, для чего между бревнами и стеной оставляют пространство не менее 15 см. Не следует забывать, что бревна призваны «дышать». Кроме того, помещение, в которое встраивается баня, должно иметь достаточную высоту, чтобы уложить самые верхние бревна сруба, да еще иметь возможность размахнуться колотушкой, пристукнуть бревно и осадить его на место.

Для брусчатых стен брусья делают из бревен, опиливая их на четыре канта 150×150 мм (рис. 8). Брусья соединяют с помощью н а г е л е й диаметром 30 мм и длиной 100 мм. На каждом брусе ставят не менее двух нагелей. Углы и сопряжения с внутренними стенками собирают «в ш п у н т» или «в л а п у».

Сруб из тяжелых бревен держится собственным весом. Тонкие же бревна необходимо в каждом углу связать длинным анкерным стержнем (рис. 9),

Рис. 7. Элементы рубленых бревенчатых стен





ис. 3. Элементы брусчатых стен

как брусчатые стены. Между бревнами или брусьями укладывают уплотнитель из пакли, моха или войлока. После монтажа стен уплотнитель подбивают (проконопачивают). Окончательную конопатку стен производят через год-полтора, когда стены полностью осядут. Углы обкладывают слоем пакли или минерального войлока и облицовывают досками (рис. 10).

В проемы окон и дверей вставляют косяки, в которых выбирают пазы для соединения со срубом, и четверти для оконных переплетов и дверей (рис. 11). Верх проема заделывают бруском такой же формы, как и бруски косяка, но без паза, оставляя сверху зазор 7—8 см, заполненный паклей (паз нужен для осадки стен). Для уменьшения продуваемости стен их обшивают строганными досками толщиной 16—22 мм или вагонкой по рейкам, прибитым к стенам, но только после осадки бани.

Панельная баня дешевле, легче, и ее проще сделать своими руками, так как в этом случае не приходится ворочать тяжелые бревна. Панельная баня имеет каркас из деревянных стоек сечением 32×100 мм, которые устанавливают на расстоянии 60 см одна от другой на нижнюю обвязку (рис. 12). Жесткость каркаса обеспечивается брусьями, расположенными по диагонали каркаса. Однако можно обойтись без диагональных связей, если каркас укрепить длинными, прочными и широкими досками обшивки.

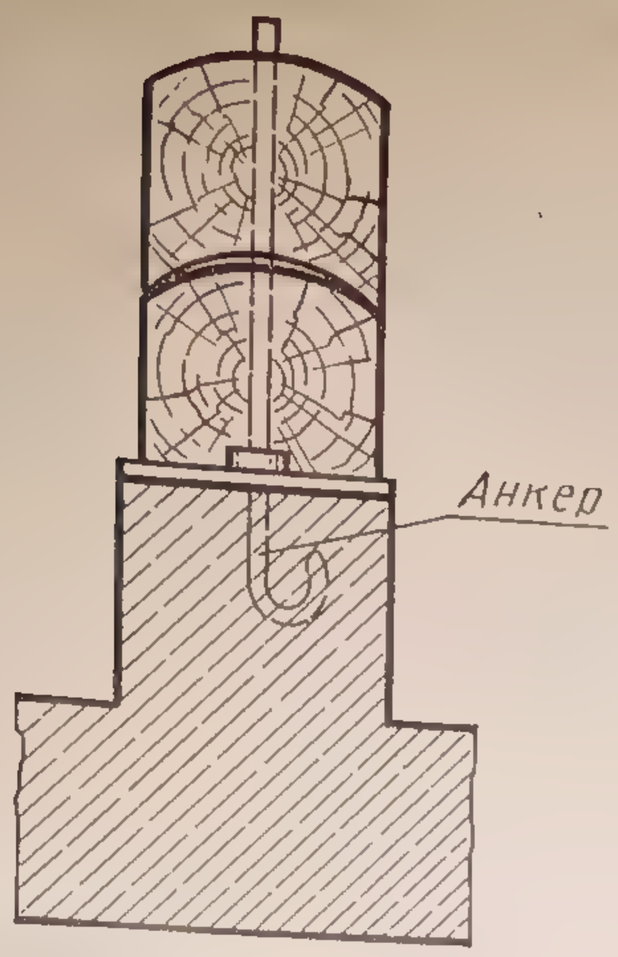
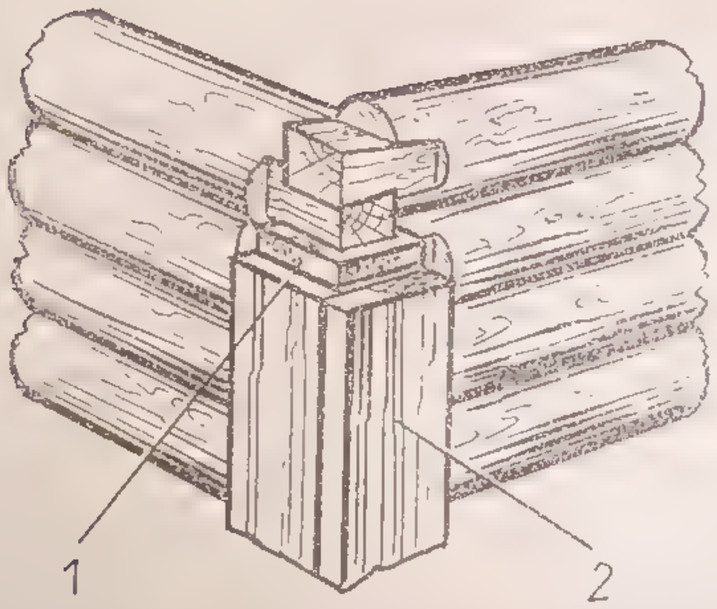
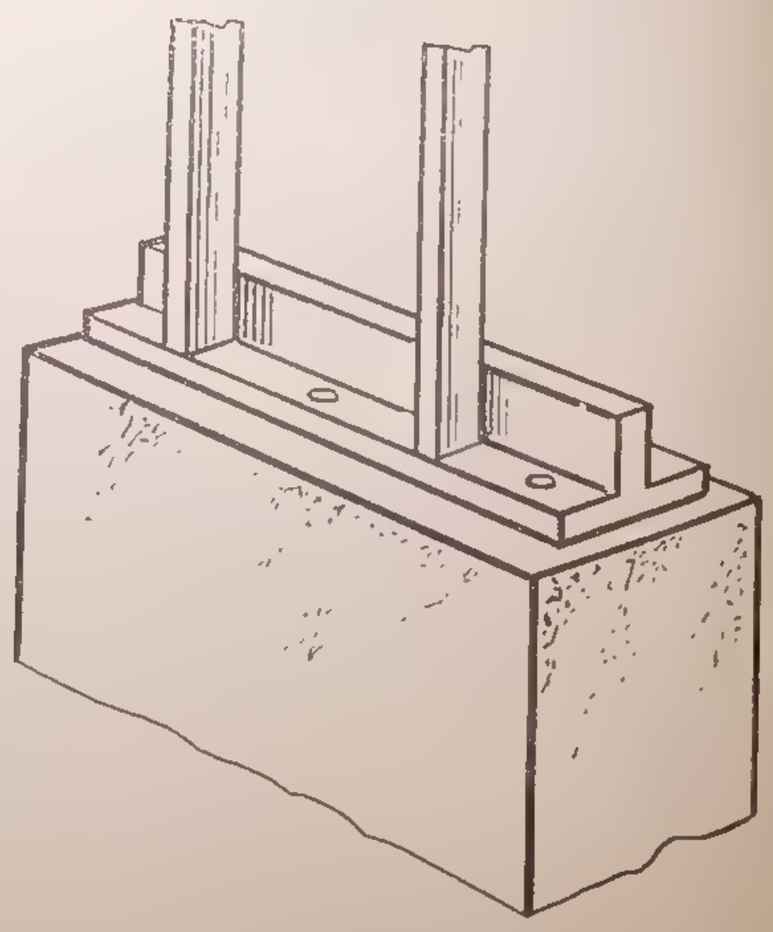
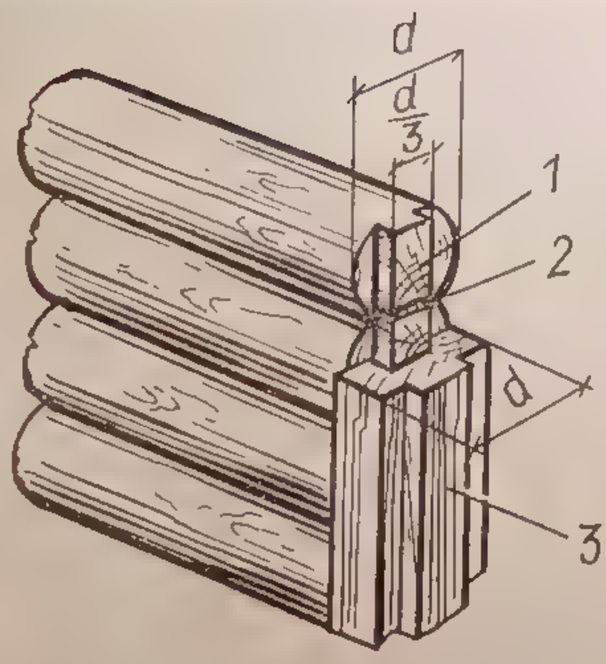


Рис. 9. Закрепление тонких бревен стальным анкером

Защита угла сруба: 1 — войлок; 2 — доска







11. Установка дверной и оконной коробок: 1 — шип; 2 — пакля; 3 — коробка

Крепление каркаса панельной бани к фундаменту

сруба: 1 — войл

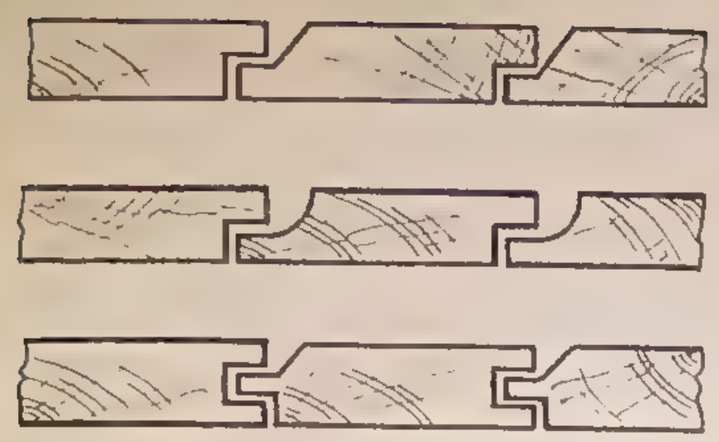


Рис. 13. Внутренняя обшивка панельной бани

Панельная обшивка внутри бани делается из шпунтованных досок толщиной не менее 16 мм (рис. 13). Более толстые доски лучше поглощают пар и дольше сохраняют запах дерева. Обшивка досками может применяться и внахлестку. Ширина досок не должна превышать их шестикратную толщину, иначе их может повести, они скорытятся и растрескаются.

Проемы для дверей и окон делают на 25 мм выше и шире размеров дверного и оконного блоков, чтобы осталось место для законопачивания. Если скамьи и печь (большей частью легкая электрическая) крепятся к стенам, нужно в соответствующих местах установить подбалочники для передачи нагрузки **стойкам**, но не обшивке.

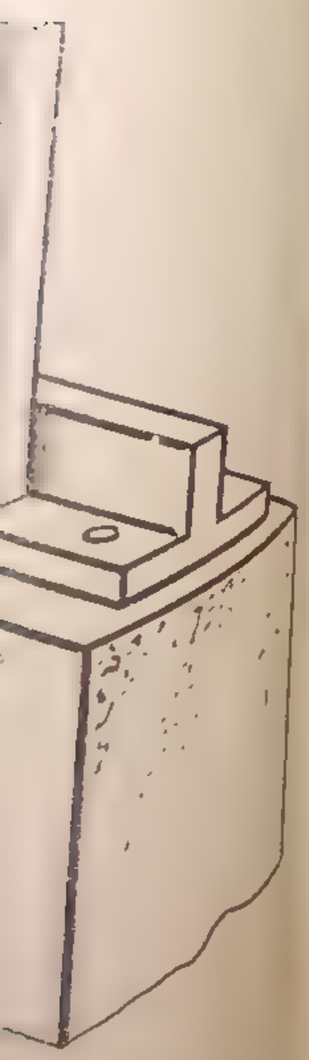
Чтобы обеспечить быстрое нагревание бани, теплоизоляция (обычно это маты из стекловолокна или минерального волокна) прокладывается как можно ближе к внутренней поверхности стен.

Когда панельная баня встраивается в каменные стены, теплоизоляция обязательно устраивается на внутренней стороне стен. Если теплоизоляцию положить на внешней стороне, то при той же толщине потребуется более длительное время на нагрев бани, так как кирпичные и подобные стены обладают значительной теплоемкостью (рис. 14).

Теплоизоляция, в свою очередь, должна иметь хорошую пароизоляцию, которая предотвращает образование в теплоизоляции конденсата. Последний резко повышает теплопроводность теплоизоляции, что может вызвать вообще нарушение теплового режима бани. Пароизоляцию устанавливают как можно ближе к внутренней поверхности помещения.

Для пароизоляции нельзя применять пропитанные материалы типа рубероида или толя, поскольку они дадут неприятный и вредный запах в бане. Пригодны различные синтетические пленки без запаха, а лучше всего бумага на алюминиевой фольге.

Наружная обшивка панельной бани может быть самой разно-



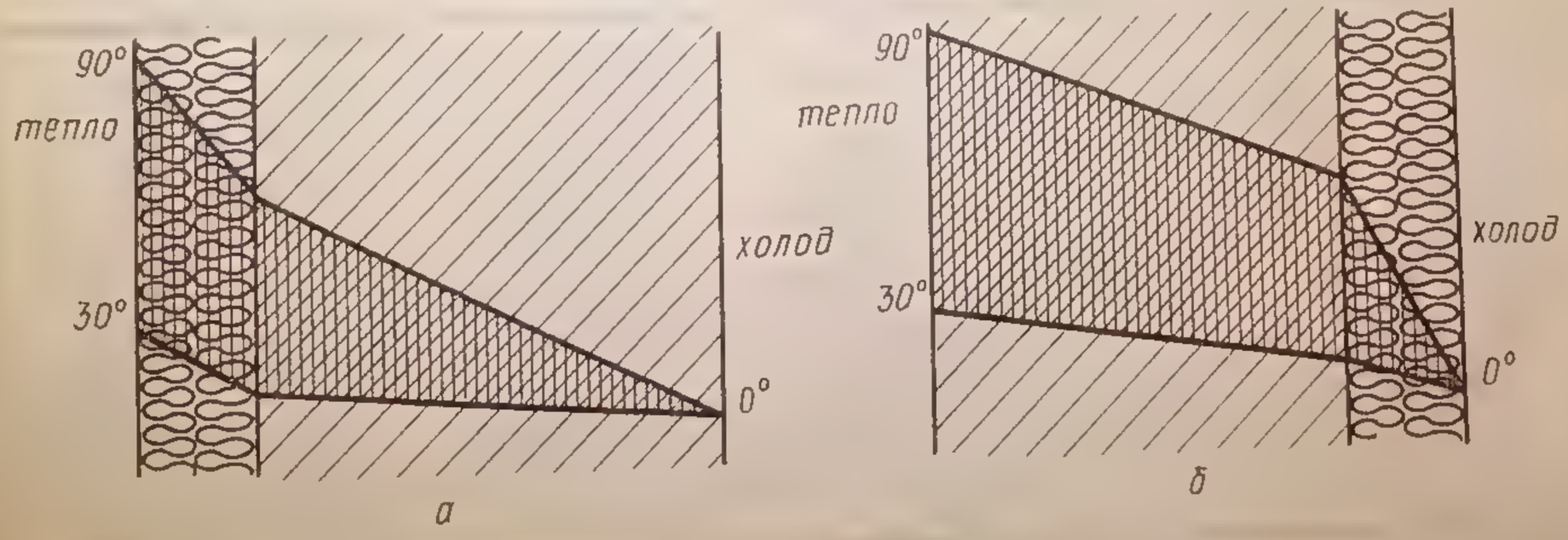
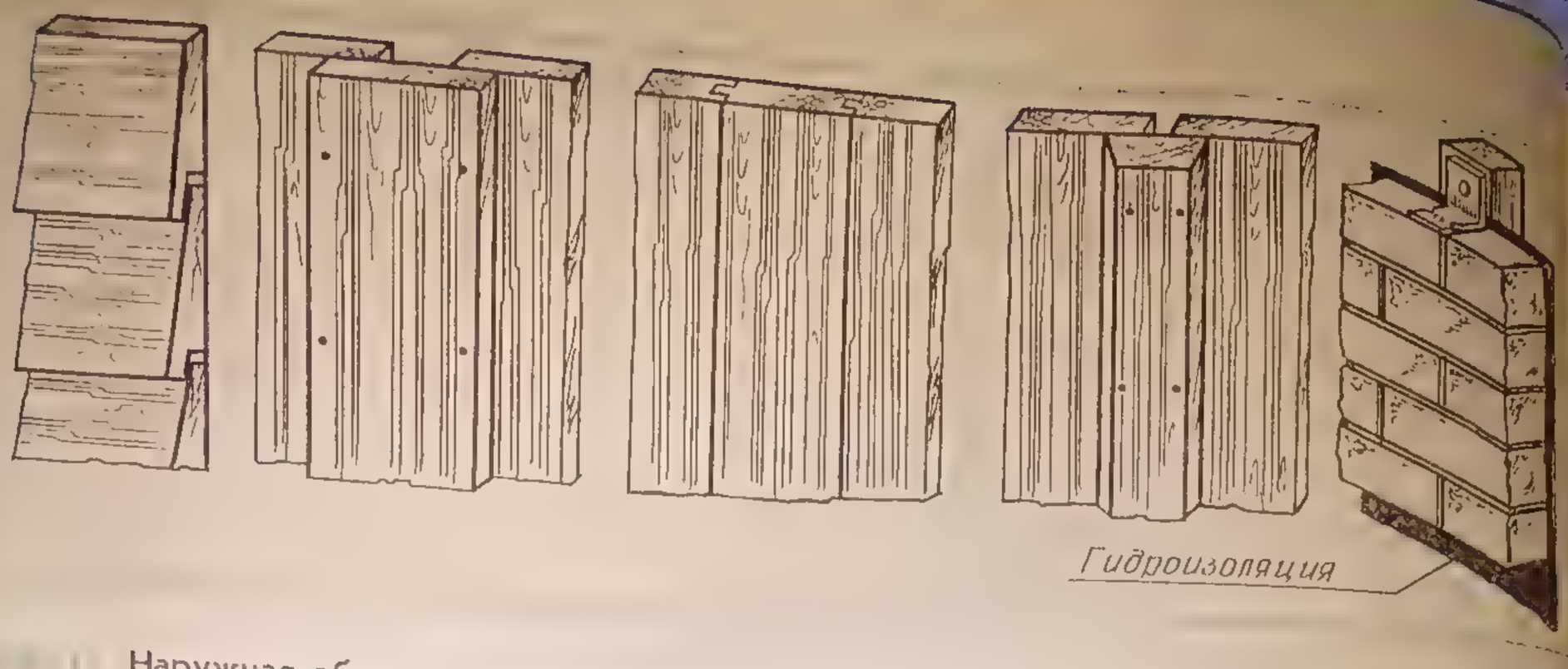


Рис. 14. Тепловые потери при расположении внутренней изоляции на: а — на внутренней поверхности стены; б — на наружной поверхности



Наружная обшивка панельной бани

образной: из досок (вахлестку, доска на доску, в шпунт), деревянной кровельной дранки, склеенной влагостойкой фанеры, кирпича, листового асбоцемента и т. д. (рис. 15). Поверхность наружной деревянной обшивки можно пропитать антисептиками, окрасить, покрыть лаком или же оставить в натуральном виде.

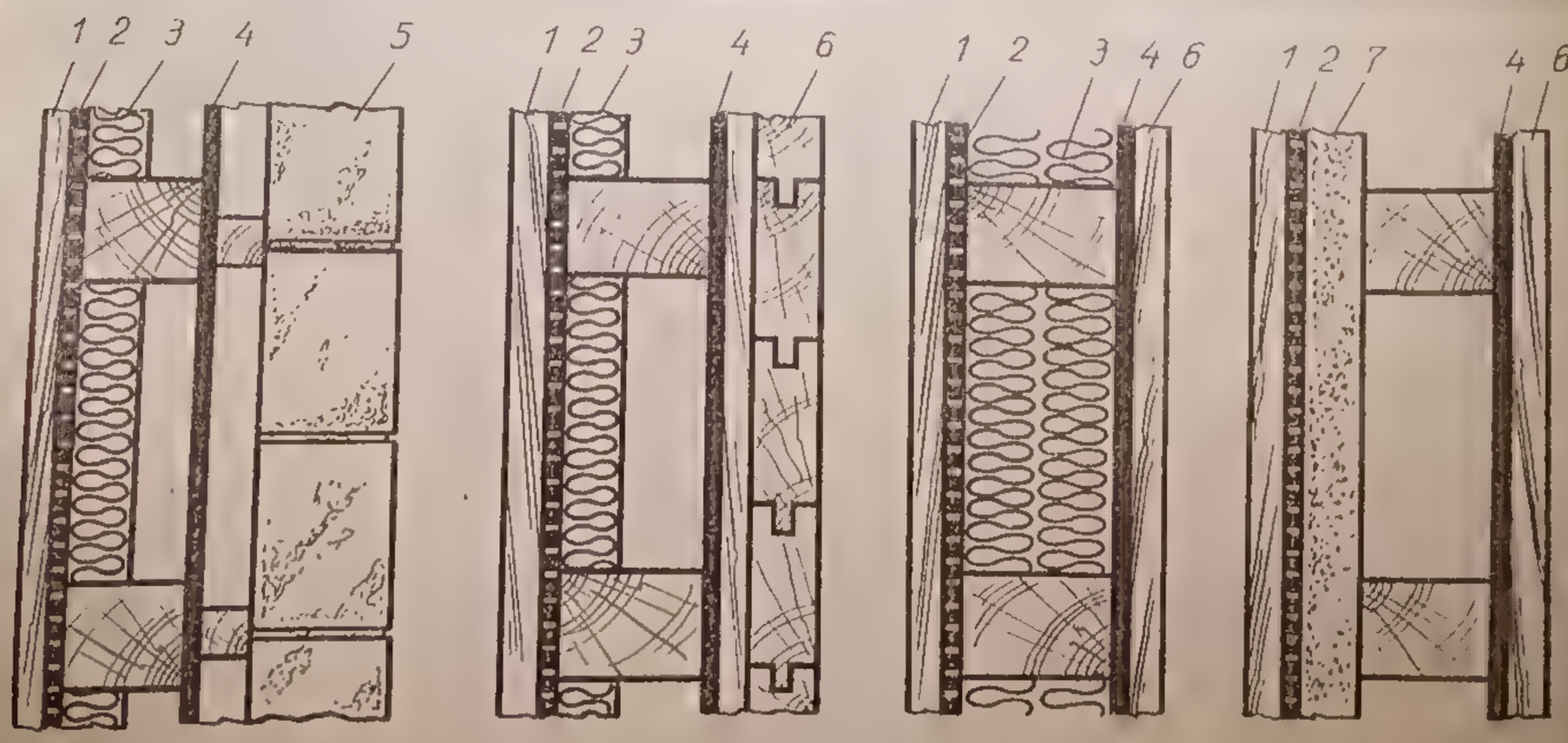
Чтобы предотвратить проникновение влаги в глубь деревянного каркаса, между каркасом и кирпичной кладкой оставляют промежуток не менее 25 мм, в который вставляют распорки из нержавеющего металла. Распорки должны быть привинчены к каждой стойке вертикально примерно на расстоянии 40 см друг от друга.

Варианты устройства панельных стен показаны на рис. 16.

Панельная баня, встроенная в каменное здание, может не иметь каркаса. Каменная стена в этом случае поддерживает облицовку бани, а каркас заменяется рейками, прибитыми к стене. Под рейки надо обязательно проложить гидроизоляцию из нейтрального непахучего материала. И вообще, надо помнить, что непосредственный контакт дерева с каменными и бетонными конструкциями недопустим из-за быстрого загнивания дерева. Конструкции внутренних панелей, обшивки, пароизоляции у встроенной бани те же, что и у отдельно стоящей.

Толщина настенных реек встроенной бани определяется толщиной необхо-

Варианты конструкций панельных стен: 1 — деревянная обивка; 2 — пароизоляция; 3 — минеральный войлок; 4 — гидроизоляция; 5 — кирпичная облицовка (в $^1/_2$ кирпича); 6 — деревянная обшивка; 7 — мягкая древесноволокнистая плита (ДВП)



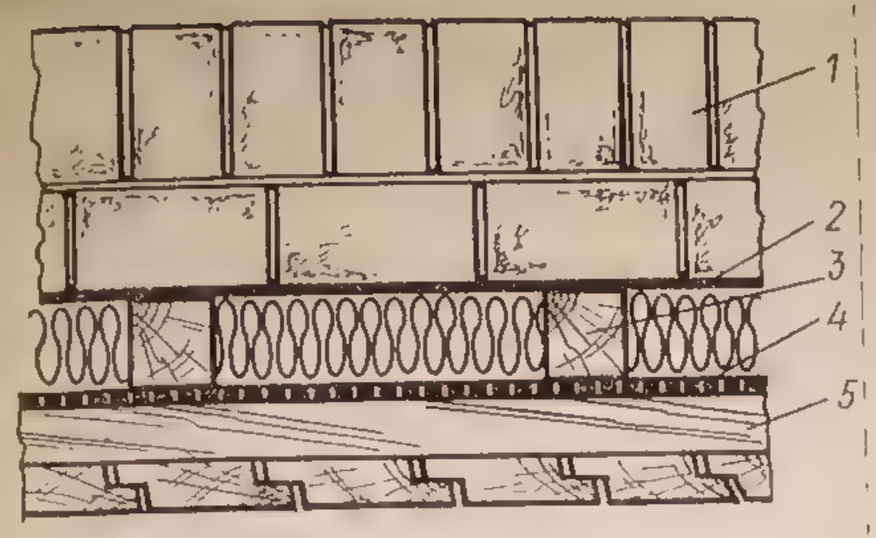


Рис. 17. Пример конструкции панельных стен бани, встроенной в каменное здание: 1 — кирпичная кладка; 2 — гидроизоляция; 3 — рейка; 4 — пароизоляция; 5 — горизонтальный брусок

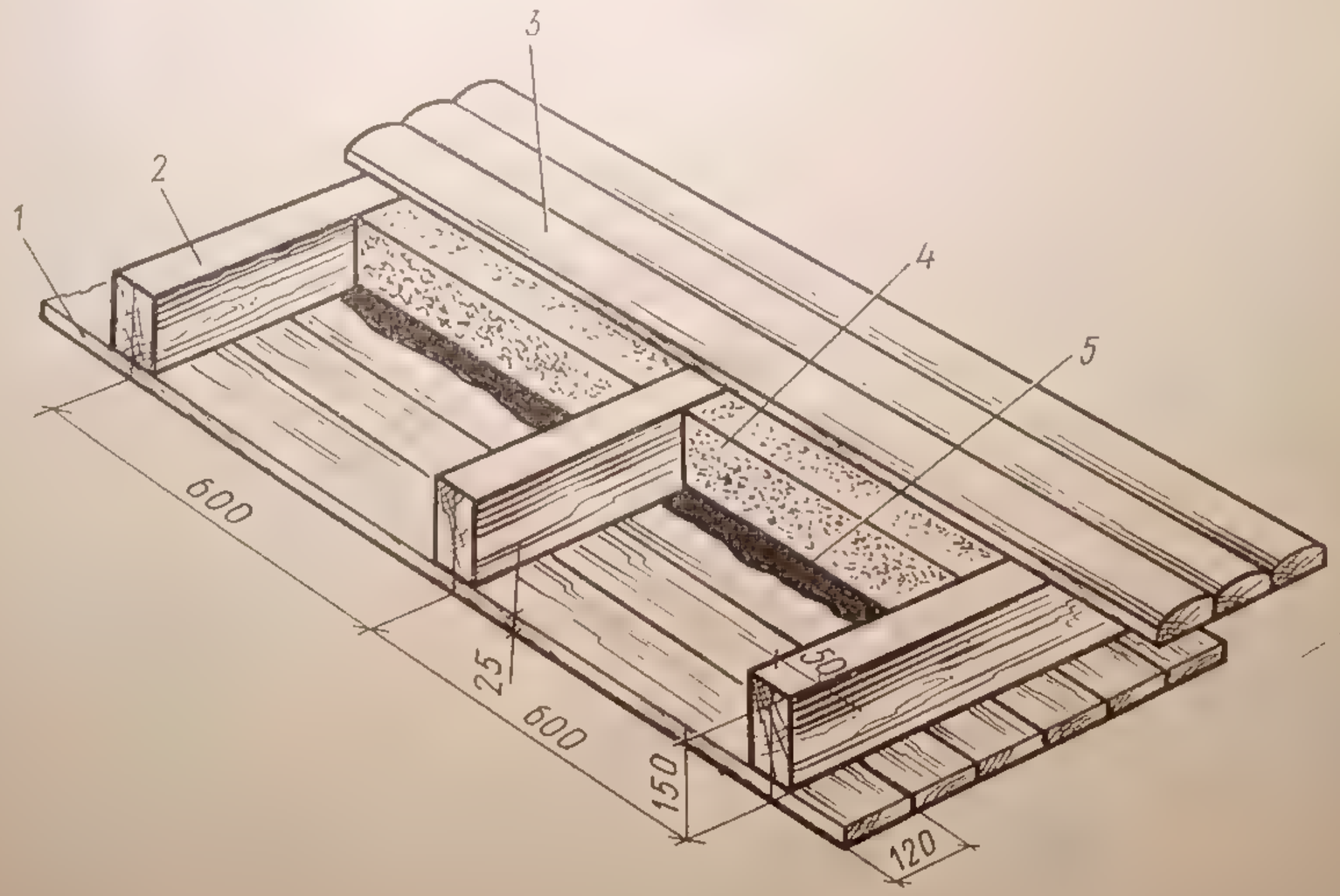
димой теплоизоляции. Если стены имеют толщину жилого здания, то рейки обычно берут сечением 50×50 мм. Рейки устанавливают либо вертикально, либо горизонтально на расстоянии 60 см. Когда скамьи или печка крепится к стене, рейки следует прикрепить к стене болтами в соответствующем месте. Чтобы оставить воздушное пространство за панелью, нужное число перекрестных реек прибивают к крепежным рейкам через пароизоляцию. Пример конструкции панельной стены встроенной бани показан на рис. 17.

Потолки

Потолки в бревенчатых и панельных банях почти одинаковые, за исключением того, что внешняя обшивка верха встроенной бани заменяется крышей. При этом надо учесть, что, поскольку самая высокая температура в бане на уровне потолка, он должен иметь особенно хорошую тепло- и пароизоляцию. Пример конструкции потолка показан на рис. 18.

При наличии чердака потолок делают и по-иному: поверх досок потолка наносят обмазку из глины толщиной 1,5—2 см, а для утепления делают засыпку из древесной щепы, смоченной раствором цемента, толщиной 15—17 см. Подойдет и какой-либо другой

Рис. 18. Устройство потолка: 1 — подшивные доски потолка; 2 — балочный брус; 3 — накатная обшивка; 4 — утеплитель; 5 — пароизоляция



утеплитель. Если утеплителя окажется мало и на потолке будет конденсироваться пар, надо толщину утеплителя увеличить.

Крыши

Обычная крыша бани состоит из несущей части — стропил и обрешетки и наружного покрытия — кровли. Применяют два типа стропил — висячие и наслонные. Висячие стропила (рис. 19) состоят из двух стропильных ног — бревен диаметром 130—160 мм или досок сечением 40—180 мм, работающих на сжатие и изгиб и передающих усилие распора на деревянную затяжку, которой служит балка чердачного перекрытия с выпущенными концами. Если доски толщиной 40 мм проблема, вместо одной такой доски берут две более тонкие и сплачивают их между собой болтами, шурупами, гвоздями. В коньке стропильные ноги соединяют в полдерева, а нижние концы врубают в балку. Расстояние между соседними стропилами 100—120 см.

Наслонные стропила (рис. 20) при строительстве бани резонно применить для односкатной крыши. Наслонные стропила укладывают вдоль ската, они опираются непосредственно на наружные стены, и затяжка не требуется. Если стены кирпичные или панельные (рис. 21), стропила должны опираться на стены через настенный брус-мауэрлат. Установка наслонных стропил, таким образом, несколько проще.

Стропильные ноги надо накрепко связать с опорными элементами и в конечном счете со стенами, чтобы крышу не унесло ветром. Делают это с помощью стальных шпилек с резьбой, скоб или стальной проволоки диаметром 6—8 мм.

Стропила поддерживают обрешетку, устройство которой зависит от типа кровли. Кровля подойдет любая. Например, в Финляндии в настоящее время при строительстве сауны в стиле «ретро» применяют односкатную дерновую кровлю (рис. 22). Тем, кто захочет воспользоваться этой конструктивной идеей и сделать дерновую кровлю на своей бане, напомним, что такая кровля тяжелее других, и потому для нее нужны мощные стропила и прочный, достаточно плотный дощатый настил. На доски настила на битумной мастике наклеивают не менее двух слоев рубероида с разбежкой в стыках. Если верхний слой рубероида без крупной защитной посыпки, то есть он не кровельный, его надо полностью залить расплавленным битумом и сделать самому посыпку из мелкой гальки размером 5—10 мм, втопив ее в битум, пока он жидкий. Потом на гидроизоляцию насыпают слой толщиной 5—8 см более крупного гравия и укладывают два слоя травяного дерна. Нижний слой — корнями вверх, верхний — корнями вниз. Такая дерновая кровля, кроме «экзотики», имеет и свои достоинства — отпадает необходимость в дополнительной теплоизоляции потолка.

Под кровлю из штучных и рулон-

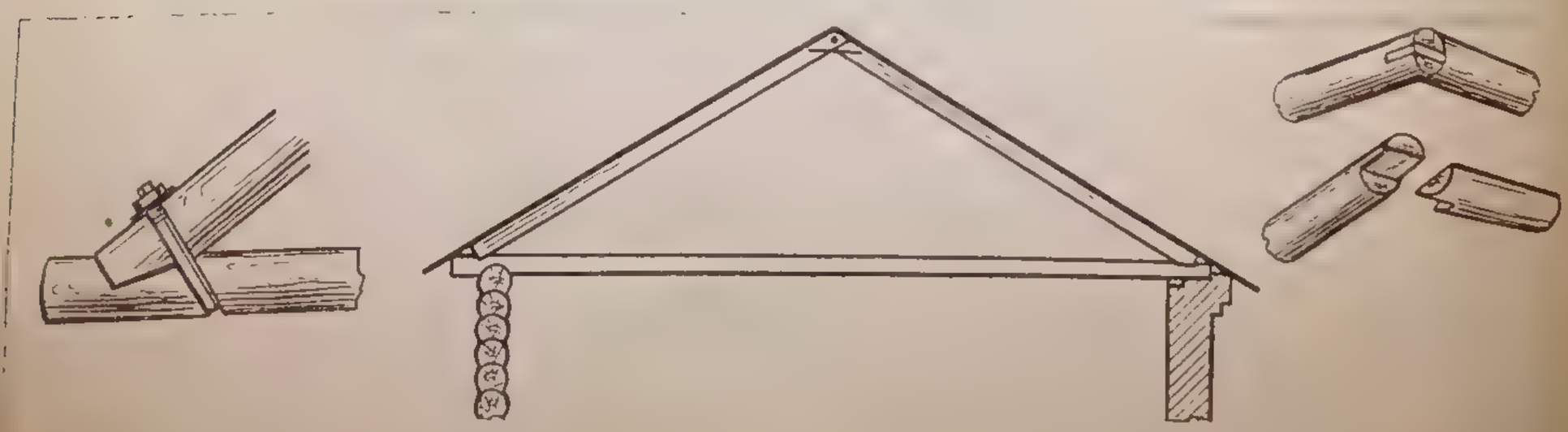
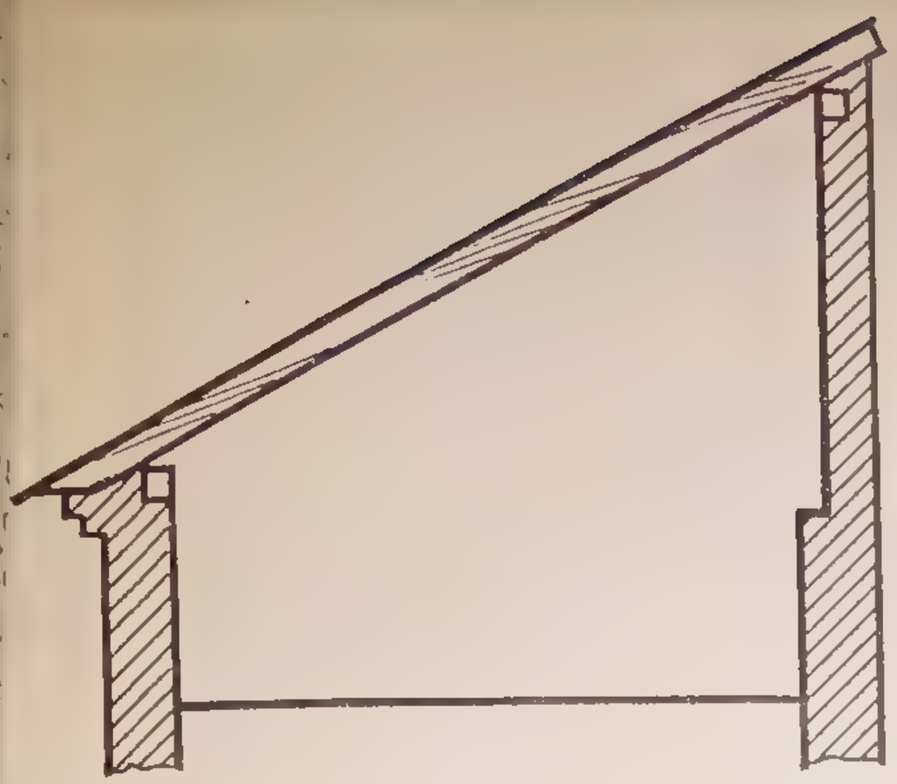


Рис. 19. Крыша с висячими стропилами



Крыша с наслонными стропилами

ных материалов применяют разреженные и сплошные деревянные основания (обрешетку) из брусков или досок.

Деревянные сплошные основания необходимы под асбестоцементные плитки и рулонные материалы. Основания под плитки выполняют в один слой с зазором между досками не более 10 мм; под рулонные покрытия — сплошные в два слоя. Первый дощатый (рабочий) настил укладывают по стропилам с небольшими промежутками. Второй, защитный — из узких досок под углом 45° к рабочему настилу. Между настилами следует поместить противоветровую прокладку из одного слоя рубероида.

Деревянные разреженные основания нужны под покрытие волнистыми асбоцементными листами, алюминиевыми «гофрами», черепицей и деревянными изделиями.

Все элементы обрешетки или сплошного дощатого настила прочно закрепляют на стропилах. Стыки брусков, жердей и досок обязательно располагают вразбежку над стропилами. Наибольшие по ширине обрешетины размещают под кромками перекрывающих друг друга кровельных материалов, а также у конька и карниза. Первая

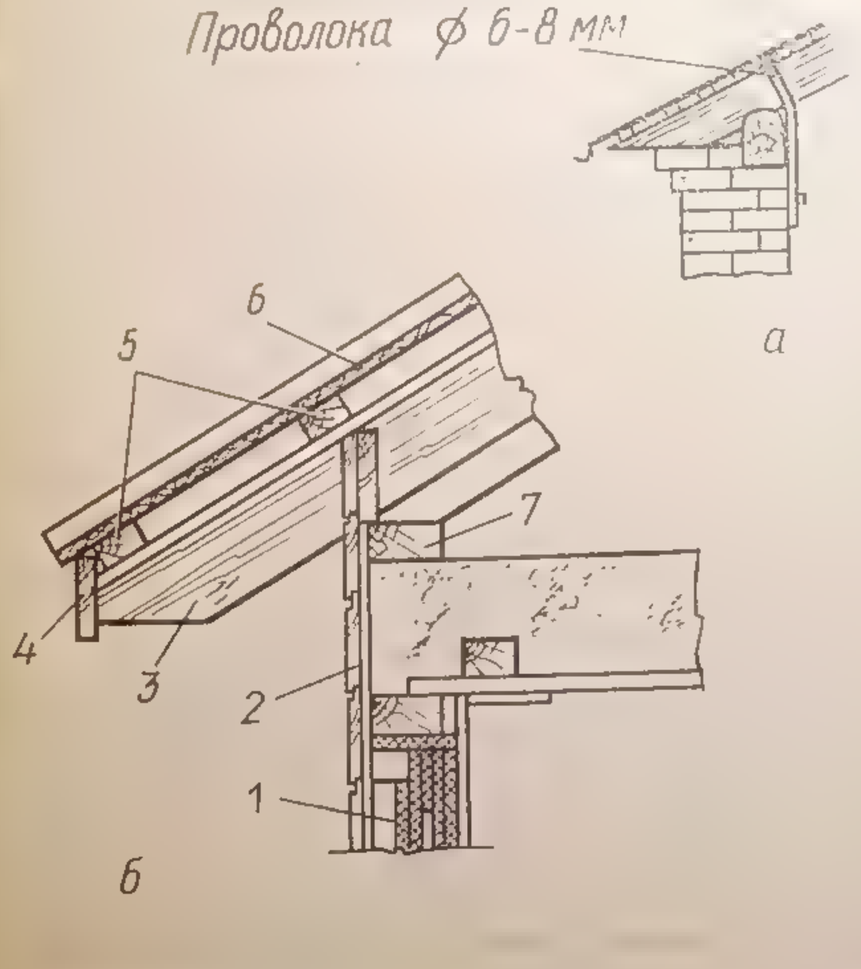
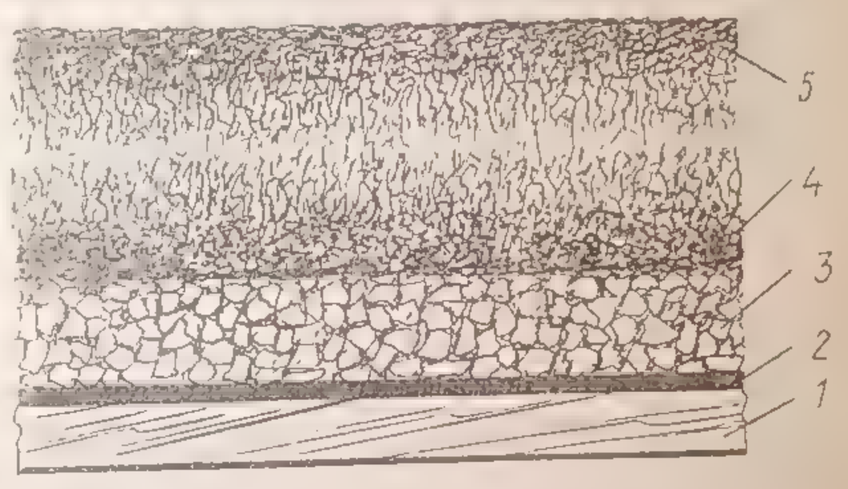


Рис. 21. Примыкание наслонных стропил к стенам: а — к кирпичной стене; б — к панельной стене: 1 — стенная панель; 2 — обшивка; 3 — стропильная нога; 4 — карнизная доска; 5 — обрешетка; 6 — асбестоцементные волнистые плиты; 7 — мауэрлат



Разрез дерновой кровли: 1 — дощатый настил; 2 — гидроизоляция; 3 — гравий; 4 — дерн корнями вверх; 5 — дерн корнями вниз

от карниза обрешетина должна быть выше остальных на толщину кровельного настила, то есть на 10—35 мм. В коньках и на ребрах кровли деревянные бруски устанавливают на ребро.

Деревянные обрешетины, настил и элементы стропил, не защищенные теплоизоляцией, должны отстоять от дымовой трубы не ближе чем на 130 мм. Закладные детали для пропуска трубы предусматривают до укладки кровельного материала.

Для отдельно стоящей бани неболь-

ших размеров требования по прочности крыши значительно ниже.

При сооружении крыши строителю необходимо учесть одно обстоятельство: крыши испытывают нагрузки от ветра и снега. Меньше всего снега накапливается (или его вообще не бывает) на плоских крышах, с которых снег сдувается ветром. Если ваша баня стоит на открытом, продуваемом месте, целесообразно для нее сделать односкатную или двускатную крышу с небольшим уклоном и без чердака. В этом случае конструкция крыши намного упрощается. Но в качестве кровельного материала в данном случае придется использовать только рубероид или кровельное железо, а также алюминиевый гофр. Асбоцементные волнистые листы не годятся для таких малых уклонов, кровля начинает быстро протекать. Если вы «достали» шифер, угол уклона кровли должен быть не менее 30°. Кстати, на кровлях с углом наклона 30—45° снега за зиму собирается больше всего, и вес его может достигать опасных значений. Во всяком случае об этом надо хорошенько подумать, начиная строительство. Заметим еще, что кровли с уклонами от 0 до 2,5 % считаются плоскими, а с уклонами 2,5 % и более — скатными.

Кровли из рулонного материала выполняют в виде гидроизоляционного ковра из 3—4 слоев этого материала (слои проклеиваются между собой). В верхнем слое укладывают рубероид с крупнозернистой или чешуйчатой посыпкой. Если его нет, делают защитный слой из светлого гравия 5—10 мм, втопленного в битум.

Когда имеете дело с рубероидом, то прежде чем его приклеивать расплавленным битумом, смойте керосином или соляркой посыпку из талька. Последняя наносится, чтобы рулон рубероида не склеился при транспортировке. Теперь же мы его собираемся приклеить — значит посыпку надо обязательно смыть. К сожалению, профессионалы-строители сплошь и рядом «забывают» смыть присыпку, поэтому-то и кровли каждый год текут, требуя ремонта.

В промышленном строительстве, кроме рубероида, используют и другие рулонные материалы и соответствующие мастики для их приклеивания. Надо помнить, что битум не универсален, и строитель бани должен в этом смысле проявить бдительность и не попасть впросак.

Как правильно разложить рубероид в гидроизоляционном ковре на кровле, показано на рис. 23.

И последнее. Рубероид иногда применяют для устройства временной кровли на разреженном основании, например если еще не преодолели трудности с приобретением кровельного железа. Тогда его необходимо прибить рейками на стыках и по краям, а посередине не придавить горбылем или малоценными тяжелыми досками, стремясь, чтобы они легли на промежутки между элементами обрешетки.

Кровля из железа имеет много преимуществ перед другими при небольших уклонах крыши. Простую железную кровлю для бани может сделать каждый, кто имеет руки, способные мастерить нечто более или менее приличное. Бояться этой работы не надо, попробуйте и увидите, что ничего тут сложного нет. Железная кровля из черного железа, систематически окрашиваемая, служит не менее 20 лет, а оцинкованная — более 30 лет, при условии, конечно, что на вашу баню не льются регулярно кислотные дожди.

Однако для выполнения кровельных работ потребуется специальный верстак с прибитым к краю столешницы стальным

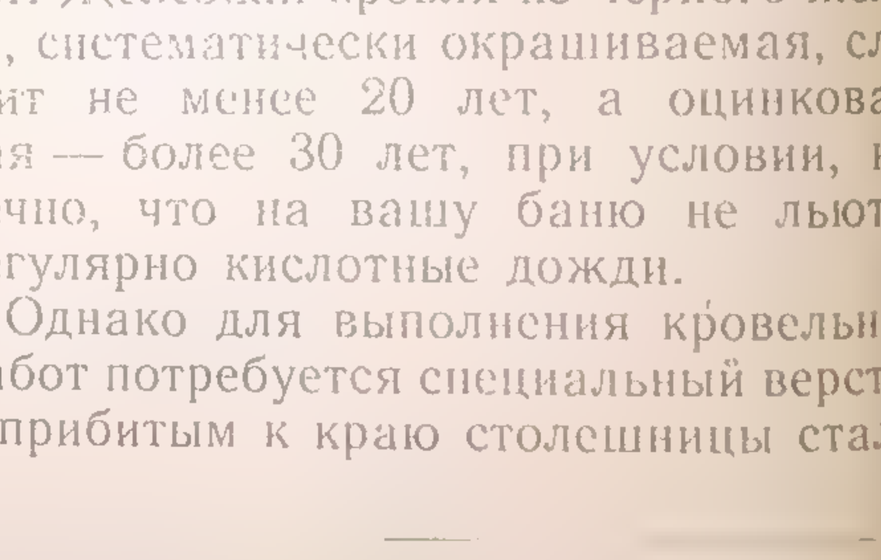


Рис. 23. Устройство гидроизоляционного кровельного ковра

ным уголком длиной 1,5 м и кой-какой инструмент. Минимум инструмента следующий: ножницы кровельные, киянка, два кровельных молотка с плоскими боковыми гранями и бойком, измерительная линейка, чертилка и желательно кровельные клещи для гибки краев кровельных листов или кромкогибщик (рис. 24). Инструменты для гибки значительно облегчают загибание кромок листов, что не последнее дело для начинающего кровельщика, но в крайнем случае можно обойтись и без них.

Кровельное черное железо до начала работ требует некоторой подготовки. Железо очищают от ржавчины, если таковая имеется, металлической щеткой, обезжиривают бензином или промывают стиральным порошком, а затем огрунтовывают натуральной олифой с суриком с обеих сторон. Необходимость такой обработки вызывается тем, что готовую кровлю в дальнейшем окрашивают только снаружи, а внутренняя сторона остается лишь пролифленной.

Кровельные листы соединяют между собой посредством фальцевых соединений, которые подразделяются на лежачие и стоячие (рис. 25). Для рядового покрытия кровли сначала заготовляют картины. **Картина** — это элемент кровельного покрытия, у которого кромки подготовлены для фальцевого соединения. Картины делают составными из двух листов, а если листы длиной 1,5—2,0 м, то одинарными (рис. 26).

Одинарный лежачий фальц (рис. 27) выполняют следующим образом. Лист укладывают на край верстака и чертилкой или штангенциркулем наносят линию для отгиба фальцевой кромки. Чтобы при этом лист не смещался, придерживают его рукой. Затем на углах листа делают по риске киянкой два маячных отгиба. Теперь лист зафиксирован, это почувствуется сразу. Далее по риске постепенно отгибают всю кромку, переворачивают лист и отогнутую кромку также киянкой сваливают на плоскость. Подготовленные таким образом два листа соединяют в замок и замок уплотняют

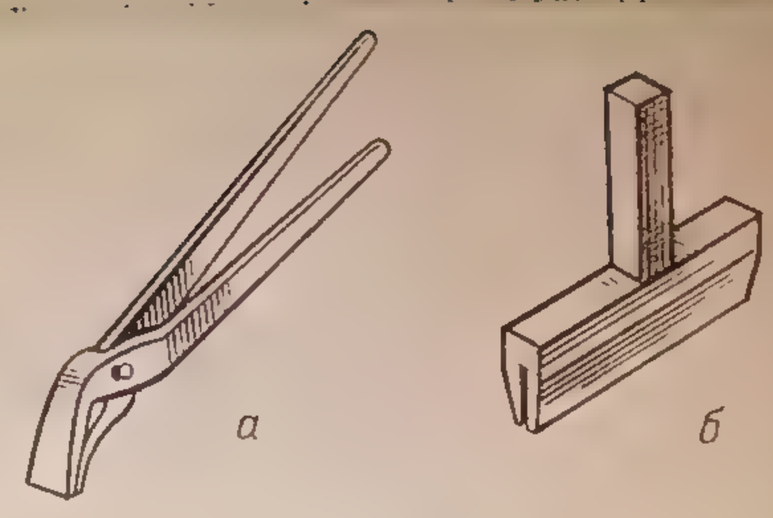


Рис. 24. Инструменты для гибки краев кровельных листов: а — кровельные клещи; б — кромкогибщик

опять киянкой. А чтобы фальц надежно замкнулся и не раздвигался, его подсекают металлической планкой или молотком.

Кромки стоячего фальца подготавливают аналогичным способом. Чтобы рядовые полосы соединить одинарным стоячим фальцем, желательно использовать гребнегиб (рис. 28), хотя многие кровельщики обходятся без такого специального гребнегиба и орудуют двумя молотками.

Рядовое покрытие ската кровельным железом показано на рис. 29. Картины в рядах, как правило, раскла-

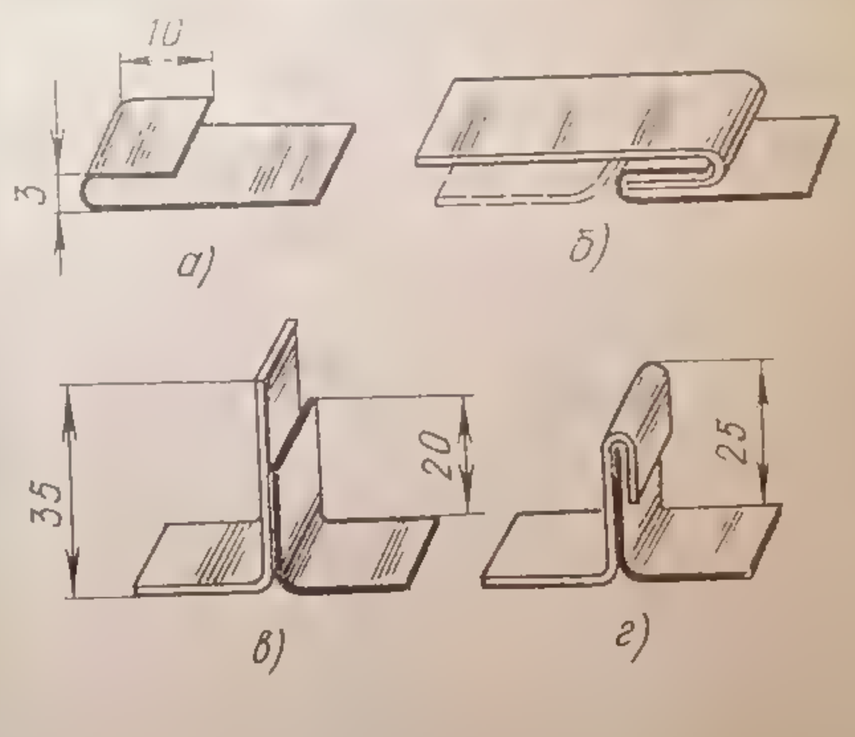
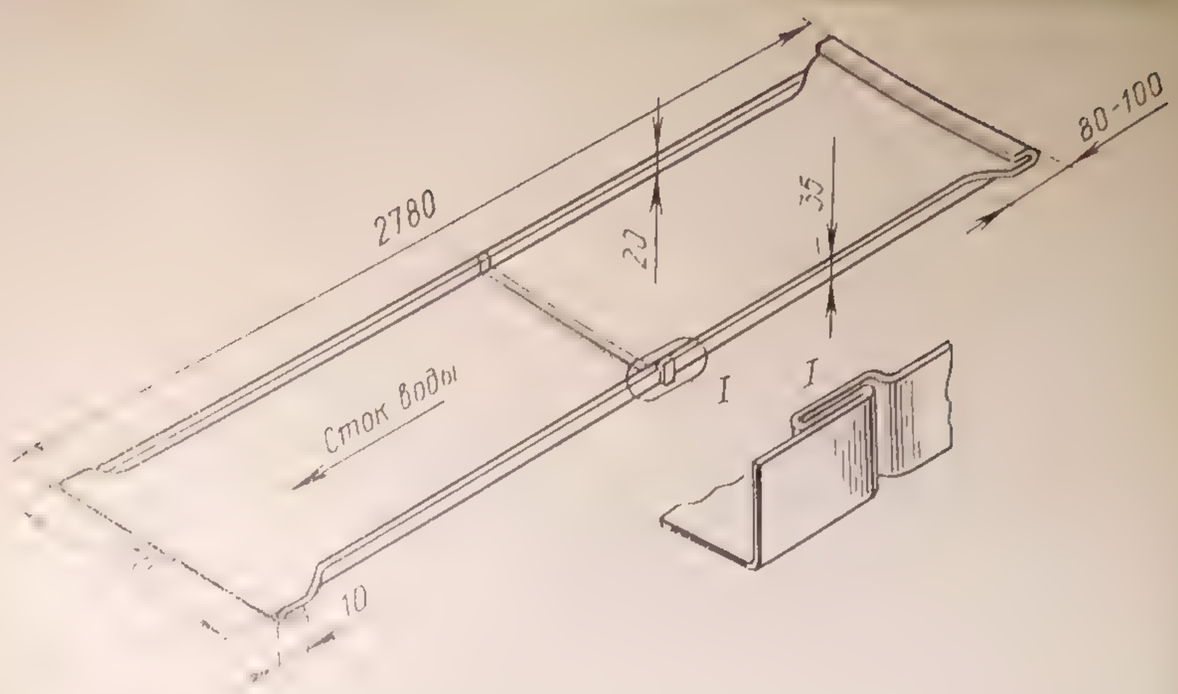


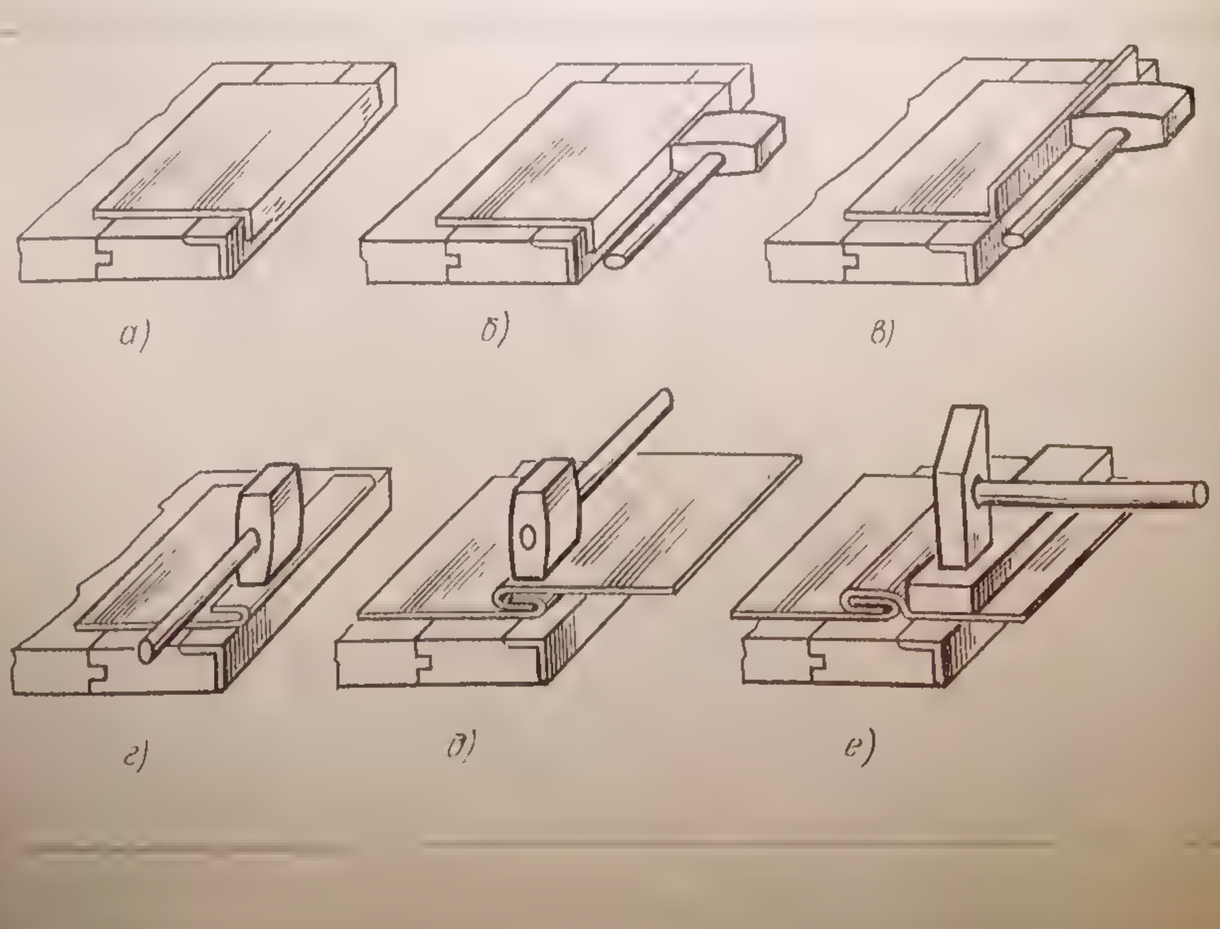
Рис. 25. Последовательность формирования фальцевых соединений: а — отгиб кромки для одинарного лежачего фальца; б — соединение листов одинарным лежачим фальцем (штриховой линией показан лист с подсечкой); в — отгибы в листах кромок для одинарного стоячего фальца; г — соединение листов одинарным стоячим фальцем (гребнем)



— Двойная картина для рядового покрытия

Формирование одинарного лежачего фальца: а — фиксирование листа на верстаке загибом у ков; б — отгиб всей кромки на 90°; в — кромка перед сваливанием на плоскость; г — сваливание на плоскость; д — соединение листов фальцем и его уплотнение; е — подсечка фальца

дывают в направлении от конька к желобу. К первой картине первой рядовой полосы укладывают вторую, верхним отгибом зацепляя ее за нижний отгиб предыдущей, и т. д. Картины соединяют между собой лежачими фальцами, при уплотнении которых в качестве подкладки используют стальную полосу размером 5×60 мм. В готовой полосе в местах стыкования картин выпрямляют кромки для стоячих фальцев. Все рядовые полосы перепускают через конек с таким расчетом,



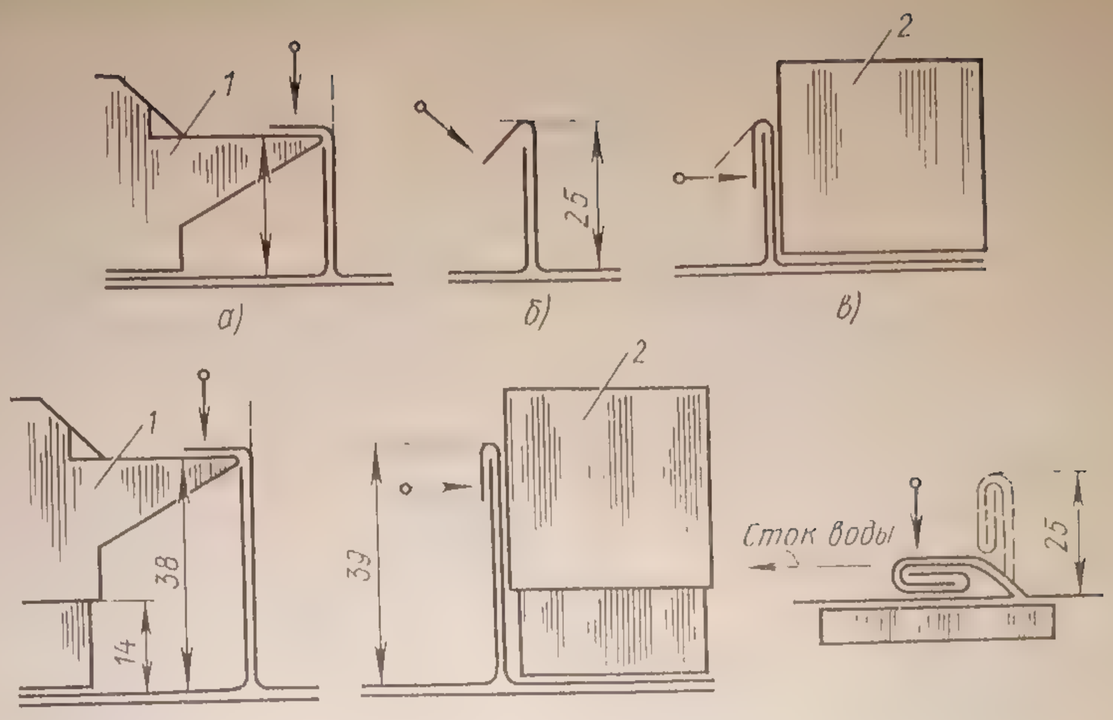


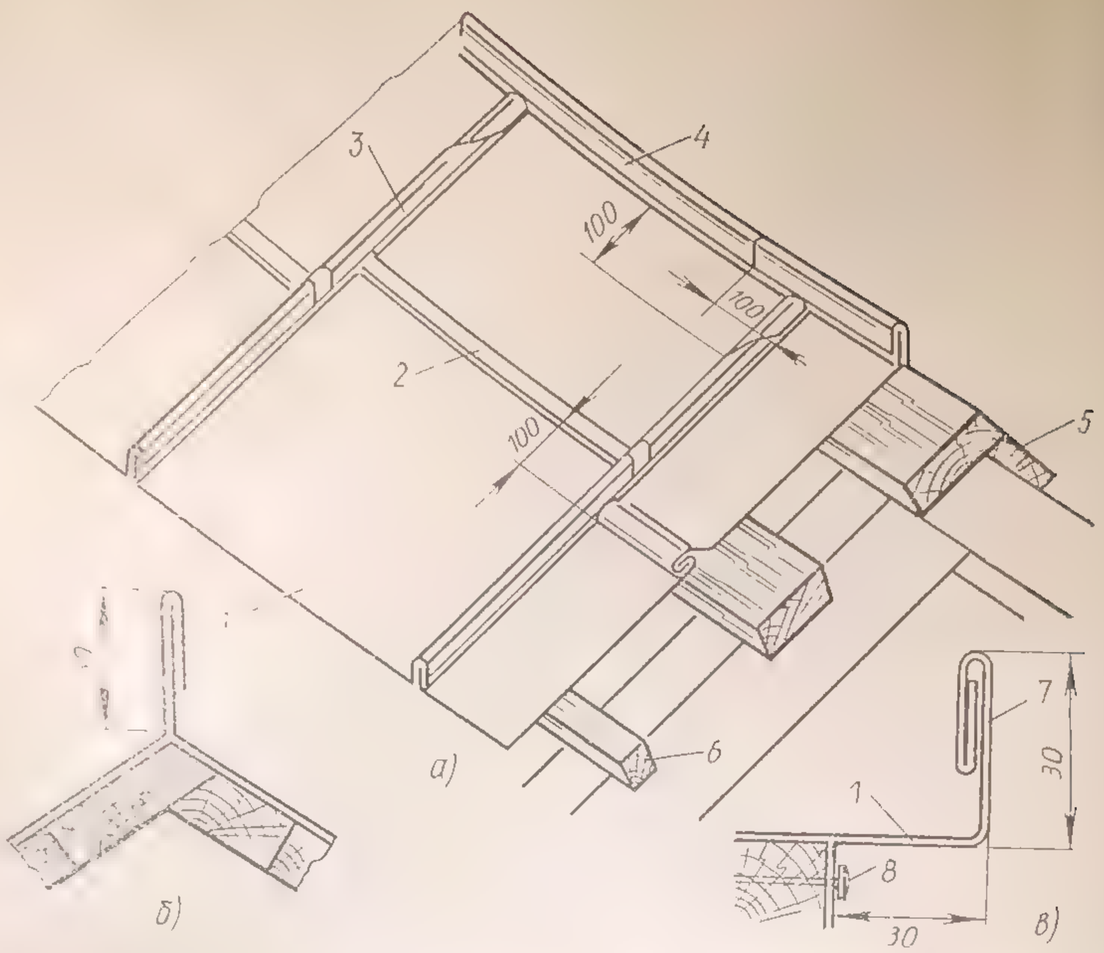
Рис. 28. Отгиб стоячих фальцев гребнегибом: а — отгиб кромки; б — подгиб кромки киянкой; в — уплотнение фальца; 1 — скребок гребнегиба; 2 — брусок гребнегиба

чтобы после обрезки можно было отогнуть коньковую кромку на одном скате высотой 30 мм, а на другом — 60 мм. Стоячие фальцы рядового покрытия, выходящие на конек крыши и к ребрам, сваливают в сторону малого отгиба на длину 80—100 мм. Для реберного соединения делают припуски, как и для конькового стоячего фальца.

Укрепив полосу гвоздем за малый отгиб у конька, с помощью шнура выверяют ее положение. Затем укрепляют рядовую полосу вдоль малого отгиба, плотно подтягивая ее к обрешетке кляммерами, которые представляют собой полоски из жести шириной 40 мм. Кляммеры ставят из расчета не менее двух на каждую сторону листа, примерно через 600 мм, и прибивают гвоздями к боковым граням брусков обрешетки, загибая их на кромку малого отгиба. К обрешетке, выполненной из теса, кляммеры прибивают уже не к боковым граням, а к плоскости досок, пропуская гвозди сквозь доску с последующим загибом на внутреней ее стороне. Однако такое крепление кровли менее надежно.

Смежные рядовые полосы на скате располагают так, чтобы взаимное смещение лежачих фальцев в картинах в пределах одного ската кровли и взаимное смещение стоячих фальцев на противоположном скате кровли были не менее 50 мм. Достигается это подрезкой на 50 мм каждой четной полосы у конька и обрезкой первой рядовой полосы смежного ската в продольном направлении.

Рядовые полосы соединяют одинарным стоячим фальцем с помощью гребнегиба и киянки. Для этого кровельщик становится лицом к коньку, чтобы видеть весь загибаемый фальц, и движется в направлении от конька к карнизу. Гибочный скребок гребнегиба подводят вплотную к малому отгибу; в это время малый отгиб должен быть на одном уровне со скребком. Затем кровельщик сваливает киянкой кромку большого изгиба на плоскость скребка при одновременной и плавной переустановке гребнегиба вдоль фальца. Потом переставляет гребнегиб на смежную рядовую полосу так, чтобы брусок гребнегиба упирался в тыльную грань фальца, и уплотняет фальц киянкой.



Рядовое покрытие ската: *а* — укладка рядовых полос; *б* — коньковый стоячий фальц; *в* — крепление фронтонного края рядовой полосы; *1* — картина в рядовой полосе; *2, 3* — одинарный лежачий и стоячий фальцы; *4* — коньковый стоячий фальц; *5* — доска; *6* — брусок; *7* — фронтонная кляммера; *8* — кровельный гвоздь

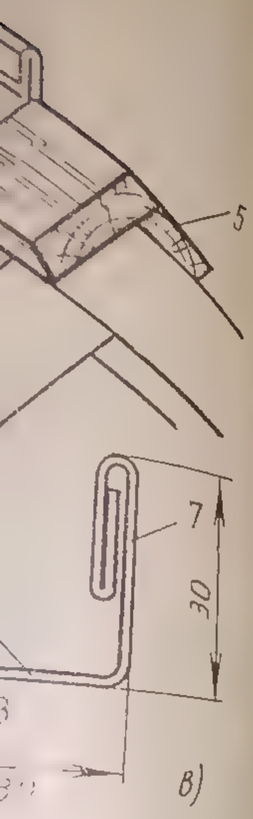
Чтобы вода не затекала под кровлю возле дымовой трубы, делают воротник. Заметим, что воротник дымовой трубы — это наиболее слабое звено кровли, выполняемой из стальных листов, и наиболее сложное для самодельщика (рис. 30). Чтобы при сборке верхнего и нижнего фартуков с боковыми фартуками не образовывались щели в местах перехода вертикального фальца в наклонный и воротник не давал течи, нужно тщательно делать замеры в натуре и точно выполнять технологические указания.

Рассмотрим, как изготовляют воротник в виде двух составных П-образных половин, которые соединяют внахлестку по стоку воды на крыше после завершения кладки оголовка дымовой трубы. Изготовление воротника начинают с натурных замеров у ствола трубы. По данным обмера делают разметку на плоских листах. Затем гнут заготовки, как показано на рис. 30. При гибке учитывают, что заготовки верхней и нижней частей боковых фартуков должны быть парными, то есть две левые и две правые.

Половины воротника собирают на верстаке с брусом-оправкой. Заготовки соединяют одинарными фальцами и пропаивают мягким припоем (третником). Особенно тщательно пропаивают щели в местах переходов. Можно поступить и по другому — закрыть эти щели заплатками и после укладки пропаять.

Если перспектива самостоятельно выполнить фальцевые соединения фартуков воротника пугает самодеятельного строителя, можно вместо фальцевых соединений сделать отгибы, направленные по стоку воды, с последующей их клепкой (две-три заклепки диаметром 3 мм) и пайкой.

Асбестоцементные кровли из волни-



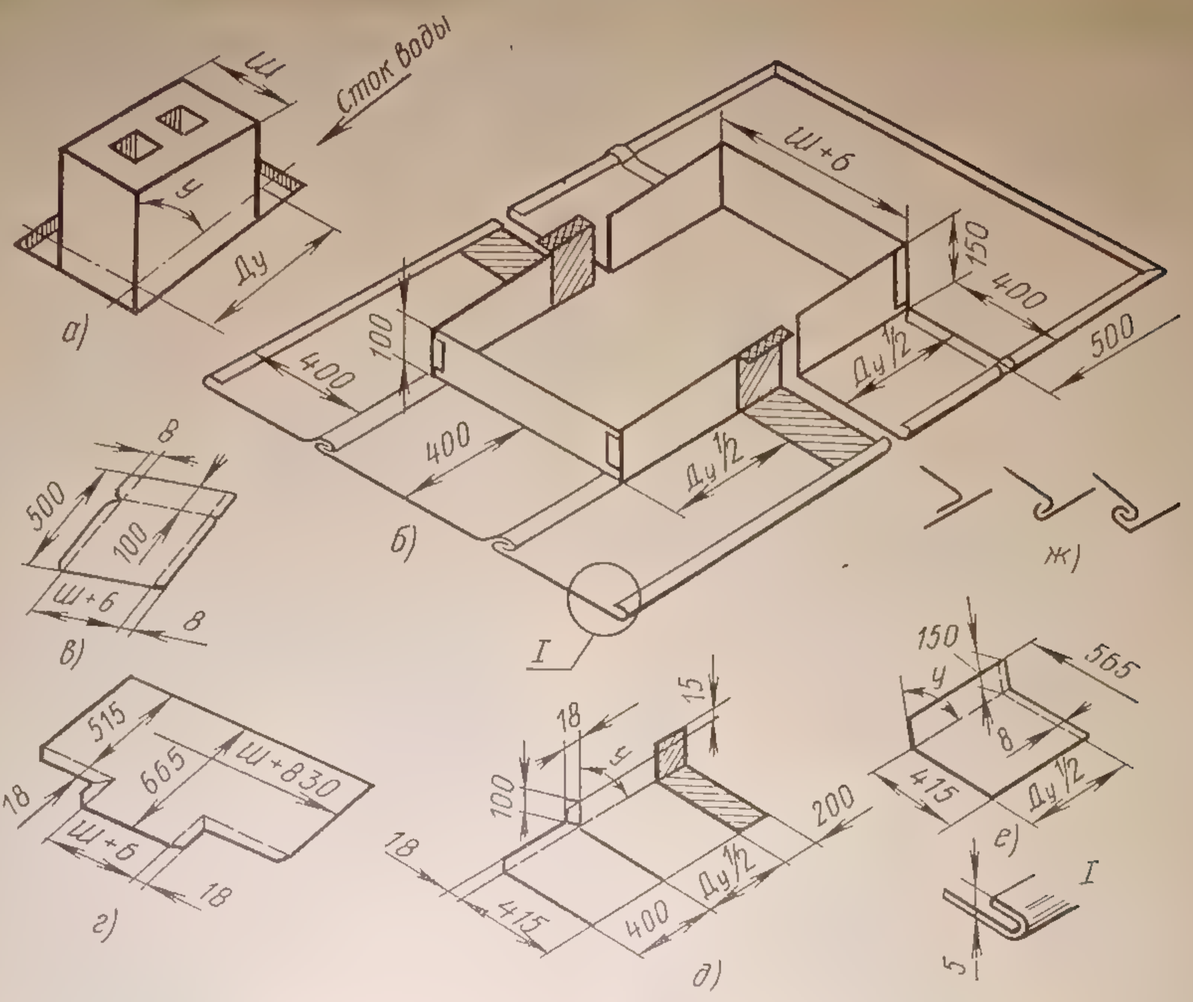
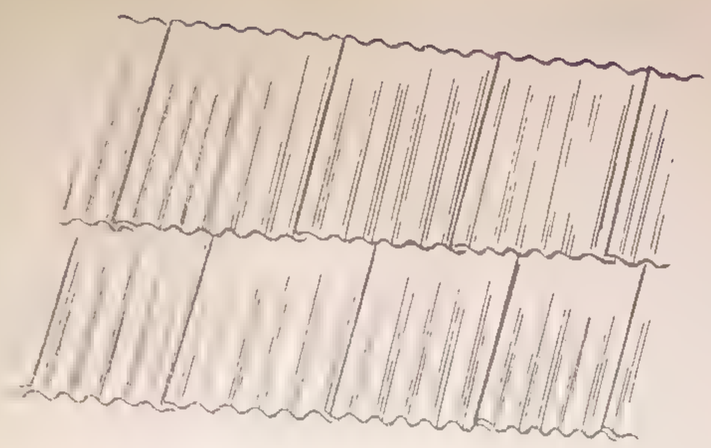


Рис. 30. Воротник дымовой трубы: а — обмер ствола трубы; б — части воротника, подготовленные к укладке; в — передний фартук; г — затрубный фартук; д — нижняя часть правого бокового фартука; ж — соединение вертикального отворота переднего фартука с таким же отворотом бокового фартука; $Д_у$ — длина сечения трубы по уклону крыши; Ш — ширина трубы

стых листов устраивают на кровлях с уклоном более 27° по деревянной обрешетке. На первый взгляд кажется, что сделать такую кровлю проще простого. И это действительно так, но прежде надо изучить особенности укладки такой кровли. На практике же приходится обычно наблюдать безграмотность в этом деле, приводящую к существенному снижению срока службы кровли, особенно при малых уклонах крыши. Типичные и распространенные ошибки следующие: листы при закреплении на обрешетке пробивают гвоздями и так их раскладывают, что четыре угла сходятся в одном месте. Пробивание гвоздями приводит к образованию в шифере трещин, которые со временем расходятся, а четыре угла в одном месте — к искривлению листов и неплотному их прилеганию. Поэтому снеговая и ветровая нагрузка на листы вызывает их излишнюю деформацию, способствуя развитию трещин. А под неплотные стыки начинает поддувать ветер, занося снег на чердак. Тогда «народная мудрость» в этом случае советует подложить под шифер рубероид, что, в свою очередь, вызывает необходимость сплошной обрешетки. И в результате — все не так, ребята!

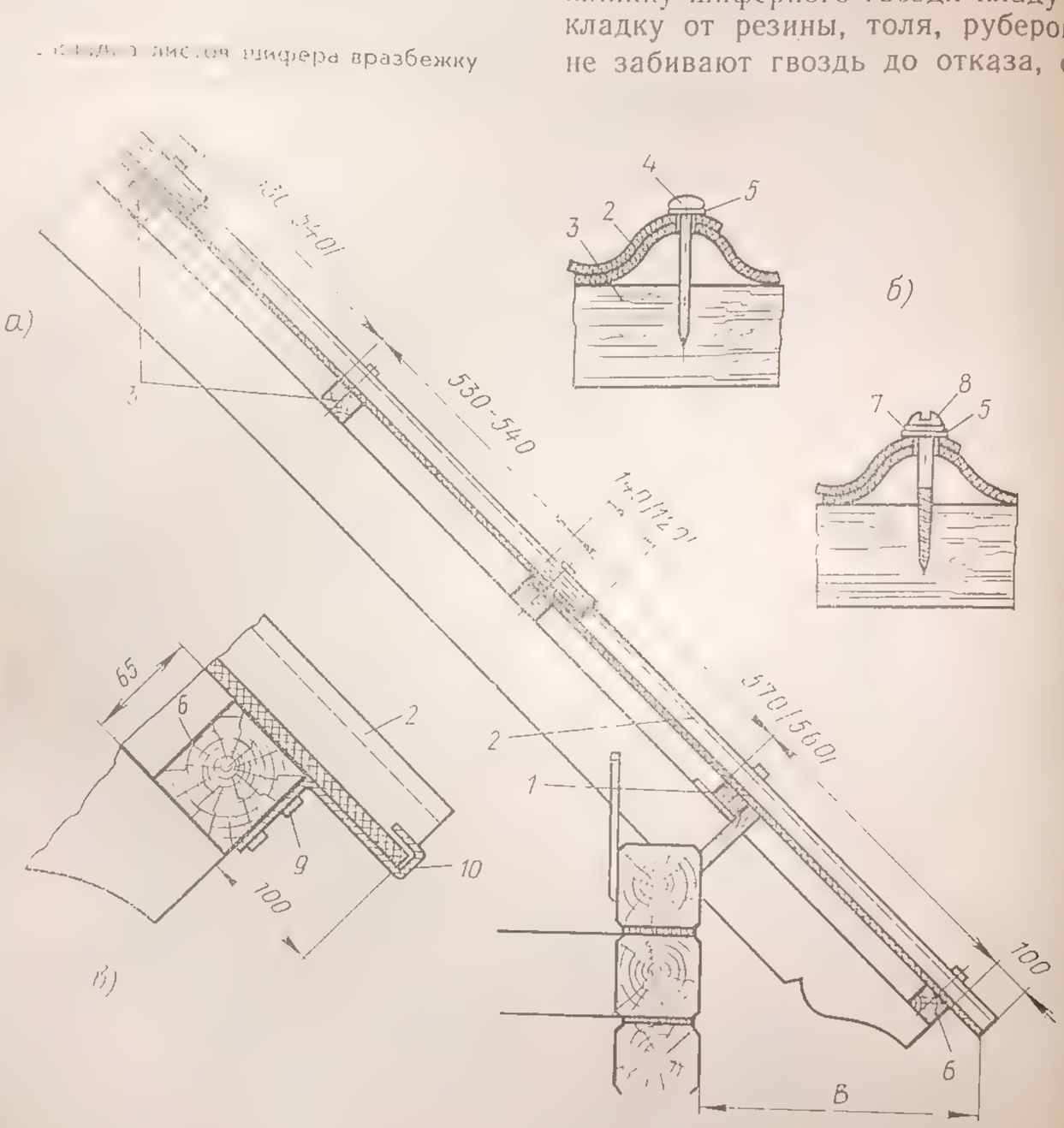
А как правильно, «по науке»? Посмотрим же, как это сделать.

При строительстве бани этого, в общем-то, немудреного сооружения проще всего листы шифера укладывать в р а з б е ж к у (рис. 31). В этом случае, чтобы покрыть один скат банной кровли, вам скорее всего придется разрезать вдоль только один лист шифера. Режут шифер ножовкой по дереву. Можно укладывать листы шифера и по-другому, срезая углы, но это сложнее, и не будем здесь на



- укладка листов шифера вразбежку

этом способе останавливаться. Листы в ряду удобнее располагать справа налево (обращаясь лицом к коньку), причем желательно учесть направление господствующих ветров в данной местности, чтобы открытые кромки листов были обращены в подветренную сторону. Отверстия под гвозди в шифере сверлят дрелью (**сверлят,** а не пробивают!), причем диаметр сверла на 1—2 мм больше диаметра гвоздя. Под шляпку шиферного гвоздя кладут прокладку от резины, толя, рубероида и не забивают гвоздь до отказа, остав-



Укладка и крепление шиферных листов: *а* — кровля с наслонными стропилами; *б* — крепление шифера шурупами и гвоздями; *в* — закрепление шифера на карнизе; *1* — уравнительный брусок; *2* — лист шифера; *3* — обрешеточный брусок; *4* — «шиферный» гвоздь; *5* — резиновая шайба; *6* — карнизный брусок; *7* — шайба; *8* — шуруп; *9* — гвоздь; *10* — противоветровая скоба; В — вынос карнизного свеса; (цифры в скобках для обрешетки при уклоне ската менее 58 %)

ляя 2—3 мм «недобива». Основанием под покрытие шифером является обрешетка из мерных брусков сечением 60×60 мм. Каждый лист шифера должен опираться только на три бруска: по краям и в середине. Заметим, что все четные бруски по-хорошему должны бы иметь высоту не 60 мм, а 63 мм. Для однотипности их все же обычно делают одинаковыми, то есть 60×60 мм, но в этом случае четные бруски приподнимают с помощью подкладных планок толщиной 3 мм, уложенных на стропилах (рис. 32). Если все эти условия строго соблюсти, нахлестка листов будет плотной и листы прочно лягут на обрешетку.

Перекрытие листов нижеуложенного ряда вышеуложенным должно составлять примерно 140 мм при уклоне до 30° и 120 мм при более крутом уклоне. В районах, где возможны сильные ветры (8 баллов и выше), шифер крепят шурупами и скобами в карнизном ряду. Если все же между листами шифера остались зазоры, превышающие 7 мм, их следует заделать с помощью мастики, состоящей из 45 % (по объему) битума марки БН-90/10, 30 — солярки, 12 — известипушонки, 13 % волокнистого асбеста. Мастику наносят на перекрываемые полосы деревянным шпателем слоем толщиной 5—6 мм, шириной в поперечных соединениях 30—40 мм, а в продольных — 60—70 мм.

На коньке крыши (рис. 33) устанавливают брусок 2 и с обеих сторон от него укрепляют по два обрешеточных бруска 1. После покрытия обоих скатов на бруске 2 устанавливают скобы 7 для закрепления на них переносных ходовых мостиков и коньковый брусок 3, верхнюю грань которого закругляют. Коньковый брусок по всей ее длине покрывают рулонным материалом и укладывают коньковые детали навстречу господствующим ветрам.

Первой укладывают более длинную коньковую деталь (КПО-1), распола-

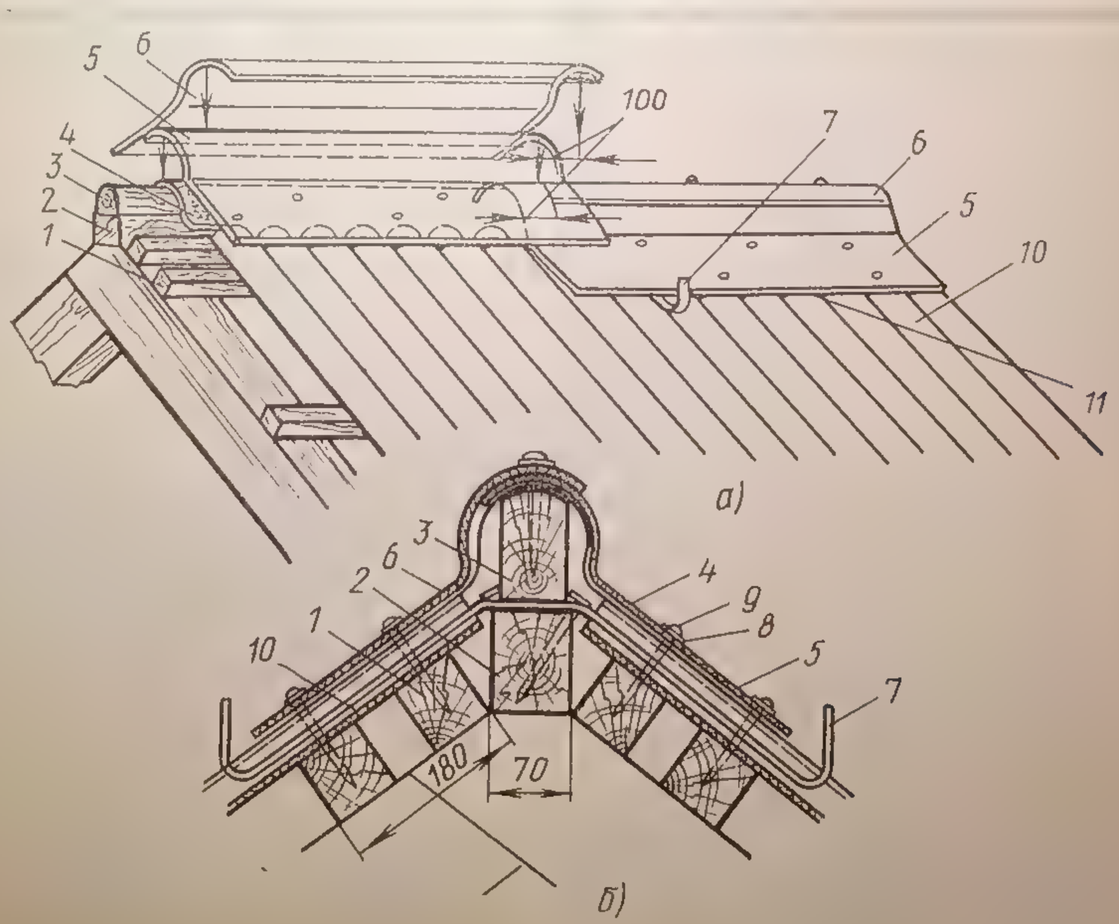
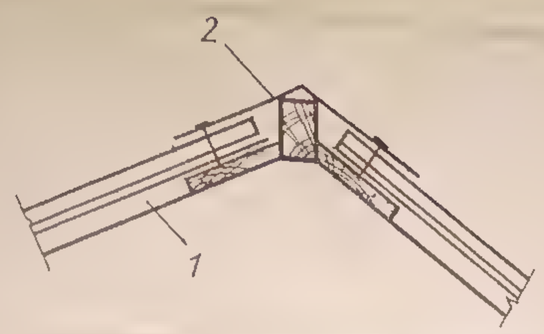


Рис. 33. Покрытие конька асбестоцементными коньковыми деталями: а — последовательность работы; б — поперечный разрез конька; 1, 2, 3 — бруски; 4 — толь или рубероид; 5, 6 — коньковые детали; 7 — скоба; 8 — резиновая шайба; 9 — гвоздь; 10 — лист кровельного шифера; 11 — мастика



3. Покрытие конька кровельной сталью: 1 — стропильная нога; 2 — кровельная сталь

гая ее широким раструбом к фронтону. Со стороны смежного ската ее накрывают коньковой деталью (КПО-2), укороченной на 100 мм. Тут же делают разметку отверстий для креплений. Через обе коньковые детали по продольной оси волны сверлят два отверстия и по два отверстия сверлят на плоском отвороте каждой рядовой коньковой детали; отверстия на отворотах должны проходить через гребни волн листов основного покрытия.

При отсутствии специальных коньковых деталей из асбоцемента конек защищают кровельной сталью (рис. 34) или просто двумя обрезными досками, сбитыми между собой под нужным углом.

Полы

Пол в бане не имеет того значения для обеспечения нужного теплового режима, как стены и потолок. В отдельно стоящей бане, например, оказывается достаточным настил из досок подвесного пола. У бани, встроенной в многоэтажное здание, скорее всего потребуется изоляция пола (рис. 35).

Сплошной пол в бане следует покрывать съемным дощатым настилом, циновками и т. п., так как после распаривания сплошной пол «холодит».

Для стока воды пол настилают с уклоном в сторону сливного отверстия, которое снабжают сифоном, чтобы через это отверстие не дуло и не проходили неприятные запахи из канализационных труб. Полы настилают из шпунтованных или обрезных досок по деревянным лагам. Лаги укладывают на кирпичные столбики сечением 25×25 см, установленные на песчаном или бетонном подстилающем слое.

При толщине досок пола 19, 22 и 29 мм максимальное расстояние между опорами должно быть соответственно 60, 70 и 90 см. Это расстояние несколько больше, чем обычно принято в строительстве, но для бани, где нагрузка на пол небольшая, вполне подходит. Лаги обязательно пропитывают антисептиками. Плинтус в бане делается водонепроницаемым, высота его не менее 10 см. Его устанавливают так, чтобы нижний ряд внутренней обшивки стен «накладывался» на плинтус и стекающая со стен влага за плинтус не попадала (рис. 36).

Для небольшой бани размером примерно 2×2 м пол целесообразно настелить на лаги, опирающиеся непосредственно на стены, то есть на нижнюю обвязку.

Абсолютно недопустим в бане пол из каких-либо синтетических материалов, например линолеума, так как в жаркой атмосфере бани они станут выделять вредные газы.

Чтобы бетонный пол был более теплым, его не очень трудно сделать двухслойным с прокладкой из минеральной воды или стекловаты, керам-

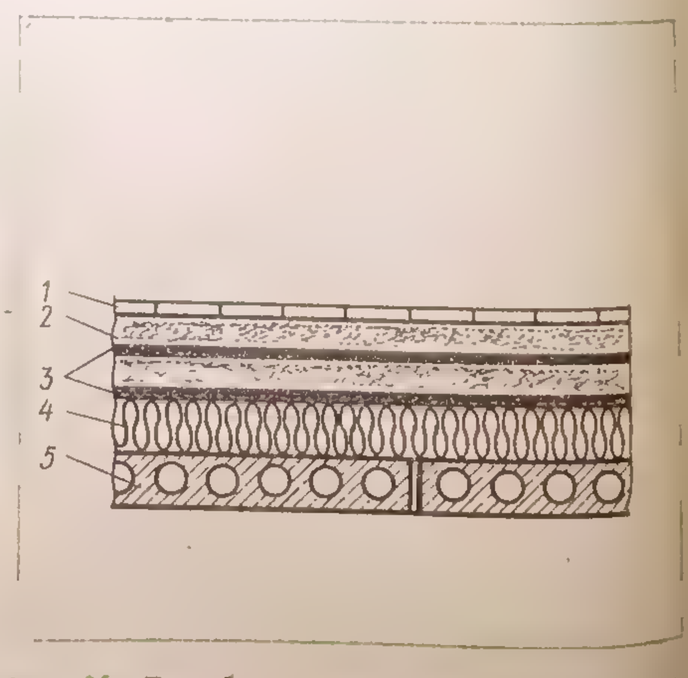
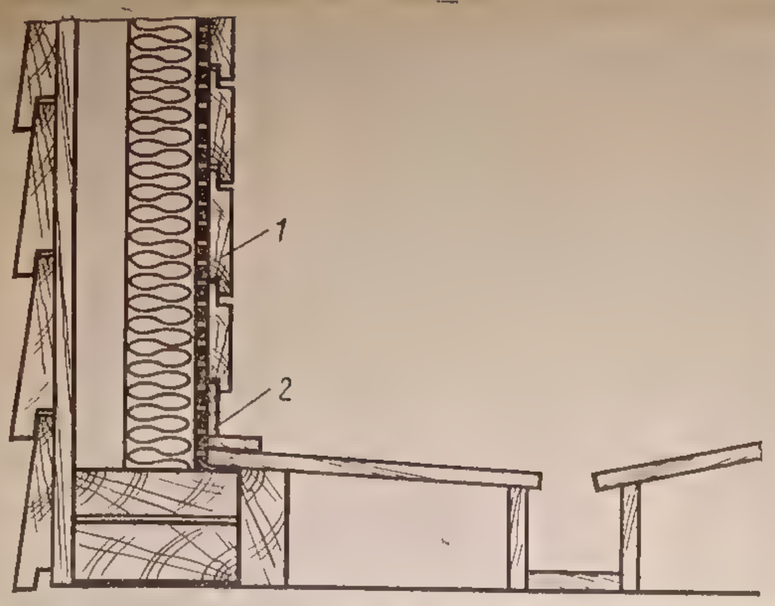


Рис. 35. Пол бани, встроенной в многоэтажное здание: 1 — чистый деревянный пол; 2 — выравнивающий брус; 3 — гидроизоляция; 4 — теплоизоляция; 5 — железобетонное перекрытие



Примыкание деревянного пола к стенам: *1* — внутренняя обшивка; *2* — плинтус

зита или другого теплоизоляционного материала. В последнее время в продажу стал поступать вспученный песок **перлит,** обладающий исключительно высокими теплоизоляционными свойствами. Нет другого материала с такой низкой теплопроводностью! Не случайно поэтому перлит используют в криогенной технике для теплоизоляции, в частности, сосудов с жидким азотом.

Перлит очень легкий материал, работать с ним можно только в закрытом помещении, где нет ветра и сквозняков. Теплоизоляцию пола выполняют в виде цементной стяжки, для чего необходимо приготовить смесь из перлита и цемента, затворенную водой. Надо сказать, что перлит — материал специфический, и к нему надо приноровиться. Чтобы сделать из него раствор для стяжки, исходя из собственного опыта, порекомендую следующую технологию. Насыпаем осторожно два ведра перлита, чтобы он не разлетелся, в какую-нибудь емкость, например в корыто для стирки белья. Так же осторожно вольем в емкость одно ведро воды и хорошенько все перемешаем. При этом образовавшаяся масса уменьшится в объеме. Затем всыпаем $^1/_2$ ведра цемента марки «300» или «400». Снова перемешаем. Добавляем еще $^1/_2$ ведра воды и опять перемешаем. Смесь снова значительно уменьшится в объеме, поэтому можно всыпать еще одно ведро перлита и смесь перемешать, долив еще немного воды — 0,5—1,0 л. Смесь в результате получается сухая, рассыпчатая, хочется еще добавить воды. Однако не следует спешить. При дальнейшем перемешивании смесь становится все более пластичной, вода начинает выступать, как отдельная фаза. Смесь готова, и ее можно укладывать на нижнюю бетонную плиту слоем толщиной несколько сантиметров. Через 5—6 дней, когда такая стяжка схватится, можно сверху снова бетонировать или выложить пол метлахской плиткой на обычном цементном растворе.

Окна в бане делают небольшими. Ведь яркая освещенность внутри бани ни к чему. Площадь остекления (окна) обычно не превышает 5 % площади полка. Окно следует располагать так, чтобы в него можно было смотреть сидя на скамье. Кроме того, низкое расположение окна позволяет лучше сохранять тепло в бане. Форма

[illegible] представляет собой квадрат или лежачий прямоугольник. В дымной бане верхний край окна делают не выше 1,1 м над уровнем пола.

Остекление окон предпочтительно двойное. Лучше, если окно будет открываться, это облегчает просушивание бани. На внутреннем переплете окна нельзя устанавливать металлические запоры и задвижки. Все они — места конденсации влаги и подвергаются усиленной коррозии. Петли открывающегося окна следует «спрятать».

Дверь бани невысокая и сравнительно узкая. Рекомендуемые размеры двери — 1,5×0,6 м. Дверь открывается наружу. Металлические петли располагают вне теплой комнаты. Необходим также порог высотой 100—150 мм, который внутри должен совпадать с верхней кромкой пола. Образующаяся щель под дверью будет играть роль вытяжки. Дверь, как правило, одностворчатая. Однако в дымной бане, где дверь открывается наружу, лучше иметь двустворчатую дверь. В ветреную погоду при открытой одинарной двери ветер может вызвать ненужные завихрения в бане. Двустворчатая дверь позволяет держать одну створку открытой против ветра, сводя этим излишнее дымление до минимума.

Дверь парной делают дощатой с теплоизоляцией из минеральной ваты или войлока. Петли желательно использовать латунные и крепить их такими же винтами. Щеколды и английские замки на двери парной не устанавливают из-за возможности случайного захлопывания. Дверные ручки вырезают из дерева.

Если бревенчатая баня вентилируется в основном через стены, то панельные бани для обмена воздуха снабжают специальными отверстиями. Впускное отверстие для входа свежего воздуха, как правило, находится под печкой (рис. 37), и при сильной тяге в печи воздух хорошо засасывается. Свободную вытяжку обеспечить сложнее, так как ветер может создать зону давления за вытяжным отверстием и использованный воздух будет выталкиваться обратно. Устранить этот вредный эффект можно следующим образом: либо снабдить вытяжку вертикальной трубой, либо устроить выход воздуха в нижнем уровне в соседнюю комнату, где есть своя вытяжка.

Лучше если свежий воздух в баню поступает с улицы, а не из другого помещения, примыкающего к парной. Заметим еще, что улучшить вентиляцию можно в результате периодического смачивания раскаленных камней в печке. При этом пар поднимается кверху, сгущается, опускается вниз и выталкивает воздух из парной наружу благодаря «поршневому эффекту».

Баня, встроенная в подвал или здание, снабжается принудительной вентиляцией.

Электрическое освещение в бане как правило, неяркое, чтобы не испортить [illegible] атмосферу отдыха. Свет предпочтительнее непрямой, светильник желательно спокойный, по возможности с деревянным абажуром, гармонирующим с внутренним интерьером бани. И уж, конечно, нельзя применять в бане лампы дневного света. Источник света обычно помещают на потолке или на стене сверху и немного сзади, чтобы свет не бил в глаза. Лампы в парилке должны быть обязательно в нержавеющих плафонах. Провода прокладывают за пароизоляцией, а выключатели размещают снаружи парилки.

В финских саунах слабый отсвет от огня в печи — часто единственный источник света. В большой сауне иногда светильник располагают под скамьей.

Скамьи в парной делают из досок (для скамеек берется дерево попрочней, без смолы, на ней не должно оставаться следов пота). Хорошим материалом в этом смысле является

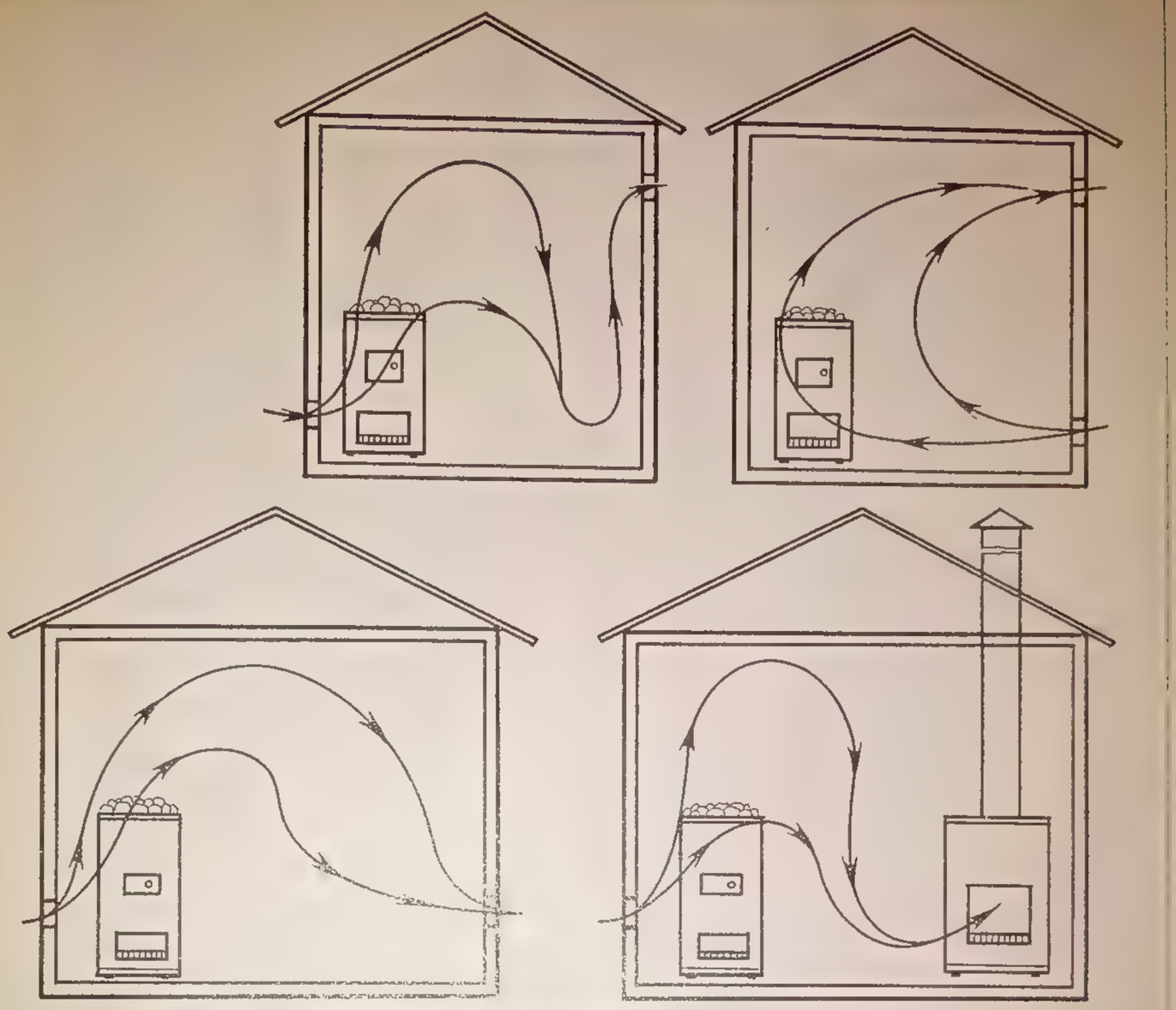


Рис. 37. Вентиляция бани

осина, которая легко обрабатывается и сравнительно доступна.

Скамьи изготавливают из планок с закругленными краями, тщательно шлифуют их наждачной бумагой для удаления даже самых маленьких заусенцев. Располагают планки на расстоянии 10—15 мм друг от друга. Планки привинчивают снизу. Если их прикреплять сверху, то придется использовать нержавеющий крепеж, утапливая шляпки. Нержавеющие гвозди легко сделать самому из медной проволоки достаточной толщины. Планки для скамей предпочтительнее использовать тонкие — они быстрее высыхают. Но расстояние между опорами в этом случае должно быть соответственно меньше. Ниже приводится необходимая толщина необработанных планок в зависимости от расстояния между опорами.

Расстояние между опорами, мм	Толщина планок, мм
600	22
900	25
1200	44
1800	63

Отметим, что ширина планок не должна превышать их толщину более чем в 4 раза.

Скамьи лучше прикреплять только к стенам (рис. 38), пол в этом случае остается свободным, и его легко мыть. Лучше это еще и потому, что именно на полу чаще всего образуется плесень. Между стеной и скамьей следует оставлять щель шириной 10 мм. Это облегчает демонтаж скамеек и позволяет влаге беспрепятственно стекать по стенам.

Мыть пол значительно легче, если нижняя скамья установлена на полозьях, что позволяет ее передви-

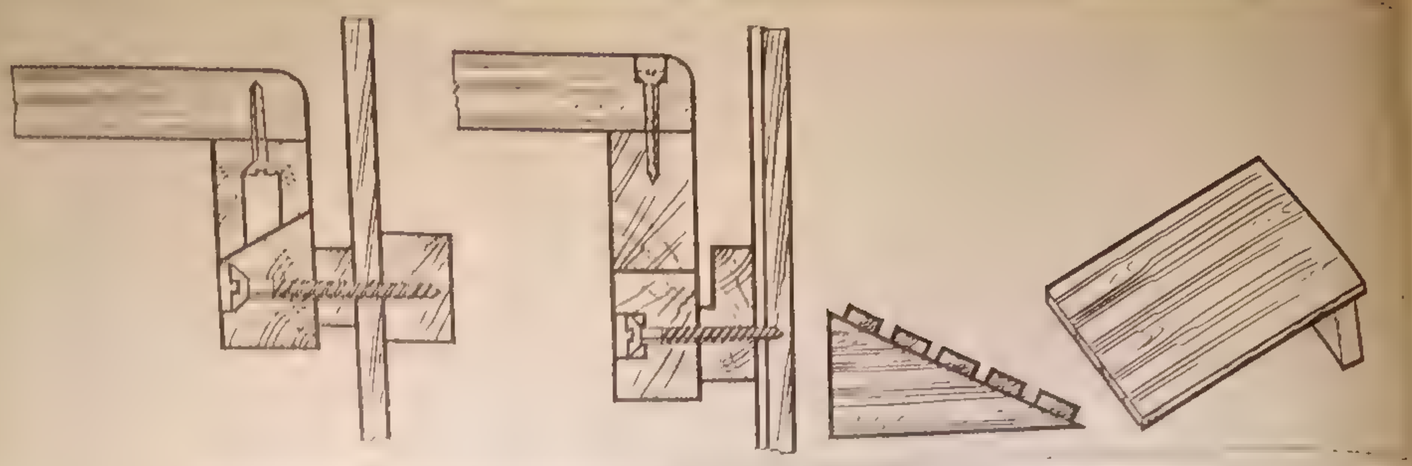


Рис. 38. Настенные опоры скамей (слева); подголовники и подставки для ног (справа)

гать. Верхнюю скамью хорошо делать подвижающейся, чтобы при необходимости закрепить в верхнем положении.

Скамьи полезно снабдить съемными подголовниками из осины или тополя (см. рис. 38) и подставками для ног. Последние позволяют лежащему человеку держать ноги выше уровня головы. Подставки для ног укрепляют на стене или выполняют в виде поручня-перекладины на отдельных стойках перед скамьей.

Для спинки скамьи подойдет сплошная доска шириной примерно 225 мм из осины или тополя. Часто спинку делают и из нескольких планок аналогично скамейке. Спинку устанавливают на таком расстоянии от стены, чтобы упростить процесс ее просушки после использования бани.

Моечное отделение в семейной бане, как правило, устроено сравнительно примитивно и представляет собой просто душевую кабину. Ее надо снабдить маленькой скамейкой, полкой для мыла, шампуня, щеток, расчесок. Также надо предусмотреть место для хранения ведер, черпаков, покрышек на сиденье и других аксессуаров, используемых в бане.

Раздевалка в семейной бане должна приспосабливаться для отдыха после бани и парилки, и поэтому ее желательно сделать достаточно комфортабельной. Необходимо принять в расчет при ее проектировании, что для сидения на скамье требуется около 60 см для одного человека при ширине скамьи не менее 40 см. Если же скамью использовать для лежания, то ширина ее должна быть 60 см при длине 1,8 м. В раздевалке (предбаннике) следует предусмотреть маленький столик или полку и зеркало.

Защита дерева от гниения и отделка. Если баня как надо построена и правильно эксплуатируется, она не нуждается в специальной защите дерева от гниения. Высокая температура, дым и сажа предохраняют дерево. Что касается химических антисептиков, то в данном случае они совершенно недопустимы, поскольку токсичны, [illegible]ны и имеют неприятный [illegible].

Д[illegible]ре бани нельзя красить, [illegible]рывать лаком, вощить. [illegible] температурные характеристики [illegible]оприятствует отдыху в бане темный цвет поверхности дерева. Понятно, что в дымной сауне искусственно притемнять дерево не требуется, в остальных же случаях это можно сделать двумя способами:

обжиганием дерева паяльной лампой, после чего деревянные поверхности нужно прошлифовать наждачной шкуркой для удаления угольного налета;

окрашиванием химическим способом с помощью пирогаллола $C_6H_3(OH)_3$ и последующей обработкой парами аммиака.

Последний технологический процесс включает в себя следующие операции: просушку деревянных поверхностей и чистку их наждачной бумагой; укрытие всех металлических и пластмассовых деталей с целью предохранения от коррозии; нанесение ровного слоя 3—5 %-ного раствора пирогаллола на деревянные поверхности и их просушка; герметизацию помещения; размещение на полу нескольких неглубоких сосу-

тов (0,5 1,0 л), содержащих 30—45 %-ный раствор аммиака. Все! **Но помните — аммиак токсичен!** Через 15 мин надо проветрить помещение, и если цвет окажется недостаточно темным, придется повторить всю процедуру еще раз.

О САМОМ ГЛАВНОМ — О ПЕЧАХ

Чтобы нормально париться в бане, необходимо обеспечить нагрев не только воздуха в помещении, но и вместе с ним всех конструктивных элементов внутри бани, в том числе и камней в печи. Для усиления жара брызгают водой на нагретые камни, но так, чтобы не охладить их раньше времени. После использования бани камни обязаны сохранить еще достаточно тепла, чтобы просушить баню.

Печь в бане должна отвечать некоторым требованиям:

Иметь достаточную теплопроизводительность, чтобы сравнительно быстро обеспечить необходимую температуру.

Содержать достаточное количество камней и быть способной так повышать их температуру, чтобы выплескиваемая на камни вода сразу превращалась в пар, иначе, проходя сквозь камни и попадая на пол, она вызовет неприятный запах. Быстрое же испарение дает совершенно чистый воздух. Наилучший эффект достигается при температуре камней 350—400 °С и выше.

Сделана из материала, который выдерживает высокую температуру и влажность и в то же время соответствует традиционному характеру бани.

В банях используют два типа печей. К первому типу относятся **массивные печи,** которые аккумулируют, накапливают тепло благодаря большому количеству камней с высокой теплоемкостью и уже не топятся во время пользования баней. Ко второму — **легкие печи** постоянного нагревания.

Печь чаще всего размещают у стены с дверью.

Печь дымной бани - это груда камней над огнем. Дым просачивается вверх между камнями и циркулирует в помещении, нагревая стены, потолок и скамьи, а затем выходит наружу через вентиляционное отверстие в одной из стен или в крыше либо через приоткрытую дверь. Правильно сконструированная и построенная дымная баня совершенно безопасна в пожарном отношении — клубы дыма в помещении гасят искры. Дымная сауна очень популярна в Финляндии, и обычно ее строят на фермах и в загородных домах.

Отопление настоящей дымной бани — целое искусство. Чтобы при разжигании не дать огню погаснуть, дверь должна быть широко открыта до тех пор (обычно 5—10 мин), пока дым не станет достаточно горячим. Температура дыма над камнями примерно 700 °С, у потолка — 200 °С, у двери — 40 °С. Как только огонь хорошо разгорится и дым станет достаточно горячим, дверь закрывают, если хватает вытяжки, либо оставляют приоткрытой.

Топку наполняют дровами 2—3 раза. Через 2—3 ч температура в бане достигает 70—90 °С. Когда дрова в топке догорят, печь быстро открывают настежь и выливают на камни примерно 2 л воды, чтобы удалить копоть с камней и очистить сауну от дыма. Затем плотно закрывают дверь, и баня «созревает» в течение получаса до начала использования. Скамьи и стены предварительно протирают от копоти.

Камни для печи имеют огромное значение. Наиболее подходят плотные крепкий гранит темного цвета, а также камни вулканических пород. Для печки-каменки выбирают плоские круглые камни, так как они облегчают циркуляцию воздуха между ними. Камни с выбоинами быстрее трескаются. Качество камней проверяют, ударяя ими или нагревают докрасна и бросают в воду.

Заметим, что камни подбирают разного размера. Большие укладывают внизу, а маленькие — сверху. В дровяных печах нижние камни диаметром 100—130 мм кладут непосредственно на решетку (эти камни составляют примерно $^1/_3$ общей массы камней). В дымной или теплонакопительной печи камни располагают так, чтобы они

закрывали отверстия в решетке как можно меньше. Выше помещают камни диаметром 70—90 мм, а затем до самого верха — камни диаметром 50—60 мм. У электрических печей контейнер для камней меньше, и потому берут и камни соответственно меньшего диаметра — 50—75 мм. С течением времени у камней уменьшается теплоотдача, они крошатся, и их приходится заменять. В семейных банях это обычно происходит через несколько лет.

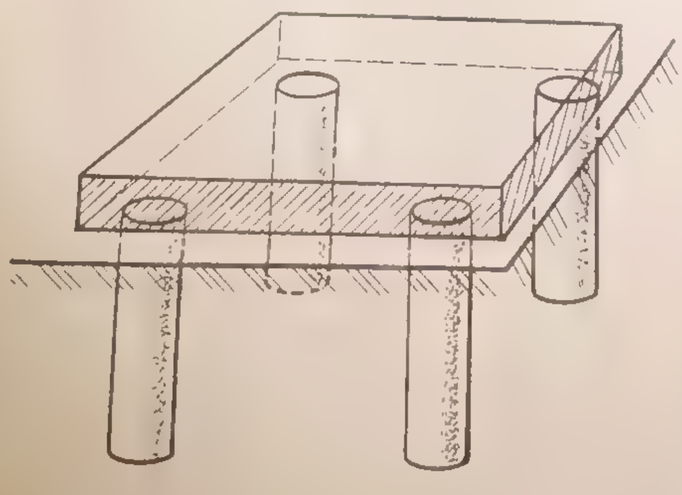
Если вы решили сделать кирпичную печь, нужно хорошенько продумать устройство фундамента и возвести печь так, чтобы при ее эксплуатации не происходили какие-либо деформации, способные вызывать появление трещин в кладке или даже разрушение печи.

Печи массой более 750 кг сооружаются, как правило, на отдельном фундаменте. Определить вес печи легко. Для этого надо ее объем, включая пустоты, умножить на средний вес 1 м³ кладки, равный приблизительно 1350 кг.

Так как семейная баня отапливается периодически — обычно раз в неделю, а на дачах и реже — при сильных морозах грунт под ней может промерзнуть на значительную глубину. Поэтому лучше не рисковать и для тяжелой печи сделать фундамент, как и для стен, исходя из максимальной глубины промерзания в данной местности. Фундамент под печь возводят из бутового камня, хорошо обожженного кирпича или бетона.

Дно вырытого котлована выравнивают по уровню, затем в него насухо втрамбовывают щебень из кирпича или камня — это подошва фундамента. Подошву проливают жидким цементным раствором. Если фундамент кирпичный или каменный, кладку ведут правильными рядами, соблюдая перевязку швов. При этом наружные ряды кладут на растворе под лопатку, а внутреннюю часть выполняют забуткой. На верхнюю площадку фундамента наносят слой цементного раствора и тщательно его выравнивают правилом с уровнем, чтобы он имел строго горизонтальную поверхность. Далее устраивают гидроизоляцию из двух слоев рубероида, толя или другого материала с аналогичными гидроизолирующими свойствами.

Фундамент под печь должен воспринимать нагрузку только от самой печи, поэтому в случае близости фундамента печи к фундаменту стен их не объединяют, а, наоборот, устраивают промежуток размером 3—5 см. Этот промежуток засыпают песком или прокладывают двумя слоями гидроизоляционного материала, чтобы фундаменты имели возможность свободно



Столбчатый фундамент под тяжелую печь

перемещаться относительно друг друга при их осадке.

Для печи сооружают и столбчатый фундамент из четырех столбов по углам, то есть так же, как и под стены. Но в этом случае на столбы придется сначала установить раму из стальных профилей или прочную железобетонную плиту с достаточным насыщением арматурой (рис. 39). Рама (плита) будет служить основанием для печи. При этом также надо позаботиться о последующей осадке и оставить зазор между рамой (плитой) и грунтом.

Кирпичи должны быть одномерными, хорошего обжига (недожог и жезняк не пригодны), правильной формы, с прямыми гранями, углами и неискривленными поверхностями, без трещин, вкраплений камней и других посторонних материалов. Хороший кирпич должен при простукивании издавать чистый металлический звук и при падении разбиваться только на крупные куски.

Применять для кладки печей силикатный, дырчатый и щелевой кирпичи категорически **запрещается!** Помимо глиняного кирпича, для облицовки топливника, подвергающегося особенно высокой температуре, самодельщики применяют (если, конечно, достанут!) тугоплавкий гжельский кирпич (белый) или огнеупорный шамотный.

В зависимости от кирпича подбирают и глину: обыкновенную, тугоплавкую, гжельскую и огнеупорную. Глину замачивают за 1—2 ч до начала работы в количестве, достаточном максимум на 4 ч работы. Глину предварительно очищают от крупных вкраплений, протирая через сито с отверстиями не больше 4 мм.

Песок для раствора должен быть чистый, без примесей, зерна угловатые и размером не более 1 мм. Этому требованию отвечает только горный песок. Его просеивают через сито с ячейками, имеющими стороны 1,5 мм.

Приготовляют глиняный раствор на бойке вручную. Замоченную глину выкладывают на боек в виде грядки рядом с песком и перемешивают, сильно ударяя лопатой до исчезновения комков.

При перемешивании глины с песком отдельными порциями добавляют воду в объеме до $^1/_4$ объема глины. Последнюю порцию воды добавляют на рабочем месте. Хороший глиняный раствор должен легко сползать со стальной лопаты и не растекаться по ней.

Соотношение глины и песка обычно берут в пределах 1:1 или 1:2 (в зависимости от жирности глины). Кладку из огнеупорного кирпича ведут на растворе из огнеупорной глины, смешанной в пропорции 1:1 с мелкоизмельченным шамотом. Небольшим количеством такого огнеупорного раствора всегда можно «разжиться» на крупной государственной (промышленной) котельной, где его постоянно применяют для мелкого ремонта печей.

Чтобы глиняный раствор не размывало дождями, понятно, что печь возводят только под постоянной кровлей или временным навесом.

Сначала укладывают первый сплошной ряд кирпича, который является нижним рядом массива печи от гидроизоляции до низа дымовых каналов. Тщательно проверяют углы, диагонали, параллельность стенам. Затем промеряют сторону печи, где должна быть поставлена топочная дверка, определяют место прохода дымовой трубы через перекрытие и кровлю.

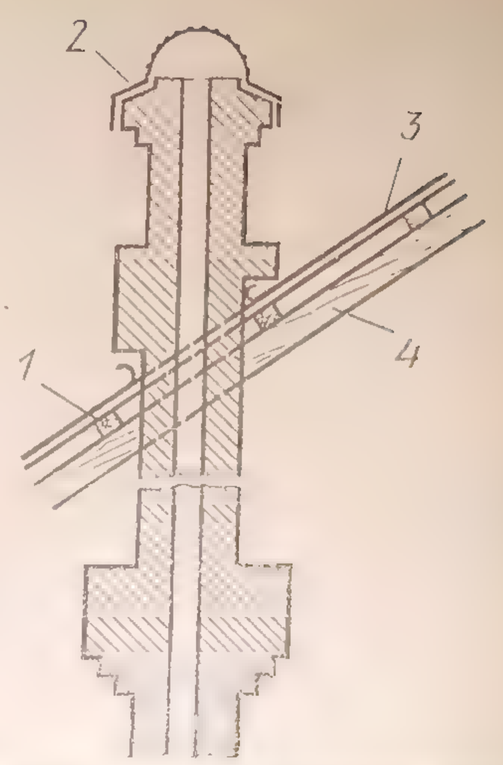
Перед кладкой каждого ряда ответственных частей печи кирпичи предварительно подбирают насухо. К околке и теске кирпича надо прибегать как можно реже, ибо отесанная поверхность имеет меньшую прочность. Отесанная сторона также не должна соприкасаться с дымовыми газами.

Обыкновенный кирпич до укладки на место смачивают водой, тугоплавкий только ополаскивают, чтобы удалить пыль.

Перевязка швов обязательна и долж-

на быть не менее $^1/_2$ кирпича и только в исключительных случаях — $^1/_4$ кирпича. Растирают раствор по кирпичу рукой. И запомните старинное «золотое правило» печника: шов делать как можно тоньше. Во всяком случае он не должен превышать 5 мм.

Кладка печи по высоте вяжется стальной проволокой, предварительно отожженной для придания ей мягкости и скрученной в несколько ниток. Проволоку закрепляют на гвоздях длиной 100—150 мм, закладываемых в швы кладки. Должно быть не менее двух вязок на каждой свободной стороне печи.



Устройство дымовой трубы: 1 — обрешетка; 2 — колпак; 3 — кровля; 4 — стропильная [illegible]

Кирпичная печь для бани состоит из топки, зольника и дымоходов с каменкой. Дымовая труба может быть насадной, размещаемой непосредственно на печи, или коренной, стоящей отдельно и примыкающей к печи. Дымовую трубу выводят на 0,5 м выше конька крыши, если труба расположена не далее 1,5 м от конька по горизонтали; и до уровня конька, если труба отстоит на 1,5 м от конька. В любом случае труба должна выступать не менее чем на 0,5 м над поверхностью крыши.

Размер поперечного сечения трубы для семейной бани берут равным или кирпичу, или полукирпичу. В месте прохода через кровлю делают «выдру» (рис. 40), которая должна прикрыть щель между трубой и кровлей от атмосферных осадков. Там, где труба проходит через потолок, должна быть сделана разделка (уширение) трубы, чтобы предохранить деревянные детали потолка от возгорания.

Кладку дымовой трубы в пределах чердака и над кровлей надо вести на цементном растворе. В пределах чердака трубы необходимо еще затереть раствором того же состава и побелить, чтобы легче определить наличие в трубе неплотностей по следам копоти.

В современных семейных банях часто предпочитают сооружать сравнительно простую и легкую **печь-каменку.** В этом случае для дымовой трубы используют асбоцементную или металлическую [illegible]

К [illegible], асбоцементные и ме[illegible] охлаж[illegible], стекающий обратно в печь. У конденсата очень неприятный запах, и вообще в его появлении нет ничего хорошего ни для печи, ни для бани. Поэтому такую трубу лучше упрятать в несгораемый, теплоизолирующий [illegible]. Это устройство показано на рис. 41, а противопожарные устройства для такой трубы — на рис. 42.

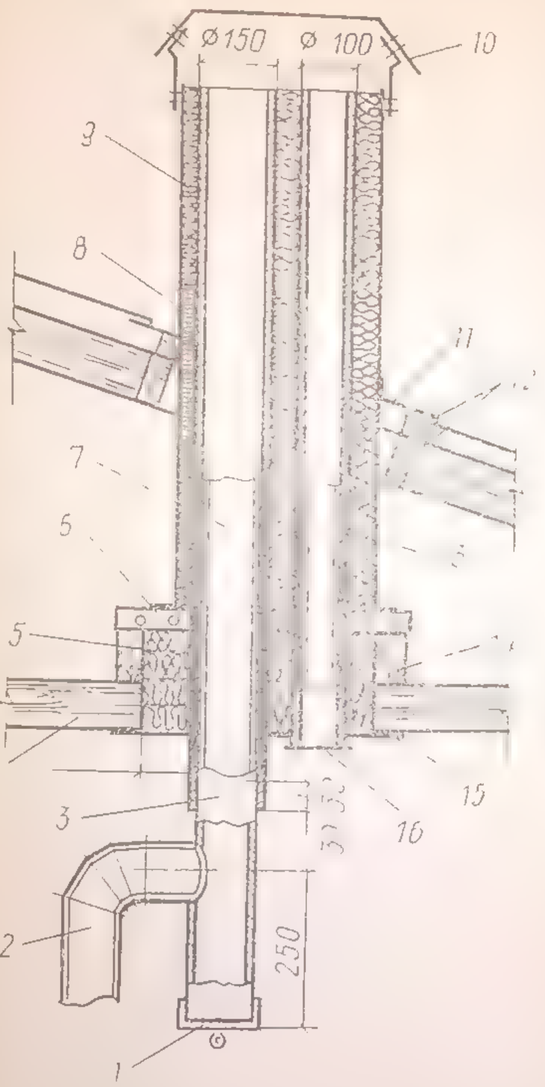
Отметим еще один очень хороший вариант конструкции дымовой трубы, когда асбоцементная труба обкладывается кирпичом. Достоинства у такой трубы следующие: внутри труба круглая и имеет идеально гладкие и непроницаемые для дыма стенки; отпадает необходимость в особо качественном кирпиче; сравнительная легкость выполнения работы по кладке трубы, так как асбоцементная труба, установленная вертикально, является своеобразным кондуктором направляющей.

Массивная, аккумулирующая тепло

печь-каменка показана на рис. 43. Над топкой расположена камера с камнями (булыжник и чугунные чушки), которые укладывают на щелистый свод топки. Дымовые газы, пройдя через щели свода, булыжники и чушки, попадают в два расположенных сбоку отдельных дымовых канала, нагревающих боковую сторону печи, и уходят в дымовую насадную трубу. Пар получают, поливая водой камни через специальное окно; через это же окно он поступает и в парилку. При этом необходимо соблюдать примерно следующее соотношение: 80 % камней и 20 % чушек (из расчета 60 кг на 1 м³ парилки).

В верхней части топки находится змеевик, в котором нагревается вода для мытья. К змеевику вода подается самотеком из бака. Если вода нагревается другим способом, змеевик, понятно, не нужен.

Малотеплоемкая печь для небольшой



Устройство дымохода из асбоцементной трубы: *1* — крышка прочистки; *2* — дымоходный патрубок печи; *3* — тройник; *4* — балка перекрытия; *5* — термоизоляция (асбест, войлок); *6* — хомут; *7* — асбестоцементная труба; *8* — кожух (кровельная оцинкованная сталь); *9* — минераловатная набивка; *10* — зонт; *11* — фартук; *12* — обрешетка кровли; *13* — асбестоцементная труба (вытяжка) диаметром 100 мм; *14* — опорный брусок; *15* — зашивка потолка (кровельная сталь по асбесту); *16* — вентиляционная решетка

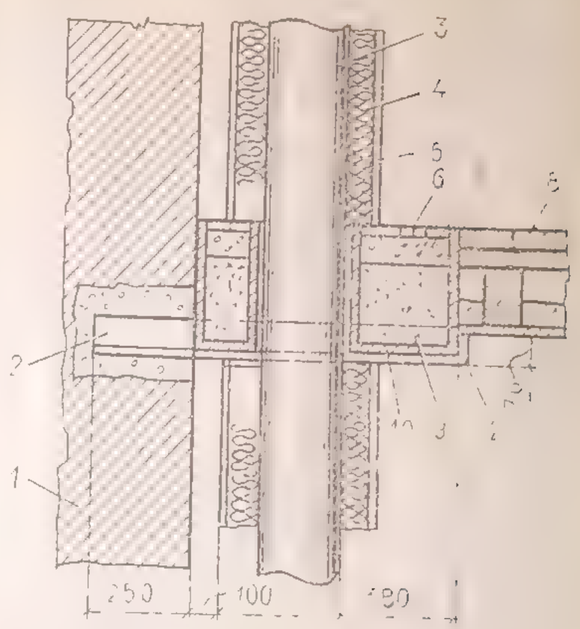
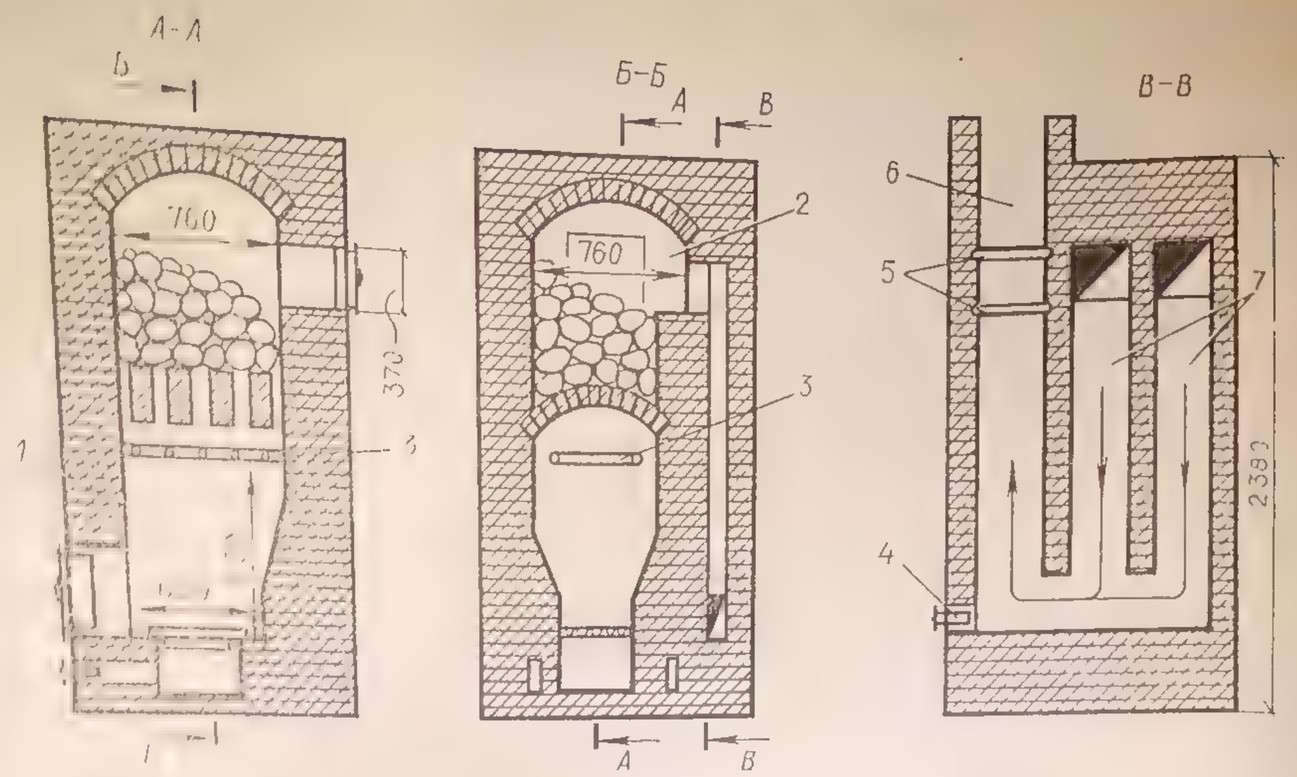


Рис. 42. Проход асбоцементной дымовой трубы через сгораемое перекрытие: *1* — кирпичная стена; *2* — заделка стального кронштейна; *3* — асбоцементная труба; *4* — теплоизоляция (шлаковата); *5* — кожух их кровельного железа; *6* — метлахская плитка; *7* — цементная разделка; *8* — пол; *9* — теплоизоляция (керамзит); *10* — сварной корпус для засыпной теплоизоляции

семейной бани представлена на рис. 44. Кожух этой печи сваривают из листа толщиной 4—5 мм размерами 70×70×160 см. Внизу топка, в середине — каменка, вверху — бак для нагрева воды. Топку и каменку внутри стального кожуха выкладывают кирпичом на ребро. Основанием для камней являются отрезки профильного железа (швеллеры, двутавры, рельсы и т. п.), уложенные на стенки топки так, чтобы между ними оста

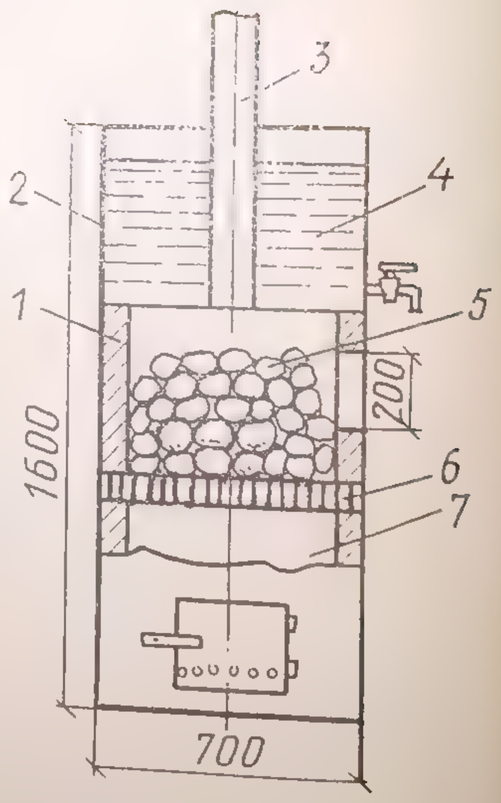


Массивная кирпичная печь-каменка: 1 — топка; 2 — камера; 3 — змеевик для нагрева воды; 4 — чистка; 5 — задвижки; 6 — дымовая труба; 7 — опускные каналы обогревательной стенки

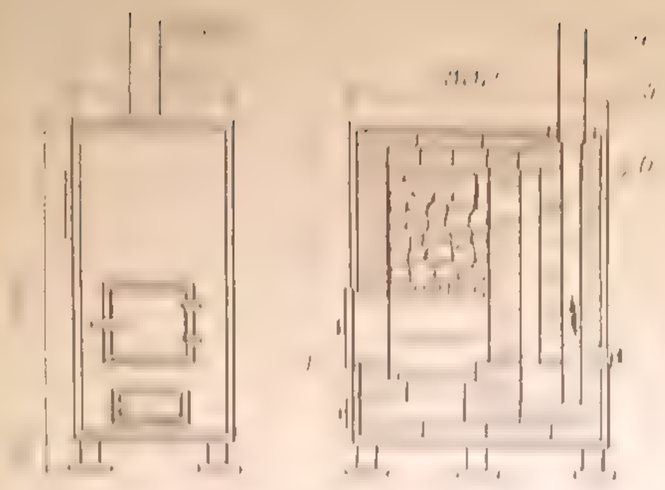
вались щели для прохода газов. Воду на камни выливают через боковое отверстие с дверцей. Вода в верхнем баке нагревается, как в самоваре, дымовыми газами. Верхний бак снабжают съемной крышкой из двух половин.

Другой вариант **печи-каменки для небольшой бани** показан на рис. 45. Корпус печи сварен из листовой стали и выложен внутри кирпичом. Стенки топки в 1/2 кирпича, дымоходы в 1/4 кирпича. Такая печь быстро разогревается при малом расходе топлива. Вода и пар поступают через боковое окно.

Наконец, **печь-каменку** можно сделать из простой железной бочки без дна (рис. 46), которую устанавливают на очаг с колосниковой решеткой, сложенной из кирпича. На очаг сверху укладывают куски профильной стали, как и в предыдущем случае. Нижняя часть бочки на высоту 50 см обкладывают внутри кирпичом на ребро, чтобы предохранить от прогорания. Бочку заполняют камнями на 2/3 высоты. Дымовую трубу заглубляют в камни, а чтобы



Малотеплоемкая печь: 1 — кирпичная стенка; 2 — металлический кожух; 3 — дымовая труба; 4 — водяной бак; 5 — камни; 6 — чугунная или стальная решетка; 7 — топливник



Печь-каменка из железной бочки: 1 — дымовая труба; 2 — бочка из черной стали; 3 — каменка; 4 — защитная кирпичная стенка; 5 — решетка; 6 — поддувало; 7 — топливник из кирпича

дым не проникал в помещение, сверху бочку закрывают крышкой. Для получения пара крышку снимают и воду плещут на камни сверху.

Дровяные печи постоянного нагрева часто изготовляют только из одного металла, без кирпича. На рис. 47 показана такая печь-каменка сварной конструкции. На рис. 48 представлена **печь-калорифер**, которая дополнительно нагревает баню горячим воздухом, проходящим через зазор между стенками печи и тепловыми экранами из кирпича, установленными вокруг стенок печи. Печь нагревает также и воду благодаря вваренному в печь плоскому котлу, соединенному трубами с основным баком.

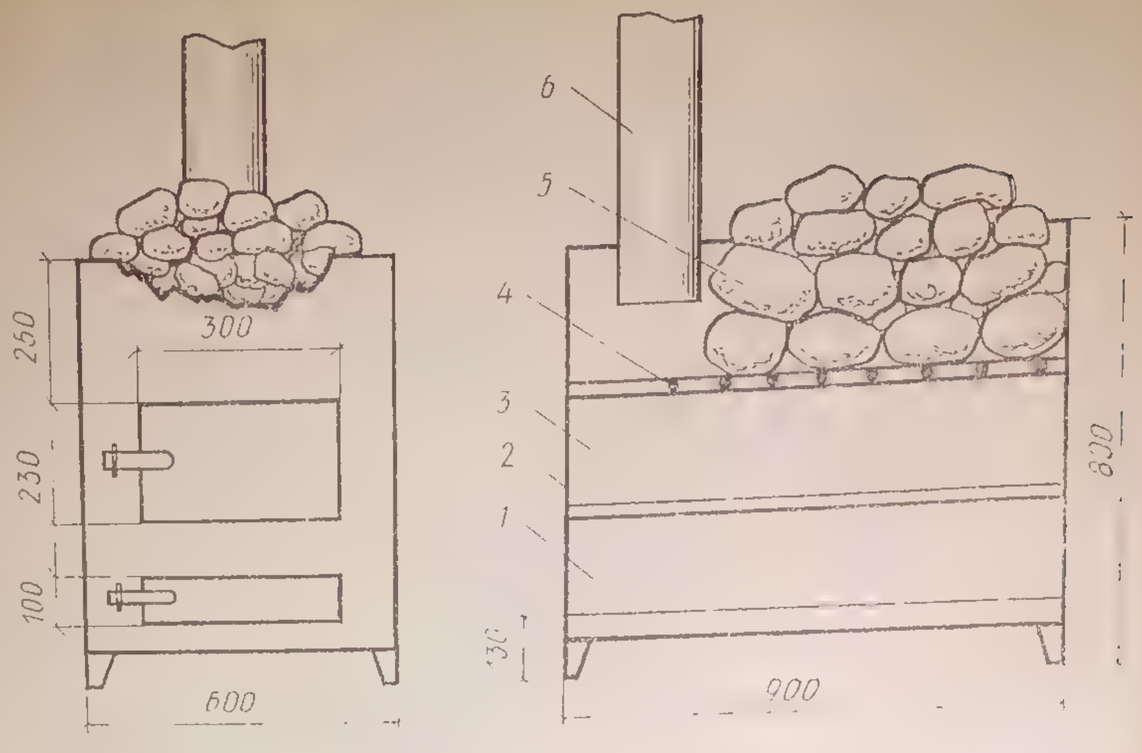
Имеется еще одна **печь-каменка** (рис. 49), пригодная и для русской, и для финской бани. Печка эта нагревает [illegible] за 1,5 ч парилку объемом [illegible] до 80 °С и таких же размеров [illegible] отделение до 35 °С. Одновременно [illegible] до кипения согревает [illegible]

[illegible] можно, не дожидаясь, пока [illegible] хорошо прогорит. Она имеет [illegible] - для топки и на- [illegible] трубой обводной для выпуска дыма и угарного газа в том случае, когда нужная температура в бане уже достигнута, а дрова еще не прогорели.

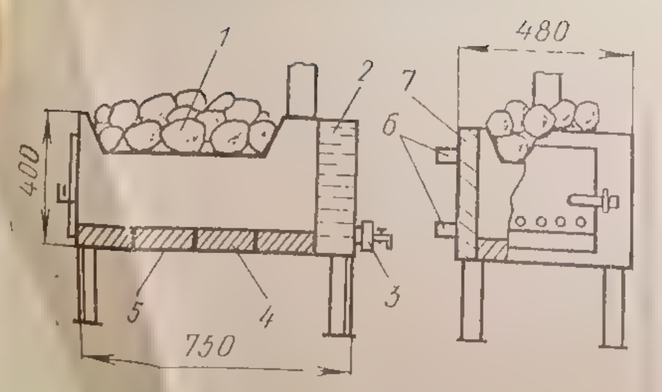
Печь сваривают из листовой стали толщиной 3—5 мм. Для удобства монтажа и перевозки топливник, каменку и трубу изготовляют отдельно.

Топливник — стальная коробка с горловиной высотой 60 мм для насадки каменки. Делают его из стали толщиной не менее 5 мм. В комплект топливника входят две задвижки — большая и малая, решетка каменки и решетка поддувала.

Решетку каменки сваривают из стальных стержней диаметром 20 мм с расстоянием между ними 50 мм и свободно устанавливают на опорах, решетку поддувала — из стальных стержней диаметром 8—10 мм на двух уголках 20×20 мм с зазором между стержнями не более 5 мм. Эта решетка также съемная. Пазы для задвижек шириной 10 мм приваривают из полосок стали 5×20 мм на всю



ис. 47. Печь-каменка постоянного действия из листовой стали: 1 — зольник-поддувало; 2 — стальной корпус; 3 — топливник; 4 — решетка; 5 — камни; 6 — дымовая труба



Печь-калорифер: 1 — камни; 2 — бак для нагрева воды; 3 — кран; 4 — кирпичный под; 5 — стальной корпус; 6 — патрубки для подвода холодной воды и отбора горячей; 7 — тепловой экран калорифера

ширину топливника. Паз для разделительной стенки каменки выполняют также из полосок стали. Снизу приваривают поддувало.

Каменку делают из стали толщиной не менее 3 мм так, чтобы она свободно насаживалась на горловину топки. Дверцу каменки делают с той стороны, которая обращена в парную.

Вверху печка имеет два патрубка высотой 100 мм и диаметром 140 и 100 мм с приваренными к

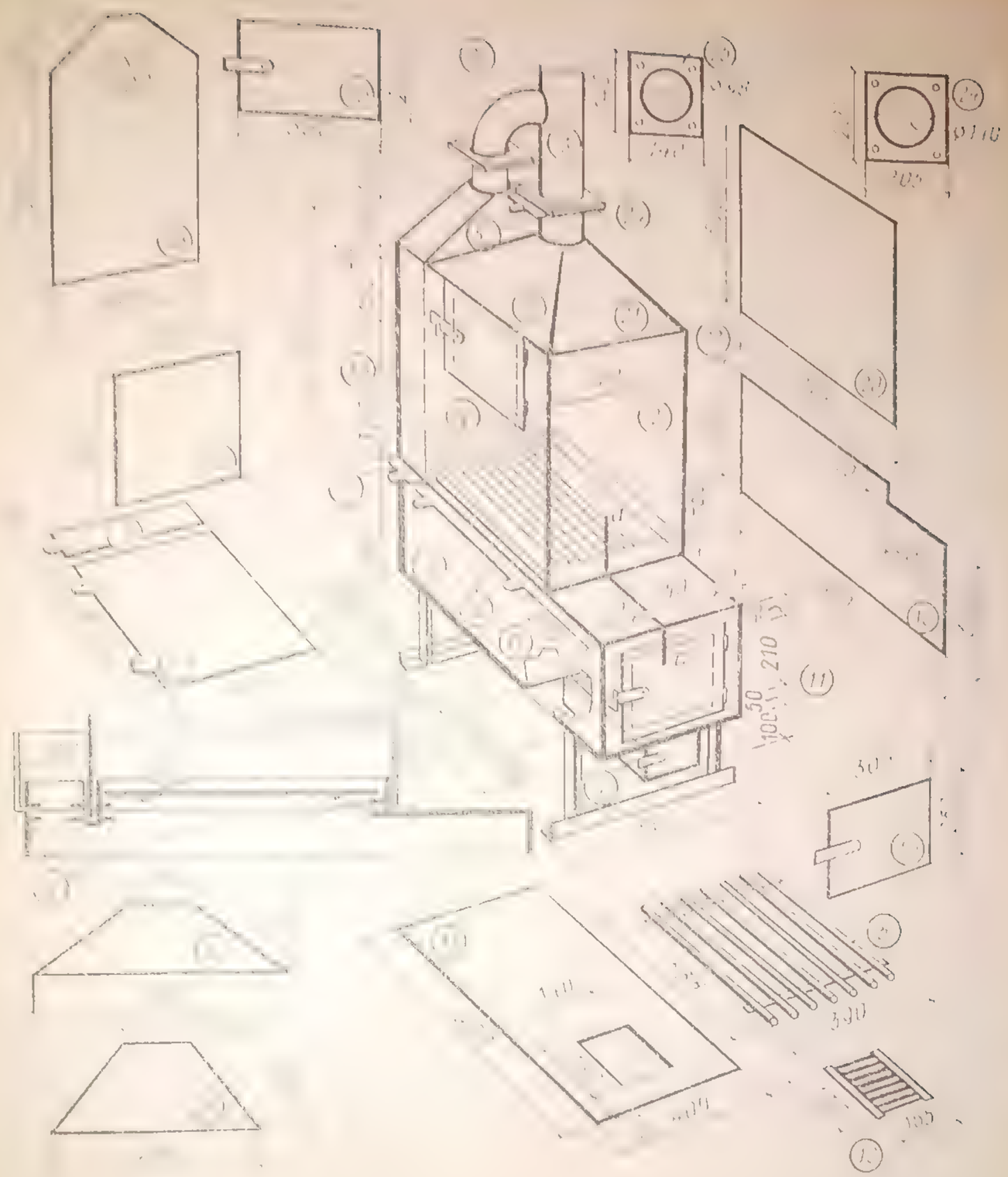


Рис. 49. Печь-каменка: *1* — топливник; *2* — каменка; *3* — труба; *4* — поддувало; *5* — решетка каменки; *6* — задвижка большая; *7* — задвижка малая; *8* — задвижка трубы; *9* — пазы для задвижек; *10* — решетка поддувала; *11* — панель передняя с отверстием; *12* — панель боковая левая; *13* — панель боковая правая; *14* — днище с отверстием для поддувала; *15* — панель задняя; *16* — дверь; *17* — панель передняя; *18* — панель задняя и средняя со срезами; *19* — панель боковая левая с отверстием для пара; *20* — панель боковая правая; *21* — панель верхняя передняя; *22* — панель верхняя боковая; *23* — дверца; *24* — фланец; *25* — фланец

ним фланцами с четырьмя отверстиями для крепления трубы и обводного колена. Диаметр дымовой трубы 140 мм.

Для уменьшения размеров топливника, а также для увеличения массы и в противопожарных целях сторона печки, которая обращена к деревянной стене, выложена кирпичом на ребро.

Когда печь топится, открыты только две задвижки — большая и до фланца на трубе. Малая закрыта. Когда дро-

ва почти прогорели или догорают, а температура близка к той, которая является для вас оптимальной, можно входить в баню, открыть малую задвижку, а две другие закрыть. Остаточный дым и угарный газ пойдут по второму, обводному, каналу, минуя каменку.

Электропечи, применяемые в модернизированной сауне, состоят из корпуса, электронагревателей и тепловой защиты, они могут также иметь каменку. Корпус печи делают сварным или на болтах из листовой стали толщиной 2—3 мм. В корпусе предусматриваются щели для лучшей теплоотдачи. На рис. 50 показана электрическая печь-каменка.

В электропечах применяют нагреватели открытого или закрытого типа (ТЭНы), Тепловую защиту выполняют или из нескольких стальных экранов, расположенных последовательно друг за другом, или в виде кирпичной кладки. Каменку располагают на решетке в корпусе печи. Иногда вместо камней горячий воздух в парную нагнетают вентилятором, и тогда электропечь работает как калорифер.

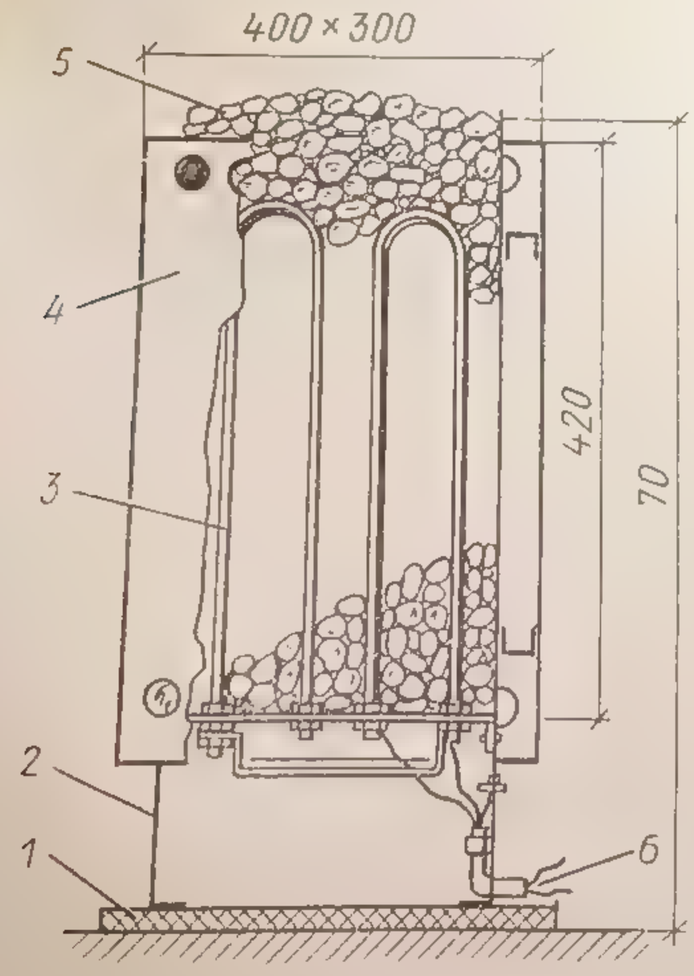


Рис. 50. **Электропечь-каменка: 1 — несгораемое основание; 2 — корпус; 3 — ТЭН; 4 — кожух; 5 — камни; 6 — электрокабель**

Если в семейных банях стены и потолок обеспечивают низкие тепловые потери и обладают малой теплоемкостью, для нагрева бани в течение обычных 2—3 ч можно использовать электропечь сравнительно небольшой мощности, исходя из следующих примерных норм, установленных практикой:

для бревенчатой бани 1,4—1,8 кВт на 1 $м^3$ объема бани;

для бани с панельными стенами 0,6—0,8 кВт/$м^3$.

После нагрева бани мощность электропечи уменьшают в 1,5—2 раза изменением схемы включения. Или же заданная температура должна термостатироваться, то есть поддерживаться автоматически терморегулятором, который отключает-включает электропечь полностью или частично.

Внимание! Планируя применить электропечь, строитель бани должен хорошо подумать, посоветоваться со специалистами-электриками, позволит ли электрическая бытовая сеть, мощность электропроводки, предохранителей подключить электропечь необходимой мощности для бани.

Чтобы избежать пожара, необходимо установить на ближайших к печи стенах негорючие экраны, сделать отдельный огнестойкий фундамент для печки, отапливаемой дровами, жидким топливом или газом, изолировать дымовую трубу.

Во избежание ожогов весь металлический крепеж «утопите» в деревянных элементах или разместите в недоступных местах, а вокруг печки сделайте деревянное ограждение.

Чтобы не упасть, пол не должен быть скользким, порог делают на уровне дощатого настила, а опоры настила размещают около краев.

Для предотвращения удушья следи-

те за правильной работой вентиляции, дерево не красьте, не покрывайте лаком или маслом.

Электрические провода размещают только в сухих местах, полностью устраняя опасность поражения током.

Не применяйте замков и запоров, которые могут случайно захлопнуться.

«Парься — не «ожгись, поддавай — не опались, с полки не свались». Вроде бы понятно. Однако не все так просто. Особенно новичку нужно помнить, что с парной шутить нельзя. Здесь все надо делать очень осторожно и постепенно. Помнить, что парная баня — это лечебное средство, и как и лекарство, это средство надо принимать с умом, не в лошадиных дозах. Поэтому прежде чем начать пользоваться парной баней, будет весьма нелишне посоветоваться с врачом, особенно людям пожилого возраста.

Банная процедура с паренем — это целая наука. Отправляясь в баню, возьмите с собой следующие принадлежности: сменное белье, веник, простыню, махровое полотенце или халат, мыло или шампунь, ножницы для ногтей, пемзу для подошв ног, мочалку, гребенку, массажную щетку, варежки (лучше шерстяные), чтобы держать веник, шлепанцы. Для женщин обязательно маленькое махровое полотенце, на котором придется сидеть в парилке.

К встрече с горячим паром готовятся исподволь. Новичкам, пожилым людям и любителям бани с повышенным артериальным давлением (если, конечно, парная им не противопоказана) и неврозами надо сначала принять горячий душ в течение 2—3 мин или горячую ножную ванну. Остальным достаточно просто сполоснуться под теплым душем, но не мочите голову — так легче будет переносить высокую температуру в парной. Перед парной не следует и мыться с мылом, так как в этом случае с поверхности кожи удаляется жир, предохраняющий ее от ожжения в парной, особенно если хлестаться веником. Мыться с мылом необходимо после окончания парной процедуры.

После душа голову повязывают полотенцем в виде чалмы. Этот головной убор надо постоянно в парилке смачивать холодной водой, чтобы голова не перегревалась. Укажем здесь на особый вред резиновых шапочек, которые применяют некоторые банные «специалисты». Тесная шапочка обжимает голову и сдавливает кровеносные сосуды и ее ношение приводит как минимум к головной боли, недомоганиям, головокружениям.

Войдя в парилку, не следует сразу лезть на полку. Сначала нужно 5—7 мин посидеть внизу или в крайнем случае полежать на средней полке. Тело должно предварительно погреться при относительно небольшой температуре. Нагрев вызовет необходимое расширение сосудов, и начнется потоотделение. Новичок может этим заходом и ограничиться, веник ему лучше отложить до следующего раза. Чтобы равномерно прогреть все части тела, опытные парильщики обычно лежат на средней полке, поворачиваясь с боку на бок. Это облегчает работу сердца.

После первого прогревания (через 5—7 мин) следует выйти из парилки и отдохнуть. При этом, поднимаясь с полки, не вставайте резко — можно потерять равновесие. А выйдя из парилки, не следует сразу ложиться, лучше 2—3 мин походить.

Отдыхать между заходами в парилку надо 15—20 мин. Сначала 5—7 мин в мыльном отделении, затем в раздевалке. Во время отдыха неплохо выпить маленькими глотками чашку свежезаваренного крепкого чаю, стакан кваса или минеральной воды.

После отдыха можно идти париться. Но сначала создают в парной оптимальную для себя атмосферу по температуре и влажности. Для этого выплескивают на раскаленные камни кипяток небольшими порциями (по 100—200 мл). Если париться с веником, влажность должна быть более высокой. Полив камней именно небольшими порциями воды позволяет сделать пар менее влажным, «легким» или «мяг-

ким». Вот откуда выражение «с легким паром». А если воду подливать большими порциями, то она тяжелым паром оседает вниз, пар жжет кожу, излишне нагружается сердечно-сосудистая система и у парильщика возникает чувство усталости. Такой пар называют «сырым», «тяжелым».

В сауне, где температура достигает 90—120 °С, а печь не имеет камней, излишняя сухость раздражает слизистую носоглотки. Чтобы увлажнить воздух, в такой бане слегка поливают горячей водой стены и потолок. Появляются также трудности с веником — при такой температуре листья его моментально скручиваются и опадают. Поэтому лучше брать с собой в парилку таз с горячей водой и веник почаще в нем споласкивать.

Часто для получения пара «поддают» не чистой водой, а водой с небольшими добавками **пива** или **кваса.** Аромат при этом создается восхитительный — пахнет свеженспеченным хлебом.

Дополнительную пользу от бани обеспечивают **лекарственные растения,** которые усиливают терапевтический, оздоровительный эффект бани. Как известно, в медицине для быстрого введения в организм лекарственных препаратов пользуются аэрозолями. Лекарство распыляют в воздухе, оно попадает в легкие и немедленно в кровь. Этот метод известен давно в народной медицине. В бане, «поддавая» на камни настойки из различных растений, как раз и получают целебные аэрозоли.

Например, многие парильщики пользуются **настойкой эвкалипта,** которую иногда удается купить в аптеке. Эвкалипт — удивительное дерево, древесина его не гниет, в ней не заводятся насекомые. Листья эвкалипта обладают бактерицидными свойствами — они убивают бактерии, причем возбудителей таких болезней, как дизентерия, дифтерит, брюшной тиф.

Есть и другие доступные и очень полезные растения: мята, цветы липы, чабрец, душица, зверобой, мать-и-мачеха, аптечная ромашка, шалфей. Иногда для «банного букета» применяют смеси: смесь ромашки, душицы и чабреца — **«аромат степи»;** настой из листьев березы, можжевельника и липы — **«лесная сказка».** Некоторые любители в эти коктейли добавляют немного горькой полыни, которая весьма полезна при заболевании органов дыхания. Комбинируя «букет» по своему желанию, берут растения и травы понемногу, в разумных пределах: антисептические, отхаркивающие, тонизирующие, успокаивающие, потогонные, ароматные (примерно 70—100 г отвара на таз горячей воды). Важно не переборщить, иначе появляется запах гари.

А как приготовить **отвар?** Смесь из растений засыпают в эмалированную кастрюлю, заливают кипятком и ставят на сильный огонь. Как только «варево» закипит, нагрев уменьшают до минимума и сверху кастрюлю накрывают тряпкой. В таких условиях отвар томят около 1 ч, затем ему дают охладиться, не открывая крышки. После этого холодный отвар процеживают через марлю, разливают в бутылки, плотно закупоривают и ставят на хранение в темное, прохладное место. Запасаются отваром на 1,5—2 мес.

А теперь один совет. Делайте отвар сами, не подпускайте к нему посторонних, особенно тещу. По собственному опыту скажу — ничего хорошего из этого не выйдет. Кстати, еще Н. В. Гоголь подметил, что дама старше 40 лет уже связана с нечистой силой.

Чтобы в парилке отвар не дал запах гари, надо на камни сначала плеснуть немного воды, тут же поддать немного горячей воды с отваром, затем опять поддать немного чистой воды и снова воды со снадобьем.

Необходимым атрибутом бани является **веник** — «в бане веник дороже денег». Чаще всего пользуются березовыми и дубовыми вениками.

Березовые веники заготовляют в начале или в середине июля в сухую погоду, срезая ветки длиной около 60 см. Ветки, связанные в веники, сушат и хранят в сухом, прохладном и затемненном месте, укрытом от ветра, например на чердаке.

Вязать веник надо следующим образом. Сначала очищают ветки от листьев и сучков в том месте, где будет ручка. Затем нужное число веток обма-

...ывают шпагатом, сжимая ветки левой рукой. Лишние концы удаляют.

Хорошо хранить веники в стоге сена. Можно заготовленные ветки хранить зимой и в виде одного снопа, по мере надобности связывая их в веник. В обоих случаях листья сохраняются лучше.

Дубовые веники режут в июне — августе в сыроватом, затемненном лесу.

Некоторые любители бани предпочитают комбинированные веники: из березы, дуба, можжевельника, липы. Существуют лечебные веники из крапивы, эвкалипта, хвои.

Если веник свежий, им парятся сразу, не запаривая, так как иначе он раскиснет. Сухой веник следует сначала опустить на 10—20 мин в холодную, а затем на 1—3 мин в горячую воду. Очень сухой веник приходится распаривать дольше — налить в таз кипяток, опустить в него веник и закрыть сверху другим тазом. Такой сухой веник быстро распарить так: обмакнуть в таз с горячей водой и на 1—3 с положить на камни в печь, вращая и потряхивая, чтобы он не обгорел. Повторить эту процедуру 2—3 раза, и через 1—2 мин веник готов.

Массаж веником усиливает кровообращение в коже и более глубоких тканях. Благодаря этому происходит перераспределение крови, лимфы и межтканевой жидкости по всему телу. Любой веник выделяет фитонциды, убивающие болезнетворные бактерии. Эфирные масла, содержащиеся в листьях и ветках, попадая на кожу, улучшают обмен веществ, препятствуют преждевременному старению кожи: «Который день паришься, тот день не старишься».

Лучше париться вдвоем, тому, кого «обрабатывают» веником, следует находиться в положении лежа. Веник надо держать руками в рукавицах. Помните, мы предупреждали выше? Иначе ладони быстро покрываются водяными мозолями. Париться надо «по науке», не истязая друг друга бессмысленным битьем. Один партнер ложится на живот, вытянув руки вдоль туловища, другой двумя вениками сначала осуществляет «поглаживание» от стоп до головы и обратно. В обратном направлении один веник должен скользить по одному боку, а другой — по другому, затем по боковым частям таза, бедрам и икроножным мышцам к стопам. И так 2—3 раза. Далее веники нужно приподнять вверх, захватить ими горячий воздух, опустить на поясницу и прижать рукой на 1—3 с. Этот прием называется **компрессом.** Он особенно полезен при травмах, боли в мышцах после физической нагрузки, радикулите.

При боли в крестцово-поясничной области рекомендуется **«растяжка»**, когда оба веника кладут на поясницу и одновременно разводят в стороны: один — к стопам, другой — к затылку. Аналогичные движения проводят в области лопаток и колен. Весь комплекс повторяют 3—4 раза. При этом следует обращать внимание на то, чтобы веники передвигались не по воздуху, а обязательно касались тела. Если в парилке температура воздуха слишком высокая и кожа не выдерживает жары, веники следует передвигать медленно, не поднимая вверх. Жжение кожи устраняют веником, смоченным в прохладной воде.

Еще один прием парения — **постегивание.** Выполняют его быстрыми постегивающими движениями концевой частью веника. Сначала по спине во всех направлениях, затем пояснице, тазу, бедрам, икрам, стопам. Продолжительность процедуры постегивания примерно 1 мин. Заканчивают этот прием **поглаживанием,** но быстрее, чем вначале.

Далее напарник ложится на спину, и все приемы повторяются в той же последовательности в течение 2 мин.

Похлестывание — это более сильный последующий прием. Веник поднимают вверх, захватывают им горячий воздух и делают 2—3 похлестывания по всем частям тела, сочетая эту процедуру с **компрессом.**

И, наконец, финал парения — **растирание,** которое выполняют следующим образом. Одной рукой веник берут за ручку, а ладонью другой, слегка надавливая на лиственную часть, растирают постепенно все тело. Туловище растирают во всех направлениях, конечности — вдоль.

Итак, с легким паром!

1. Евсеев П. П. Как построить русскую и финскую бани. — М.: Стройиздат, 1981.
2. Копья, Аллан, Барджер, Алеви. Финская баня / Пер. с англ. — М.: Стройиздат, 1981.
3. Семавин И. Е. Финская (суховоздушная) баня-сауна. — М.: Стройиздат, 1973.
4. Шматов В. И. Благоустройство сельского дома. — М.: Московский рабочий, 19[illegible]
5. Белевич В. Б., Козловский А. [illegible] Технология кровельных работ. — М.: Высшая школа, 1982.
6. Hookept, Manfred. Sauna Planung Konstruktion und Ausfuhrung. — Berlin, 1976.
7. Gohnson, Tom, Miller, Tim. The sauna book. 1977.
8. Mikolášek, Antonin. Sauna v našem Zevolě.— Praha: SNTL — Nakl techn. lit., 1972.

Издательство "Знание" предлагает вам подписаться на серию "Культура и религия", в которой многие из вас, вероятно, найдут кое-что интересное для ума, а может быть, и для души.
Вы смогли бы прочитать книжку "Тайна Рериха" о главных событиях жизни и творчества Николая Константиновича Рериха, его верной сподвижнице Елене Ивановне, их сыновьях Юрии Николаевиче и Святославе Николаевиче. Автор имел возможность познакомиться с редкими документальными материалами, побывать во многих местах Индии, связанных с жизнью и деятельностью Рерихов, не раз встречался и беседовал со Святославом Николаевичем. Много рассказывается о той стороне рерихианы, что сопряжена с мистикой, легендами, загадочными явлениями Востока. Вспомним хотя бы недоступную простым смертным и затерянную в заоблачных Гималаях, в огромных горных пещерах святую страну махатм Шамбалу...
Позвольте вам рекомендовать еще и то, что вряд ли нуждается в рекомендациях, - классическую "Камасутру" Ватсаяны (религия, здоровье, чувственное удовольствие), книжку "Любовь и секс в индийской культуре".
А как вы думаете, современна ли "жрица Идиды". О ком речь? Об основательнице теософского учения Елене Петровне Блаватской (к 160-летию со дня рождения и 100- летию со дня смерти).
Начиная с 1991 года в серии "Культура и религия" будут издаваться оригинальные труды крупных мыслителей отечественной и зарубежной культуры. Например, впервые издаваемая в СССР книга английского биолога и философа Дж.Хаксли "Религия без откровения".
Можно будет узнать и об образах Иисуса Христа в культурной традиции человечества. Ведь имеются оригинальные трактовки личности евангельского и "неевангельского" Иисуса (Христос мусульман, иудеев, буддистов, античности; Христос - социальный перестройщик, коммунист без партбилета, космический пришелец и т.д.).
Заместитель председателя Комитета по проблемам энергоинформационного обмена в природе при Союзе научных и инженерных обществ в СССР совместно с журналистом расскажут вам об НЛО и шаровых молниях, телепатии и телекинезе, экстрасенсах и полтергейсте... Здесь будут показания очевидцев, протоколы лабораторных исследований и гипотезы - многое об истории и сегодняшнем дне изучения этих феноменов.
О кажущемся парадоксальном явлении "религиозный ученый" расскажет книжка "В.И.Вернадский и религия".
Назовем еще две будущие публикации: "Государство и церковь. 1917-1938 (история взаимоотношений)", "Истоки и воспитание нравственности (ученые и теологи за круглым столом)".
Все это вы можете прочитать, если подпишитесь, теперь уже со второго квартала, на серию "Культура и религия".

Индекс серии "Культура и религия" в каталоге "Союзпечати" 70075
Цена подписки на год - 4 руб. 20 коп.;
На полугодие - 2 руб. 10 коп.;
На квартал - 1 руб.05 коп.

В домашнем хозяйстве мясо, сало, субпродукты получают от свиней, крупного и мелкого рогатого скота.

Основными «поставщиками» мяса и сала являются свиньи. Эти скороспелые животные к 8—9 мес достигают массы 120 кг, а в зрелом возрасте — 250—270 кг. В 10—12-месячном возрасте свиньи мясных пород дают выход мяса и сала 75—80 %. Соотношение между мясом и салом колеблется в зависимости от породы, пола и упитанности животных.

Начинает развиваться и беконное свиноводство. Беконные породы свиней к 6—7 мес весят до 100 кг, при этом затраты корма на них в 1—1,5 раза меньше, чем при откорме свиней на сало.

Мясо крупного рогатого скота — говядину получают от бычков и телок мясных пород или бычков молочных пород. Живая масса этих животных 400—700 кг при выходе мяса 47—50 %.

Крупный рогатый скот подразделяют по возрасту на: телят — до 3 мес, молодняк — до 3 лет (для скороспелых мясных пород до 1,5 года) и взрослый скот — старше 3 лет. Лучшим считается мясо взрослых молодых животных.

Из мелкого рогатого скота в домашнем хозяйстве используют овец и коз. Мясные породы овец — курдючные и мясошерстные. Живая масса курдючных овец 80—100 кг, убойный выход около 50 %. Мясошерстные породы овец весят 40—60 кг при выходе мяса 48—50 %. Наилучшее мясо овец в возрасте 6—8 мес. С возрастом животных качество баранины ухудшается.

Наиболее распространенные **мясопродукты** - солено копченые и колбасные изделия.

Основные технологические приемы изготовления этих изделий сходны. Общими для них являются такие операции, как посол, копчение, нагревание, сушка, обжарка, а также те изменения, которые претерпевает мясо при этих операциях. Различие заключается в характере и степени из-

СОЛИМ, КОПТИМ, КОНСЕРВИРУЕМ

Таблица 1

Примерный состав (%) и калорийность (ккал) 100 г мяса некоторых животных

Вид и качество мяса	Вода	Жир	Белки	Зола	Калорийность
Свинина:					
жирная	47,4	37,3	14,5	0,7	403
мясная	61	21,5	16,4	1,1	270
Говядина:					
1-я категория	68,5	10,5	20	1	180
2-я категория	74,2	3,8	20,9	1,1	121
Оленина	72,9	6,4	19,6	1,1	140
Баранина					
1-я категория	65,1	17	17	0,9	227
2-я категория	72,5	5,5	20	1	143
Телятина	76,2	2,5	20	1,3	110
Конина	66,3	10,5	21,5	1,7	183
Кроличье	71,3	6	21,5	1,2	144

мещения первоначальной структуры мяса.

При разделке туш для соления, копчения и обжарки вырезают передние и задние окорока, лопатки, грудинки, корейки, филе, шейку. Бескостную конину, говядину и баранину в кусках, полутуши свинины, тушки птицы, рыбу солят целиком или разрезанными.

Состав и калорийность мяса некоторых животных приведены в табл. 1.

[illegible] ИНВЕНТАРЬ

При обвалке мяса, а также его резке, конечно, необходимы **ножи**. Правда, продаваемые в хозмагах столовые ножи малопригодны для этих целей. Значительно лучше ножи, изготавливаемые специально для рабочих мясокомбинатов (рис. 1).

Хорошие ножи для обвалки мяса получаются из полотен пил по дереву, по металлу (от механических пил) и из косы.

Ни в коем случае ножи не делаются обоюдоострыми, так как такими ножами очень легко пораниться.

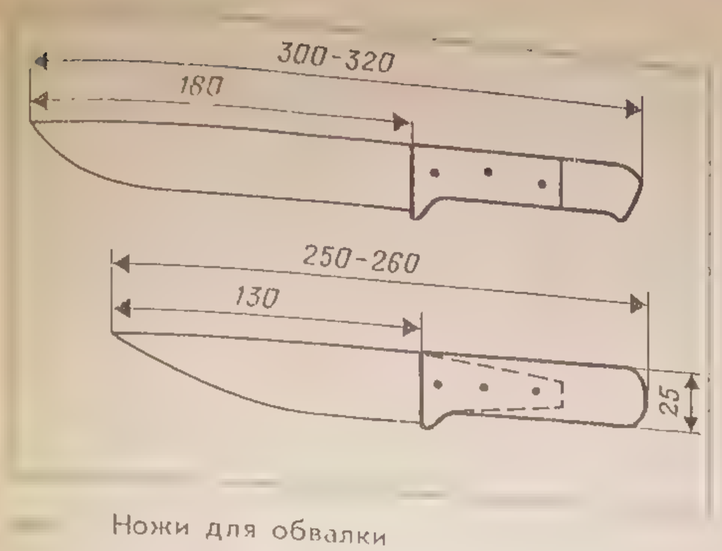
Ручки ножей изготовляют из твердого дерева с плотной, неколкой древесиной. Наиболее предпочтительна для ручек древесина клена (свилеватые наросты на деревьях). Ручки из пластмассы не пригодны, так как они очень скользкие, и нож трудно удерживать в руке.

Для рубки мяса, костей, сухожилий в домашних условиях лучшим инструментом следует признать обычный плотницкий (небольшой) **топор**, а не кухонные топорики, секачи и прочее.

Необходима и деревянная **чурка** для рубки мяса. Лучшая чурка — отпиленная комлевая часть вязкого дерева (вяза, ясеня, березы, клена).

При домашней переработке мяса для последующего длительного хранения приходится определять температуру сырья, воздуха, воды, коптильных газов и пр. Для этого можно применять только **спиртовые термометры**. Пользоваться ртутными термометрами нельзя. Пары ртути — сильнейший яд для организма. Неосторожное движение — продукт будет испорчен, а с пола придется собирать всю ртуть. После этого следует еще и проверить с привлечением работников санэпидстанции наличие паров ртути в помещении. Возможно, понадобится вскрывать полы и менять грунт под полом или обрабатывать его специальными химикатами.

Для определения влажности воздуха в местах хранения пищевых продуктов потребуется **психрометр**. Зная влажность, можно предвидеть, какие последствия ожидают сохраняющийся продукт, и в случае необходимости принять меры, предупреждающие пор



Ножи для обвалки

чу продукта. Универсальные бытовые психрометры типа **ПБУ-1** выпускает Лохвицкий приборостроительный завод УССР. Его розничная цена 2 руб. 50 коп. Продается в хозмагах, ветлечебницах, магазинах школьных принадлежностей и др.

Для взвешивания мяса необходимы **весы** любого типа (или безмен), обеспечивающие точность взвешивания — 10 г. Следует приобрести также **мерную посуду** [illegible] по 1 л.

Растирание [illegible] и других приправ ведут в ступке (фарфоровой, из нержавеющей [illegible], чугунной), сухие специи удобно размалывать в электрокофемолке.

Необходимо иметь как минимум одну **мясорубку** (лучше электрическую) с набором решеток и ножей разных типов, обеспечивающих разную степень измельчения мяса, а к мясорубке — насадки (цевки) разных размеров.

Понадобятся и **сита** с разными размерами отверстий для просеивания муки, крахмала, протирания сгустков крови, печени и т. д. Сита лучше иметь разные: штампованные из нержавеющей стали (перфорированные) и плетеные из нержавеющей проволоки, лавсановых и шелковых нитей.

НАЧИНАЕМ С ПОСОЛКИ

Посолка мяса, сала и других продуктов — один из самых распространенных способов сохранения их в условиях положительных температур. Посолка является также одной из технологических операций при изготовлении ветчины, окороков, копчений и др. Соленые продукты получают из свинины, баранины, конины, реже говядины и других видов мяса и тушек птицы.

Консервирующее действие соли заключается в том, что ее наличие в продукте приводит к обезвоживанию присутствующих в продукте микроорганизмов. **Учтите, что развитие микроорганизмов солью задерживается, но они не уничтожаются.** Поэтому посолка не может служить средством обеззараживания мяса больных животных. Мясо, предназначенное для посола, должно быть только от здоровых животных, свежее и доброкачественное.

Оптимальная температура посола 2—4 °С. При более высокой температуре одновременно с посолкой могут происходить процессы, вызывающие порчу мяса. При температурах ниже оптимальной мясо и мясопродукты просаливаются неравномерно, медленно и недостаточно.

При посолке мясо подвергается воздействию ферментом самой ткани. В результате мясо, просаливаясь, приобретает более нежную, сочную консистенцию, приятный вкус и запах, ветчинный аромат.

При посолке в рассол экстрагируются растворимые части мяса. Поэтому получаемая солонина будет качественнее и вкуснее, если рассол используется для посола мяса неоднократно. Ведь тогда в рассол из мяса уйдет

[illegible] компонентов, придающих соленому мясу специфический вкус.

В домашних условиях мясо и мясные продукты солят в простом и сложном рассолах. При простом посоле используется только соль. Такой посол применяют для консервирования жирных мясопродуктов, в том числе шпика (сала).

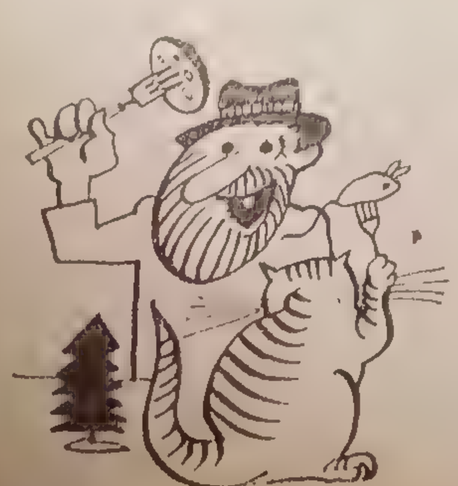
В сложный рассол, кроме соли, добавляют аскорбиновую кислоту или ее соли, сахар и другие компоненты преимущественно пряности.

Поваренная соль изменяет естественную окраску мяса. Поэтому для придания готовым естественного розового цвета применяли селитру и некоторые другие соли азотной, а также азотистой кислоты. В настоящее время в промышленности селитру стараются не применять, так как продукты ее разложения (нитриты и нитраты) считаются ядовитыми.

Однако в домашнем хозяйстве селитру еще применяют. Поэтому приводим здесь состав посолочной смеси с селитрой с той целью, чтобы указать предельно допустимую ее дозу в рассоле. **Лучше же ее не применять вовсе!**

Итак, в рассол из 10 л воды, 1,6 кг соли и 100 г сахара положить можно **(но не нужно!)** не более 0,05 г селитры. Не забудьте добавить в рассол черный и душистый перец, лавровый лист, тмин, анис, кардамон, кориандр, чеснок и пр.

Воду для рассола лучше прокипятить, а сам рассол профильтровать. При очень хорошей, чистой, мягкой, без посторонних запаха и привкуса водопроводной или артезианской воде ее не кипятят. Профильтровать



же рассол никогда не мешает, так как в соли иногда попадаются нерастворимые включения (камешки, песок, порода).

Мясо и мясопродукты обрабатывают тремя способами: сухим (сухой солью или соляной гущей), мокрым (в рассоле) или смешанным.

Посолка сухой солью

Это наиболее простой и поэтому достаточно распространенный способ посолки. Применяется он для заготовки жирных мясопродуктов, сала, так как жировая ткань в этом случае меньше теряет влаги и компонентов, чем мясо.

Итак, куски сала или жирного мяса натирают сухой солью или гущей посолочной смеси и укладывают в тару (деревянные ящики, плотные мешки, катушки), перекладывая солью каждый ряд. Количество продукта выше при более плотной укладке кусков, поэтому сверху на мясо лучше положить гнет. Посолка ведется в прохладном, темном помещении. Потери мясного сока достигают 8—10 % в результате сильного обезвоживания мясопродуктов, расход соли около 10—13 %. При таком способе продукт более крепко просаливается, но велики и потери.

[illegible] или мокрый посол

Мясопродукты укладывают в бочки, кадки, пластмассовые ящики и заливают холодным (2—4 °С) рассолом. Сверху на мясо ставят гнет (деревянный круг с грузом), бочку закрывают крышкой или обвязывают плотной тканью (серпянкой, мешковиной).

Продукт получается умеренной солености (6—7 % соли). При этом увеличивается на 10—15 % выход солонины (в результате набухания) по сравнению с первоначальной массой.

Этот способ позволяет регулировать степень посолки, то есть и получать желаемую концентрацию соли в продукте. Ведь рассол для мяса можно сделать малосоленым — 14—16 % соли (по массе), нормальным 18 % и со-

леным — 20
концентрацию
аромат и в
дукта улучш
ция рассола
Иначе в таке
быстро порт
ски. следует
рассола и
же добавлят
Концентра
деляют с по
метра. Рассо
другой высо
100—500 мл
10 °С и опус
измерения пл
до 1200 кг/м
ре отсчитыва
ниска при ус
ареометра в
должен касат
центрацию
табл. 2.

Плотность
делить и дру
го на лабора
сат взвешива
10 °С) с точ
ченный резул
раженную в
(объем рассо
чается прибли
сола. Теперь
концентрацию
Недостаток
что часть ве

Плотность рассола кг/м³ (при 10 °С)	Соде сол со
1060	
1067	
1076	
1083	
1090	
1099	
1105	
1113	
1121	
1129	

леным — 20 % и выше. С уменьшением концентрации соли в рассоле вкус, аромат и ветчинность готового продукта улучшаются. Однако концентрация рассола не должна быть ниже 12 %. Иначе в таком рассоле продукт начнет быстро портиться. Поэтому периодически следует проверять концентрацию рассола и при необходимости сразу же добавлять соль.

Концентрацию рассола обычно определяют с помощью стеклянного **ареометра.** Рассол наливают в цилиндр или другой высокий сосуд вместимостью 100—500 мл. Доводят температуру до 10 °С и опускают в него ареометр для измерения плотности раствора от 1005 до 1200 кг/м³. Показание на ареометре отсчитывают по нижнему краю мениска при установившемся положении ареометра в цилиндре. Ареометр не должен касаться стенок цилиндра. Концентрацию рассола определяют по табл. 2.

Плотность рассола не сложно определить и другим способом. Для этого на лабораторных или аптечных весах взвешивают 50 мл рассола (при 10 °С) с точностью до 0,01 г. Полученный результат (массу рассола, выраженную в граммах) делят на 50 (объем рассола). В результате получается приблизительная плотность рассола. Теперь по таблице определим концентрацию соли в рассоле.

Недостаток посолки в рассоле в том, что часть веществ, преимущественно растворимые белки, экстрагируется в рассол, солонина имеет при этом повышенную влажность. Однако это наиболее распространенный способ посолки.

Таблица 2

Содержание соли в рассоле в зависимости от его плотности

Плотность рассола кг/м³ (при 10 °С)	Содержание соли в рассоле, %	Плотность рассола кг/м³ (при 10°С)	Содержание соли в рассоле, %
1060	8	1136	18
1067	9	1144	19
1076	10	1153	20
1083	11	1161	21
1090	12	1169	22
1099	13	1177	23
1105	14	1186	24
1113	15	1194	25
1121	16	1203	26
1129	17	—	—

[illegible]

Применяется для получения солонины, которой предстоит длительное хранение. Здесь куски сначала натирают солью или посолочной смесью и укладывают в бочки, пересыпая каждый ряд солью. Пригнетают и выдерживают 3—4 дня. Затем мясо заливают холодным рассолом так, чтобы он полностью покрыл мясо, и выдерживают в нем солонину от нескольких суток до нескольких недель. По окончании посолки продукт подвешивают для стекания, проветривания и обсушки.

При содержании соли более 12 % солонина становится несъедобной, даже при тщательном ее вымачивании.

[illegible]

Как уже говорилось, **посолка** — необходимая операция при производстве варено-копченых и копченых изделий, используется посолка также для консервирования мяса, получения шпика. При заготовке свинины применяются все виды посола: сухой (шпик), мокрый (окорока), смешанный (окорока, грудинки, рульки, корейки). Солить лучше всего хорошо охлажденное или подмороженное мясо.

После отделения ножек и хвоста тушу делят либо пополам, разрубая по хребту, либо на три части (переднюю, среднюю и заднюю). Снимают

аккуратно шпик, который разрезают на куски размером примерно 20×20 см. Куски шпика солят обычно сухим способом, складывая их в чистый деревянный ящик или плотный мешок. Шпик должен солиться в холодном и темном помещении.

Что делать с костями после обрезки мяса?

После обвалки на костях еще остается некоторое количество мяса. Для сохранения и использования его кости следует порубить на куски, промыть в холодной воде, сложить в эмалированную кастрюлю, залить водой и довести до кипения. В кастрюлю положите специи и соль (5 стаканов соли на ведро воды), бульон варите 30—60 мин, а затем охладите до 3 °С. На охлажденном бульоне будет корка жира, которая некоторое время предохраняет его от порчи.

Использовать бульон можно для приготовления первых блюд, холодца, соусов. Но, отобрав какое-то количество бульона, следует тщательно заделать отверстие в жире или прокипятить остаток и охладить, чтобы образовавшаяся корка жира опять загерметизировала бульон с костями.

Обрезную свинину разделывают, отделяя передние и задние окорока, из средней части вырезают грудинку и корейку, шейную часть. Затем тушу разрубают на куски (отрубы) нужных размеров и формы (тушу средних размеров обычно делят на 10—15 частей). Для ускорения посола толстые мягкие куски надрезают или прокалывают острым ножом. Трубчатые кости, как правило, разрубают (в косом направлении).

При мокром посоле мясо укладывают в бочку рядами, после чего заливают охлажденным рассолом, накладывают гнет и выдерживают 20—30 сут. В процессе посолки необходимо периодически доливать рассол, контролировать качество и просаливаемость мяса.

При смешанном посоле куски мяса сначала натирают солью или посолочной смесью (расход соли 80—100 г на 1 кг мяса). Сложенные в бочку куски, каждый ряд которых пересыпан солью, накрывают донатым кругом и ставят на него груз.

Через 3—4 дня, когда мясо уплотнится и пустит сок, в бочку доливают свежий охлажденный заливочный рассол с содержанием соли 20—22 %. Через 15—20 сут мясо окончательно просолится, и его хранят в холодном месте, закрыв бочку крышкой.

При хранении следует периодически проверять качество мяса и рассола. Если рассол грязно-красный, пенистый с неприятным запахом, а мясо имеет серый или темный цвет, липкое, рассол необходимо срочно сменить. Может быть, это придется сделать неоднократно. При вытекании рассола из бочки мясо очень быстро портится. Солонина хорошего качества, отличается плотной слегка упругой консистенцией, имеет равномерную розовую окраску на разрезе, поверхность куска не ослизлая и без плесени, запах свежий, характерный для соленого мяса. Рассол должен быть розово-красного цвета, прозрачный, без пены и постороннего запаха.

В прохладном (температура 3—7 °С) проветриваемом помещении солонина неплохо сохраняется в течение 6—8 мес.

Говядину и баранину солят точно так же, как и свинину. Следует иметь в виду, что из тощих животных, самцов и подсосных самок солонина получается низкого качества. Не следует солить однажды оттаявшее и снова замороженное мясо.

Теперь засолим окорок

Отрезав окорок, возможно, более круглой или слегка овальной формы, в нем делают разрез между сухожилием и костью у коленного сустава. Затем окорок, используя этот разрез, укрепляют на крюке и острым ножом срезают лишнее мясо, придавая окороку законченный вид.

Окорок можно солить тщательным втиранием в него соли или посолочной смеси. Расход соли 2 стакана на каждые 10 кг окорока. Закончив эту операцию, окорока укладыва-

ют на дно боч
слой соли. Све
сыпают солью,
ным кружком
15 дней в про
заливают охлаж
через плотную
полотно) рассо
воды, 1,2—1,3
и 0,5 г нитрит
и выдерживаю
дели, после че
стекания расс
прохладном з
или на улице
В домашних
и другим спо
натертые с
укладывают к
ящики или бо
чтобы образу
из ящика в
Ящик ставят
каждые 3—4
вают (верхни
верх), пере
лочной смесью
рока просолят
сухом прохла
кация рассола
Можно око
шприца, ввод
сосуды и мыш
шприцевания
нагревают ег
ют при этой
полчаса. Зате
охлаждают д
обходимого
12 % от мас
рок натираю
лочной смесь

ют на дно бочки, где уже насыпан слой соли. Сверху окорок также посыпают солью, накрывают его деревянным кружком и оставляют на 12—15 дней в прохладном месте. Затем заливают охлажденным и процеженным через плотную ткань (бязь, льняное полотно) рассолом, состоящим из 10 л воды, 1,2—1,3 кг соли, 1 кг сахара и 0,5 г нитритов. Сверху кладут гнет и выдерживают так окорока 2—3 недели, после чего их развешивают для стекания рассола и обветривания в прохладном затемненном помещении или на улице в тени, оберегая от мух.

В домашних условиях окорока солят и другим способом. В этом случае натертые сухой солью окорока укладывают кожей вниз в дощатые ящики или бочки с отверстиями в дне, чтобы образующийся рассол вытекал из ящика в подставленную емкость. Ящик ставят в холодное место и через каждые 3—4 дня окорока перекладывают (верхние — вниз, нижние — наверх), пересыпая солью или посолочной смесью. Через 2—3 недели окорока просолятся, и их развешивают в сухом прохладном помещении для стекания рассола и заветривания.

Можно окорока солить с помощью шприца, вводя рассол в кровеносные сосуды и мышечную ткань. Рассол для шприцевания пастеризуют, для чего нагревают его до 90 °С и выдерживают при этой температуре примерно полчаса. Затем рассол процеживают и охлаждают до 3—5 °С. Количество необходимого рассола составляет 8—12 % от массы окорока. Сверху окорок натирают сухой солью или посолочной смесью (примерно 3 % от массы окорока), помещают в бочку и накладывают гнет. Через 12—15 ч бочку полностью заливают раствором, содержащим 16—17 % соли. Через 15—20 дней окорока вынимают из рассола и укладывают на 6—10 сут в холодное помещение один на другой для стекания рассола и созревания, после чего развешивают там же для заветривания. Правильно посоленные окорока имеют чистую без пятен поверхность, в меру соленый вкус, ветчинный аромат, на разрезе розовый равномерный цвет, плотную упругую консистенцию.

На очереди шпик (сало)

Шпик рекомендуется снимать со спины и боков туши, где толщина его не менее 2,5 см. Как правило, для соленого шпика не используют слой с брюшины, а также сало от хряков или пожелтевший и мягкий шпик.

Слой сала разрезают на куски размером примерно 20×20 см. Солят шпик сухим способом, тщательно со всех сторон натирая соляной гущей или сухой солью. В последнем случае куски лучше предварительно смочить в концентрированном рассоле.

Чистый деревянный ящик изнутри выстилают черной бумагой, сверху кладут чистый пергамент и насыпают на дно слой соли толщиной 0,5—1,5 см. Шпик плотно и аккуратно (шкурой вниз) укладывают на этот слой соли, причем каждый слой шпика, в том числе и верхний, а также пространство между кусками и стенками ящика засыпают солью. Сверху укладывают чистую белую бумагу, а затем черную бумагу или ткань, накрывают все крышкой с грузом и ставят в холодное темное место.

Расход соли около 13 % от массы шпика, причем на натирку кусков расходуется около 5 %. Продолжительность посола 15 сут. Содержание соли в шпике 3—4 %. Для его ароматизации, улучшения вкуса в соль добавляют молотый перец, чеснок, душистые травы.

Некоторые любители, в том числе и авторы этого материала, предпочитают шпик с брюшины с прослойками

мяса. Особенно хорошо такое сало для бутербродов, в качестве закуски.

Высококачественный шпик имеет чистую без пятен поверхность с ровными краями кусков. Слои мяса не должны превышать 5 % от массы куска шпика. Иногда у сала для домашнего потребления специально оставляют тонкий слой мяса. На разрезе шпик должен иметь белый или со слегка розовым оттенком цвет. Консистенция плотная, упруго-пластичная. Вкус в меру соленый, запах свежий, характерный.

Продолжительность хранения соленого шпика в холодном (до +10 °С) месте без доступа света около года. Пожелтение шпика происходит особенно быстро, если его держат на свету.

К КОПЧЕНИЮ

Копчение — обработка посоленных и заветренных мясных продуктов дымом, образуемым при медленном, с недостатком кислорода сгорании дров и древесных опилок некоторых пород деревьев. Коптят части свиных, бараньих и говяжих туш: грудинки, корейки, окорока, лопатки, ребра и др., а также колбасу и изделия из мяса с салом (рулеты), тушки домашней птицы, рыбу, сыры. Консервирующее действие копчения обусловливается частичным обезвоживанием продукта и бактерицидным действием коптильного дыма.

В процессе копчения мясные продукты приобретают приятный, неповторимый аромат, деликатесный вкус, нежную консистенцию, золотистый или коричневый цвет и главное — способность к длительному хранению.

Для копчения обычно используют древесину ясеня, ольхи, осины, дуба, бука. Но наилучший вкус и аромат копченостям придает дым от вишневых, грушевых, яблоневых, абрикосовых и других плодовых деревьев. Красивый коричневый цвет и специфический аромат приобретают копчености при копчении в дыму, образующемся при горении можжевельника.

Не следует употреблять для копчения древесину хвойных деревьев (кроме вышеупомянутого можжевельника), березы и некоторых других, так как в этом случае копчености могут приобрести горьковатый привкус, запах скипидара, дегтя, грязный вид. Дрова и опилки должны быть в меру сухие. Непригодны излишне сухие дрова — они начнут быстро гореть ярким пламенем, не образуя дыма, при этом сильный нагрев приведет к излишнему выплавлению жира из объекта копчения. Поэтому сухие дрова следует несколько увлажнить. Но не подходят и сырые дрова, которые не будут устойчиво гореть и даже могут перестать дымить в самый неподходящий момент. Словом, подобрать хорошие дрова и опилки очень важно, так как от этого напрямую зависит качество копчености.

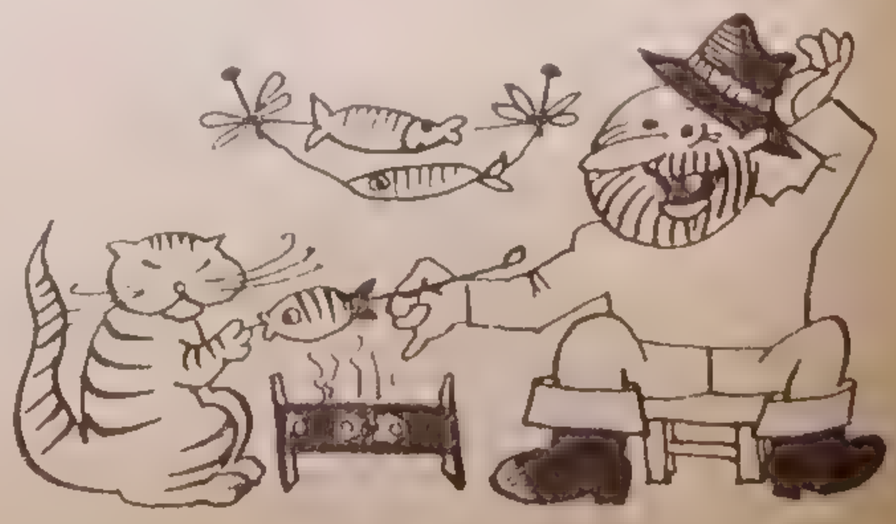
Количество, температуру и состав дыма регулируют подбором дров и опилок, их влажностью, доступом воздуха.

В процессе подобной обработки коптильные вещества (фенолы, альдегиды) убивают микрофлору на поверхности продукта. Обладая к тому же антиокислительными свойствами, они препятствуют окислению и прогоркании жира при хранении продукта.

Проникновение коптильных веществ дыма в продукт ускоряется при его предварительной посолке.

Наиболее широко используют в домашних условиях два способа копчения: холодный и горячий.

Холодное копчение характеризуется более длительной обработкой, при которой продукты нагреваются незначи-



тельно, так как находятся в атмосфере холодного (18—25 °С) дыма. Продолжительность непрерывного процесса копчения 2—3 сут. При копчении крупных частей — до 7 сут. В процессе холодного копчения из продуктов постепенно удаляется влага, подсыхает их поверхность, а коптильные вещества дыма постепенно проникают внутрь продукта. В результате такого копчения мясо или сало хорошо обезвоживается, приобретает стойкий аромат, жир не вытапливается и не теряется, поверхность становится сухой, слегка жирной. Продукты холодного копчения могут храниться достаточно длительное время. Однако, если продукты, подвергаемые обработке в холодном дыму, содержали мало жира или были от старых животных, копчености часто получаются грубыми.

Горячее копчение — более быстрый способ и применяется в домашних условиях чаще. Продолжительность его от 12 до 48 ч, температура дыма 35—50 °С. В этом случае влага из продукта удаляется сравнительно мало, но он хорошо пропитывается жиром. Подобные копчености менее стойки в хранении, но имеют великолепный вкус, запах и мягкую, сочную консистенцию. Особенно хороши они в отваренном виде и при изготовлении первых и вторых блюд. Если после копчения продукты хорошо подсушить, то этим можно значительно увеличить срок их хранения без ухудшения качества.

Вначале домашнему «коптильнику» не всегда удается точно выдержать температурные режимы копчения, в результате чего могут получиться продукты промежуточного копчения. Это не должно волновать — придут со временем навыки и уверенность.

Однако любителей копченостей следует предостеречь от чрезмерного потребления этих вкусных продуктов. В дыме, которым обрабатывается продукт, содержатся **канцерогенные вещества,** которые могут способствовать развитию некоторых заболеваний. Какая-то часть этих веществ проникает и в продукт. Выводы делайте сами: коптить или не коптить!

Подготовка мясных продуктов

При любом способе копчения мясные продукты, подлежащие этой обработке, должны быть соответствующим образом посоленными и к тому же несколько заветрены (подсушены на сквозняке). Для этого, например, окорока следует выдержать натертыми посолочной смесью 10—12 сут, а затем переложить в бочку с рассолом. В рассол (на 1 кг окорока берется 130 г соли, растворенной в 1 л воды) нужно добавить 3 г сахара, 0,03 г селитры, по 0,2—0,3 г душистого перца и гвоздики, лавровый лист и другие пряности. Необходимо рассол 3—5 мин прокипятить. В рассоле окорок держат 15—20 сут, после чего его вынимают и подвешивают либо в сухом холодном помещении, либо, если позволяет погода, под навесом или в тени на ветерке на 3—5 сут. После этого окорок можно коптить, предварительно обернув его в 2—3 слоя марли.

Если мясные продукты излишне крепкого посола, то их следует вымочить в чистой воде температурой 20—30 °С. При этом за каждые сутки излишнего посола придется держать продукт в воде 5—10 мин. Вымоченные куски мясопродуктов необходимо подсушить, для чего их подвешивают в недождливую холодную погоду на сутки на улице (при температуре воздуха около 50 °С достаточно 2—3 ч сушки).

Теперь обратимся снова к **окороку.** Перед копчением в прорезь сухожилий окорока возле суставов вдевают шпагат в 3—5 слоев или пеньковую веревку и подвешивают его за петлю в коптильне. Не следует использовать шпагат из бумаги, полиэтилена, тряпок и т. п. Такая подвеска скорее всего перегорит, и сравнительно тяжелый окорок в самый неподходящий момент упадет на дрова. Непригодна для подвески и проволока, которая может разорвать мясную ткань.

При копчении **грудинок** и **кореек** их перевязывают шпагатом вдоль и поперек (квадратами), вверху делают крепкую петлю, за которую и подвешивают на вешала.

Куски **шпика** перевязывают крест

накрест шпагатом, дополнительно в верхней их части прокалывают отверстия, через которые протягивают шпагат, скрученный вдвое, и делают петли. **Колбасы** связывают кольцами или восьмерками. **Сыры** перевязывают крест накрест два-три раза, вверху делают петлю. Все перечисленные выше продукты лучше коптить запитыми в марлю

Коптильни

Качество выход продукта и количество затрачиваемого труда и материалов в значительной степени зависят от конструкции **коптильни.**

Вообще-то коптить удается практически в любой подходящей по размеру емкости, куда можно подать и откуда можно отвести дым. Поэтому существует множество самых разнообразных конструкций коптилен. Однако не все они достаточно экономичны (расходуют слишком много дров), не каждая из них позволяет получить стабильно высокое качество копченых продуктов с минимальными потерями. Здесь предлагается несколько практичных конструкций коптилен, из которых читатель пусках сам выберет себе наиболее подходящую.

Начнем с того, что куски шпика, рулеты, корейки и некоторые другие продукты небольшого размера можно коптить, подвешивая их в дымоходах выше чердачного перекрытия. Для этого из кирпичной трубы вынимают один или два кирпича и в дымоход помещают продукт, подвешенный на палке или на толстом металлическом крючке. Кирпичи возвращают на место.

Смотрите не уроните продукты в дымоход — достать их будет трудно!

В сельских домах на чердаке возле дымохода нетрудно соорудить специальную коптильню из кирпича или самана размерами 1×1×1,5 м. В коптильне предусмотрена дверь, через которую продукты помещают в коптильню. Дверь во избежание загорания следует обмазать изнутри глиной и обить железом. Листовое железо укладывают на влажную глину так, чтобы между деревом двери и железом был слой глины толщиной 5—10 мм. Вни... вверху через отверстия размерами 1 2 кирпича коптильня сообщается с трубой. В трубе предусмотрена шиберная заслонка, которой регулируют количество поступающего в коптильню дыма. Конечно, имея на чердаке такую коптильню, необходимо строго соблюдать **правила противопожарной безопасности.**

Понятно, что во время копчения печь топят не очень сильно и только дровами рекомендуемых выше пород. Коптильную «установку» часто сооружают на дворе. Они представляют собой печь с дымоходом, через который дым поступает в большой деревянный или металлический ящик, бочку, кадку.

Коптят в погребе, расположенном не очень близко от дома и дворовых построек. Под потолком погреба делают вешала, а на полу, в противоположной от выхода стороне, зажигают дрова с опилками. Открытием двери регулируют горение, количество дыма и темпера ...

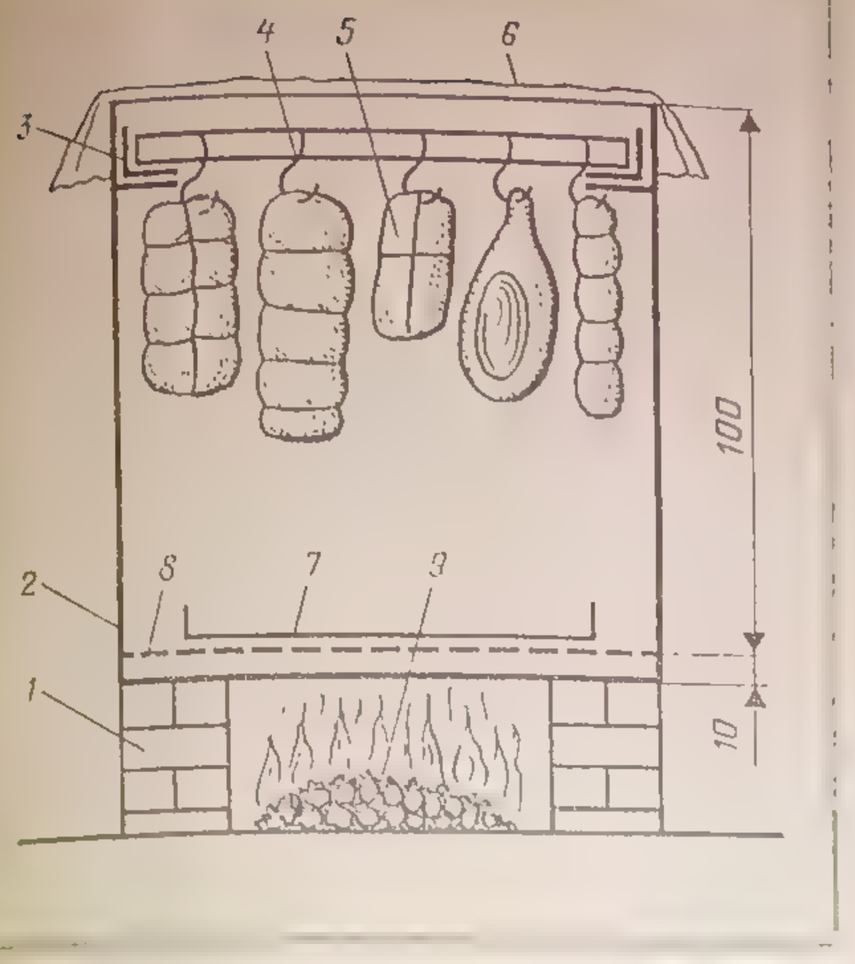
Коптильню легко изготовить из двух-трех бочек или кадок без дна, поставленных одна на другую. Между ними натягивают фильтр — мокрую серпянку или редкую мешковину для очистки дыма от сажи. В нижней бочке (кадке) делают топку, где на стальном листе сжигают дрова с опилками. На верхней бочке укладывают вешала с мясными продуктами. Сверху все сооружение накрывают мешковиной, которой и регулируют количество дыма и его температуру. Конструкция подобной коптильни приведена в выпуске «Сделай сам» № 3 за 1989 г.

Дрова и опилки в печи должны непрерывно и медленно тлеть при недостатке воздуха. Горение дров при этом недопустимо.

Для быстрого копчения окороков, не предназначенных для длительного хранения, температуру поднимают до 50 –60 °С. В этом случае продолжительность копчения сокращается ... 12—24 ч.

Корейки, грудинки, рулеты и другие мелкие части туши также коптят, подвешивая на шпагате. Продолжительность их копчения составляет

ки: 2 — ...
уголки; 4 ...
полуфабри...
ны; 7 — п...
топке



Коптильня: 1 — кирпичная кладка топки; 2 — металлический ящик или цилиндр; 3 — уголки; 4 — стержень с крючками; 5 — мясные полуфабрикаты; 6 — покрывало из мешковины; 7 — поддон; 8 — решетка; 9 — дрова в топке

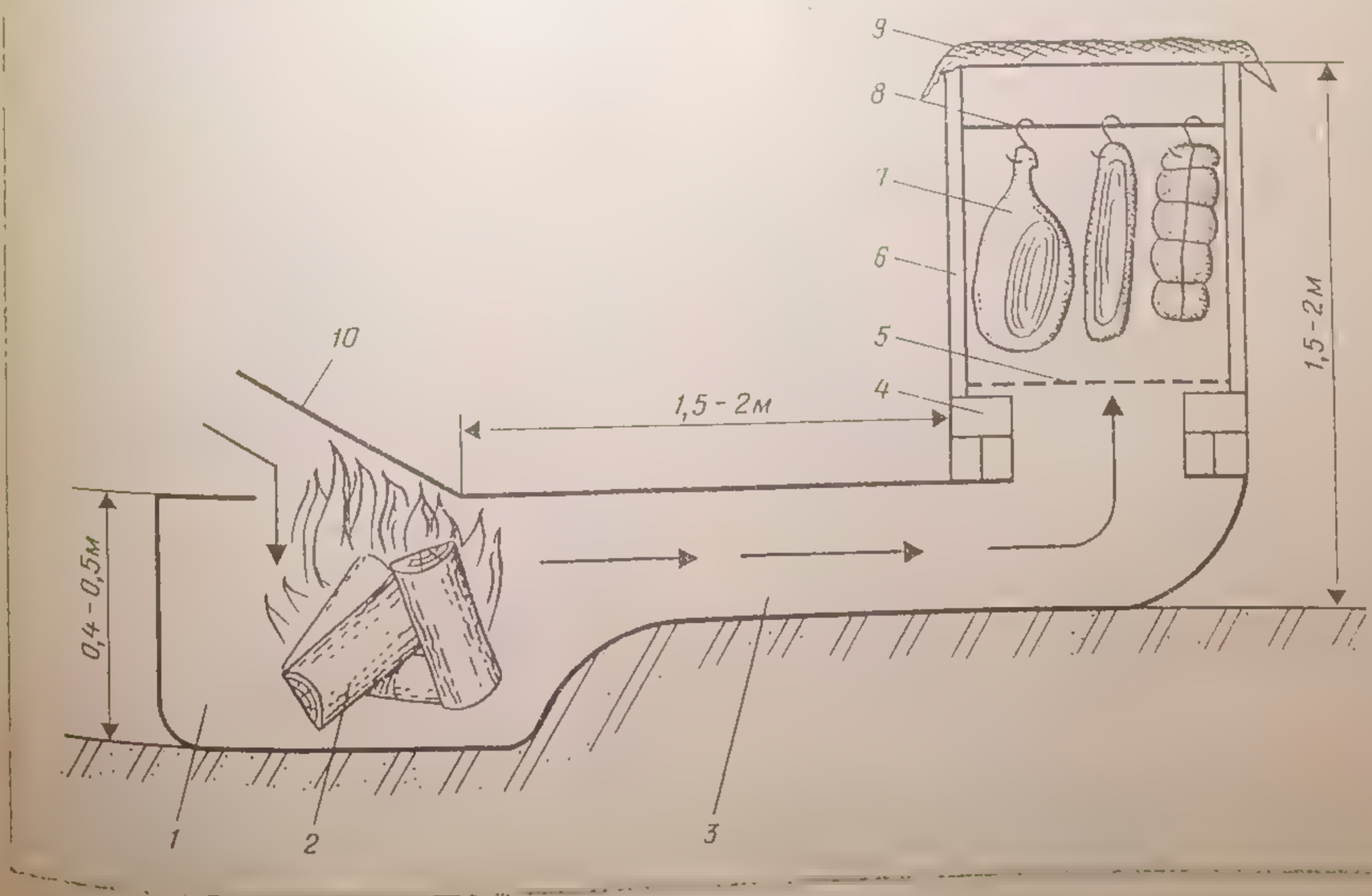
примерно $^1/_3$ или $^1/_2$ времени копчения окороков. При любом копчении необходима выдержка копченостей в холодном помещении для диффузии коптильных компонентов внутрь кусков.

Если окорока, корейки, рулеты не были зашиты в марлю (ткань), то после копчения их поверхность следует слегка помыть в холодной воде, применяя щетку.

На рис. 2 представлена коптильня — железный ящик размером примерно 110×60×60 см, открытый сверху и снизу. Внутри ящика на высоте 7—10 см от дна приварены уголки или стержни для установки поддона. Между краями поддона и стенками ящика предусмотрены щели для прохода дымовых газов в коптильную камеру.

Вверху на противоположных стенках приварены или прикручены на болтах отрезки уголков, на которые укладывают металлические прутья или отрез-

Рис. 3. Простейшая коптильня: 1 — топка; 2 — горящие дрова; 3 — дымоход; 4 — кирпичная кладка; 5 — решетка (металлическое сито); 6 — деревянный или металлический ящик (бочка) без дна; 7 — подвешенные для копчения мясные полуфабрикаты; 8 — металлические стержни с крючками; 9 — покрывало из мешковины; 10 — дверца топки



ки труб, на последние, в свою очередь, подвешивают продукты; для подвески используют крючья из нержавеющей стали (чтобы мясо не прорывалось, крючья должны быть изготовлены из прутка толщиной не менее 10 мм) или шпагат в несколько прядей.

Ящик устанавливают на кирпичи. Сверху ящик закрывают металлическим листом или рогожей, которыми и регулируют тягу дыма в коптильной камере. Огонь разводят под ящиком.

Во дворе приусадебного участка или на даче легко устроить простейшую подземную коптильню (рис. 3). Она представляет собой топку, вырытую в земле (топку можно облицевать кирпичом, но это не обязательно), и подземный дымоход. В конце дымохода на кирпичной или каменной кладке установлена металлическая бочка без дна или металлический ящик соответствующих размеров. Снизу под бочкой укрепляют сетку для фильтрации дыма, она же предохраняет продукты от попадания в угли при обрыве подвесок. Сверху камеру накрывают рогожей, сеткой, мешковиной, металлическим листом или деревянным щитом. Внутри коптильной камеры закреплены отрезки труб или прутки, на которые подвешивают мясопродукты.

Как коптить окорока, грудинки и корейки

В домашних условиях коптят соленые, сырые и вареные окорока, грудинки и корейки.

Соленые окорока перед копчением вымачивают в воде для удаления излишней соли и сушат под навесом на сквозняке. Продолжительность вымачивания зависит от степени посола, размеров, жирности продукта, а также от температуры воды. Если, например, температура воды 10—15 °С, окорок среднего размера выдерживают в ней 3—5 ч.

При копчении вареных окороков, рулетов и др. их после посола вымачивают 1,5—3 ч в холодной воде. Затем помещают в большую (например, 50-литровую эмалированную кастрюлю) с кипящей водой. Мелкие куски мяса, рулеты удобно подвешивать на палке. Температура воды при варке 80—90 °С, продолжительность варки из расчета 50—60 мин на каждый килограмм окорока. Меньшие по размерам куски мяса вынимают из воды через 1—1,5 ч. Температура к концу варки внутри окорока должна быть не ниже 75 °С, готовое мясо деревянная острая палочка (нож, вилка) должна протыкать легко, без особого усилия. Поскольку при варке из мяса уходит часть растворимых веществ, то целесообразно варить последовательно все мясные продукты в одной воде (после первой варки вода станет бульоном), что уменьшит потерю их массы и улучшит вкусовые достоинства.

После варки окорока, рулеты и другие вареные полуфабрикаты без промедления подвешивают в холодном проветриваемом помещении и охлаждают до 5—10 °С. Этот процесс можно вести и на подносах, уложив полуфабрикаты на него вверх кожей.

Прокопченный окорок обвязывают шпагатом, сделав из последнего сетку с ячейкой 20×20 см, вверху связывают из шпагата петлю для подвески. Окорок при копчении не должен касаться других окороков, стенок или каких-либо предметов в коптильне.

Температура дыма около 20—25 °С, продолжительность копчения 2—4 сут. Обязательна выдержка окороков в холодном, сухом, проветриваемом помещении.

Что вкусно [illegible]

Тушки нутрий после снятия шкурки и потрошения промывают в слегка розовом холодном растворе марганцовки. Затем тушки разрубают по хребту, каждую половинку делят поперек на четыре части и солят.

Для посолки необходимо подготовить посолочную смесь: на 10 кг мяса берут 1 кг соли, 150 г сахара, очищенную головку чеснока средней величины, растертую с солью, добавляют немного молотого слабожгучего красного перца (паприки), хмели-сунели. Этой

смесью нат
вают в эма
нают остат
крышкой, п
Мясо остав
нии на неде
промывают
его даже с
развешиваю
вания на ул
няке или
сутки. Зате
марлю, слож
мясо нутрии
трое суток.
божгучим п
бителей), в
ность продук
мат копче
тельные!

Так же к
тину.

Вяленое м
молодой
мяса кр
цы (индеек,
Для этого
освободив о
режут по
5 см и масс
Готовят ра
ли на 1 л

смесью натирают куски мяса, складывают в эмалированную посуду, пересыпают остатками смеси и накрывают крышкой, наложив гнет массой 3—5 кг. Мясо оставляют в прохладном помещении на неделю. Затем мясо вынимают, промывают холодной водой (можно его даже слегка вымочить в воде) и развешивают для обсушки и проветривания на улице под навесом на сквозняке или в холодном помещении на сутки. Затем мясо заворачивается в марлю, сложенную в два слоя. Коптят мясо нутрии холодным копчением двое-трое суток. Готовое мясо посыпают слабожгучим порошком паприки (для любителей), в результате чего сохранность продукта улучшается. Вкус и аромат копченого мяса нутрии изумительные!

Так же коптят и жирную кроличью тушку.

Вяленое мясо [illegible] молодой телятины, мяса кроликов [illegible] цы (индеек, гусей).

Для этого мясо срезают [illegible] освободив от крупных [illegible] режут полосками толщиной 3—5 см и массой до 1—1,5 кг.

Готовят рассол из расчета 200 г соли на 1 л воды, добавляют в него немного пряностей, кипятят и в кипящий рассол поочередно на 2—3 мин опускают куски мяса. Затем каждую полоску подвешивают для стекания рассола, охлаждают и вялят в темном, чистом, сухом, проветриваемом помещении (при температуре 0—10 °С) 15—30 дней. Конечно, в помещение не должны проникать мухи, осы, муравьи и другие насекомые, способные портить мясо.

Иногда провяленное мясо некоторые любители натирают молотым слабожгучим перцем.

МОЖЕТ БЫТЬ

для колбас

В качестве **оболочки** для колбас обычно используются кишки, пищеводы и даже мочевые пузыри животных.

Кишки необходимо обработать сразу же после разделки туши, иначе под действием ферментов и кислот желудочного сока, а также содержимого кишок они быстро портятся, теряют эластичность и прочность. Сначала с кишок сдирают брыжейку и жир, стараясь не порвать их стенку, а затем разрезают на четыре части. Взяв за середину каждую часть кишки, сразу же выдавливают их содержимое. Несколько раз кишки отжимают и промывают возможно более тщательно теплой (40—50 °С) водой. Промывают пять-шесть раз, после чего с помощью круглой длинной палки кишки выворачивают и замачивают в теплой (40—45 °С) воде на 1 ч. Размягчившуюся оболочку тщательно скребут тупым ножом, постоянно смывая слизь чистой водой. Затем кишки пересыпают солью и слегка перетирают с солью руками, стараясь не нарушить целостности их стенок. Для того чтобы окончательно отбить запах, кишки прополаскивают в воде с уксусом. Подготовленные кишки можно недолго хранить в холод

ной (ниже 10 °С) чистой воде или, связав в пучок (не крепко), подвесить в холодном помещении. Консервируют кишки, круто посолив солью и выдерживая на холоде. В случае замерзания кишки следует оттаять в теплой воде. Соленые кишки перед использованием необходимо вымочить в теплой воде 2—3 ч, после чего охладить в холодной.

Желудки и толстые кишки также обрабатывают очень тщательно. Мочевой пузырь слегка надрезают, выворачивают, чистят и моют несколько раз с солью. В конце его аккуратно перетирают с пищевой содой и тщательно ополаскивают.

Приготовление начинки

Для начинки мясо освобождают от костей, хрящей, крупных сухожилий, пленок и жира. Нарезают крупными кусками по 200—500 г и солят. Соли кладут 2,5—3 % (от массы мяса), массу тщательно перемешивают и оставляют на созревание в холодном помещении (не выше 10 °С) на 1—2 сут. Посоленное холодное мясо измельчают на мясорубке, кладут специи и пряности. Чеснок растирают с солью. Шпик и жир пропускают через крупноячеистую стеку мясорубки или режут кусочками объемом 0,3; 0,5 или 0,7 см³ (в зависимости от вида колбас).

Если в колбасу идет мясо разных животных — свинина, баранина, говядина, то измельчают каждое мясо отдельно, а затем уже смешивают в заданных пропорциях (табл. 3).

При изготовлении колбас в домашних условиях один из основных этапов — именно приготовление начинки (фарша). Отметим, что для связывания содержащейся в фарше влаги и для его стабилизации в фарш обычно добавляют обезжиренное сухое молоко, пшеничную муку, крахмал, горчичную муку, кукурузную патоку, сахар, углеводные продукты и другие компоненты.

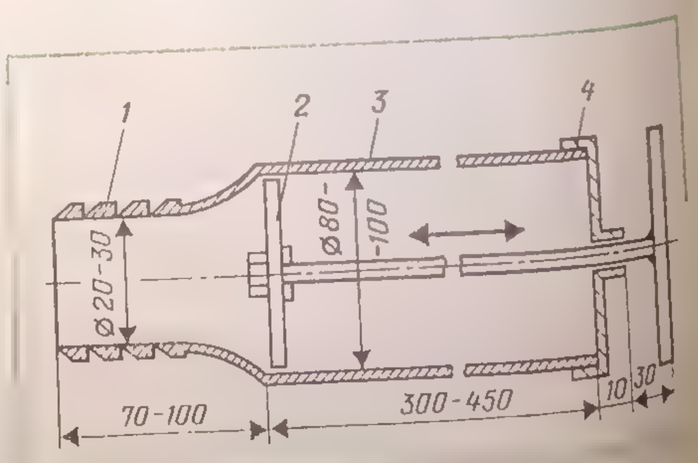
Все указанные компоненты хорошо перемешивают с фаршем, добавляют рубленый шпик (сало). Очень важно, равномерно распределяя сало в фарше, делать это аккуратно, не подвергая фарш длительному перемешиванию. Готовую начинку помещают в кишечные оболочки — колбасы шприцуют.

При шприцевании колбас один конец кишки завязывают суровой ниткой или шпагатом, а другой натягивают на цевку шприца (рис. 4). Нажимая на поршень шприца, подают начинку в кишечные оболочки. Заполняя шприц фаршем, нужно следить, чтобы в нем не образовались полости, заполненные воздухом. В противном случае и в колбасе окажутся такие же пустоты, куда будет собираться жидкость (бульон).

Набивать фарш в оболочку не следует чересчур плотно, так как возможен ее разрыв вследствие расширения мясного фарша при термической обработке. Наиболее плотно шприцуют колбасы, подвергаемые копчению, в процессе которого объем колбас уменьшается. Наполненные фаршем оболочки завязывают, а затем, стягивая кругом, связывают концы. Крупные по диаметру батоны колбасы целесообразно шнуровать (перевязывать) по окружности шпагатом.

Для выхода воздуха и паров из колбасы в процессе ее термической обработки оболочку накалывают в нескольких местах (штрикуют) тонким шилом или иглой. Делать это следует аккуратно, чтобы не нарушить целостность кишки, через которую может выдавливаться фарш.

Батоны и круги колбасы должны пройти осадку, для чего их на неко-



Шприц для начинки колбас (материал — нержавеющая сталь 1Х18Н9Т или пищевой алюминий): 1 — цевка шприца; 2 — поршень; 3 — корпус шприца; 4 — крышка шприца

...я фарша различных типов и сортов домашних колбас, кг

Таблица 3

Наименование компонентов фарша	Вареные колбасы			Полукопченые колбасы		Копченые колбасы		Ливерные колбасы		Зельцы	
	Любительская	Отдельная	Чайная	Полтавская	Украинская	Советская	Любительская (в к)	Высший сорт	1-й сорт	Высший сорт	1-й сорт
Мясо говяжье:											
высший сорт	35	—	—	—	—	20	—	—	—	—	—
1-й сорт	—	60	—	30	—	—	65	65	—	20	—
2-й сорт	—	—	70	—	50	—	—	—	—	—	—
Свинина:											
жирная	—	—	20	30	35	—	—	—	—	—	—
нежирная	40	23	—	—	—	50	—	—	—	—	—
Шпик	40	8	—	—	—	30	—	—	25	—	—
Соленая грудинка свиная	—	—	40	25	—	—	35	33	10	—	—
Свинина бланшированная щековая	—	—	—	—	—	—	—	39	20	40	—
Мясо вареное	—	—	—	—	—	—	—	—	60	—	—
Жир животный топленый	—	—	—	—	—	—	—	—	10	—	—
Мясо свиных голов вареное	—	—	—	—	—	—	—	—	—	40	90
Печень говяжья или свиная	—	—	—	—	—	—	—	33	10	—	—
Клееобразующее	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10
Крахмал картофельный или мука	2	2	—	—	—	—	—	2	—	—	—
Яйца	—	—	—	—	—	—	—	1,5	—	—	—
Сахар	0,1	0,1	0,1	0,135	0,120	0,2	0,2	—	—	0,1	0,1
Черный перец	0,06	0,05	0,1	0,09	0,060	0,1	0,1	0,03	0,05	0,1	0,1
Чеснок	—	0,1	0,2	0,15	0,15	—	—	—	—	0,1	0,1
Выход продукта, %	*	*	*		*	*	*	*	*		
Влажность готового продукта, % (не более)	102	111	114	80	78	57	66	90	100	95	100
	60	68	72	40	48	25	43	50	60	55	60

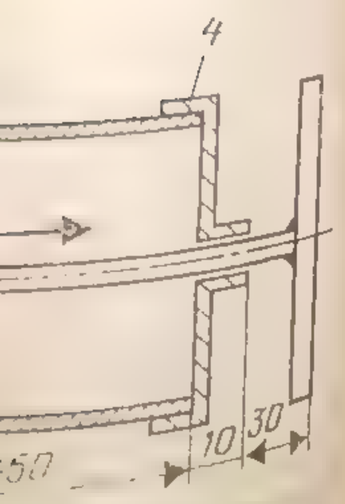
торое время подвешивают в прохладном помещении. Осадка — это самоуплотнение содержимого батонов и кругов под действием собственного веса и упругости оболочки. Время выдержки зависит от вида колбасы. Вареные и жареные колбасы выдерживают 2—3 ч, полукопченые — до 6 сут, сырокопченые — 7—20 сут. Время осадки также зависит от толщины батонов. Чем толще колбаса, тем осадка продолжительнее.

Осадка проводится в сухом, холодном (около 0 °С), хорошо проветриваемом и чистом помещении.

А ВЫ ПРОБОВАЛИ УКРАИНСКУЮ ЖАРЕНУЮ КОЛБАСУ? ПОПРОБУЙТЕ! НЕ ПОЖАЛЕЕТЕ!

Такая колбаса — один из наиболее простых и любимых видов домашней колбасы, технология которой хорошо известна в крестьянских хозяйствах. Эту колбасу часто называют не только украинской домашней, но и белорусской домашней, жареной, запеченной и т. п.

Готовят ее следующим образом. Мясо нарезают кусочками 0,5—0,7 см³, солят (2,5 % соли от массы мяса), посыпают специями (молотый черный перец, чеснок), сахарный песок [illegible] расчета 1 чайная ложка на [illegible] Но сахар [illegible]



В некоторых рецептах в рубленое мясо рекомендуется добавлять немного крахмала (1 -2 столовые ложки на 10 кг мяса) и воды (1—2 стакана на 10 кг мяса). Мясо тщательно перемешивают со специями, солью, крахмалом и водой, а в конце добавляют резаный на кубики 0,3—0,5 $см^3$ шпик, равномерно распределяя его среди мяса

Оболочку наполняют мясной смесью, завязывают и подвешивают для осадки на 0,5—1,0 ч. В начале осадки колбасу штрикуют тонким шилом или иглой (но не вилкой!).

Затем колбасу укладывают на сковороды или проттивни и жарят или запекают в жире, поместив в русскую печь, духовку или на горячую плиту. (Можно колбасу варить в воде или на пару.) В процессе термической обработки следите, чтобы колбаса не пригорела, не порвалась оболочка, не было вздутий. Готовность определяют, прокалывая батон тонкой острой деревянной палочкой или шилом. Если изнутри колбасы вытекает прозрачный или белый (без крови) сок, то она уже готова. Одновременно следят, чтобы на колбасе образовалась красивая, поджаристая, коричневатая корочка, придающая колбасе аппетитный вид.

Иногда жареные горячие колбасы складывают в широкую кастрюлю с крышкой (или чугун, закрываемый сковородкой) и оставляют на горячем припечке в русской печи или в другом, не очень жарком месте для того, чтобы колбаса несколько «дошла», при этом она размягчается, мясо равномерно пропитывается жиром и ароматизируется. Там же она и постепенно охлаждается.

Готовую колбасу охлаждают и хранят в эмалированной или стеклянной посуде или подвешивают в холодном, чистом, проветриваемом месте.

Некоторые держат домашнюю колбасу, залив ее слоем горячего жира. К этому следует относиться осторожно. Дело в том, что вся влага из колбасы не выжаривается; при хранении даже в жире в колбасе проходят микробиологические процессы, что приводит к порче содержимого (и колбасы и жира).

При недлительном хранении в холодильнике такой метод можно использовать, контролируя постоянно качество продукта.

НО НЕСТОЙКИЕ

Вареные колбасы — вкусный, но нестойкий в хранении продукт. Готовят вареные колбасы следующим образом. На 10 кг колбасы берут 6 кг говяжьего фарша и 3 кг свиного. Добавляют столовую ложку сахара, $^1/_2$ чайной ложки черного молотого перца. Головку чеснока очищают и, растерев с солью, вносят в фарш, добавляют 2 стакана воды и 1 стакан крахмала. Все тщательно перемешивают, а в конце кладут 1 кг мелко резанного на кусочки 0,3—0,5 $см^3$ шпика (сала).

Фарш готовят следующим образом: мясо нарезают кусками 100—200 г, солят (2,5 % соли от массы мяса) и тщательно перемешивают. Выдерживают в холодном помещении 1—2 сут и тонко измельчают мясо, пропуская его два-три раза через мясорубку с [illegible] решеткой до получения гомогенной массы.

Мясо разных животных для фарша измельчают по отдельности, причем и фарш каждого вида выдерживают по отдельности. Сало добавляют в самом конце вымешивания. Смесью фарша наполняют возможно плотнее шприц (следить, чтобы не было воздушных пустот), а затем, надев на цевку шприца кишечную оболочку, завязанную суровой ниткой с одной стороны, шприцуют батон колбасы длиной до 50 см. Можно шприцевать с помощью мясорубки, для чего придется изготовить к ней наконечник, на который будет надеваться оболочка, а в решетке прорезать четыре-три больших отверстия. Подвижной крестообразный нож в этом случае из мясорубки убирают.

Наполненные оболочки завязывают, а концы стягивают, изгибая батон в виде кольца. Если батоны толстые, то их целесообразно перевязать пеньковым шпагатом поперек в нескольких местах и не изгибать в круг.

Батоны подвешивают на 1—2 ч для осадки в холодном помещении и в нескольких местах штрикуют (накалывают) тонким шилом или иглой для выхода газов. Затем батоны лучше прожарить в дыму 1,5—2 ч при 60—80 °С, а уже затем варить, поместив в просторную кастрюлю. Прожарка в дыму даст колбасе приятный цвет и улучшит ее аромат. Температура воды при варке около 80 °С. Продолжительность такой термической обработки зависит от размеров батонов. Тонкие колбасы варят 40—60 мин, толстые — до 2 ч. Готовность продукта определяют, прокалывая его шилом или спицей и оценивая цвет появляющейся жидкости. Она должна быть белая или прозрачная, но не красная.

После варки колбасы следует быстро охладить до температуры ниже 10 °С и хранить 2—3 сут в сухом холодном помещении или холодильнике.

В некоторых руководствах вареные колбасы рекомендуют после варки слегка прокоптить (до 1 ч) в дыму, они тогда станут более ароматными и более стойкими в хранении.

[illegible]

Для **полукопченых колбас** фарш готовят из мяса разных животных, как и для вареных колбас. Рецепт фарша (10 кг) примерно следующий: свинина — 4 кг, говядина — 3 кг, шпик — 3 кг, сахар — столовая ложка, перец по вкусу, чеснок — головку, соль — до 3 %.

Шприцуют батоны более плотно, чем для вареных колбас, и, перевязав, оставляют в холодном помещении для осадки на 4—5 ч. В это время колбасы штрикуют шилом или спицей.

Коптят колбасу в горячем (70—90 °С) дыму около 1 ч, а затем варят еще 1 ч при температуре 80 °С.

Вторично коптят вареную колбасу при 40—45 °С до 1 ч. Затем колбасу сушат в холодном (не выше +15 °С), сухом, чистом помещении 4—6 дней. Срок хранения полукопченой колбасы 1—1,5 мес в холодном сухом помещении или в холодильнике.

[illegible]

Приготовление **сырокопченых колбас** в домашних условиях — нелегкая задача, но высокие вкусовые достоинства и возможность длительного хранения окупают все заботы и трудности. В ассортименте сырокопченых колбас несколько наименований: московская, майкопская, свиная, особая, сервелат, советская, столичная, суджук и др.

Для копченых колбас наиболее подходит мясо от задней и лопаточной частей туши, которое тщательно очищается от жил. Лучшее мясо для таких колбас 5—7-летних быков и взрослых свиней. На 10 кг фарша обычно берут 3,5 кг говядины, 3,5 кг свинины и 3 кг шпика, специи (растертая головка чеснока, черный и душистый перец), 30 г раствора нитрита натрия, 0,5 стакана сахарного песка (при изготовлении некоторых сортов колбасы может понадобиться стакан крахмала, стакан коньяка или мадеры).

Мясо (без жил) нарезают кусками по 1,0—1,5 кг и солят (соли берут 3,5 % от массы мяса). Выдержав мясо 5—7 сут при температуре 0—3 °С, посоленные куски измельчают на мясорубке (диаметр отверстий в насадке 3—4 мм). Жирную свинину, шпик, говяжий жир-сырец и другое жиросодержащее сырье охлаждают до 0 °С и нарезают ножом на желаемые по размеру кусочки (3—5 мм) в зависимости от наименования колбасы. Мясной фарш смешивают с пряностями, крахмалом, добавляют коньяк или мадеру. В конце вымешивания кладут измельченное жиросодержащее сырье. Распределив в фарше шпик (делать это следует аккуратно, не перемешивая долго фарш), массу раскладывают слоем 20—25 см в эмалированные или из нержавеющей стали чашки, тазики, подносы и оставляют для созревания при температуре около 0 °С на сутки.

С помощью шприца оболочки плотно, без пустот начиняют фаршем, завязывают шпагатом и при необходимости слегка штрикуют.

Начиненные колбасы подвешивают для осадки на 5—7 сут при температуре около 0—3 °С в сухом, чистом помещении. Затем колбасу коптят холодным копчением 2—3 сут при температуре 20±2 °С сухим дымом (относительная влажность 75—80 %). Копченую колбасу необходимо в течение месяца сушить при температуре около 10 °С в чистом (лучше темном), периодически проветриваемом помещении.

На поверхности колбас может появиться сухой, белый налет. Содержание влаги в сырокопченой колбасе не должно быть выше 50 %, иначе она быстро портится.

Продолжительность хранения сырокопченых колбас при +10 °С в сухом помещении до 1 мес. При более низких температурах срок хранения, естественно, увеличивается.

Рецепты домашних ливерных, кровяных и кисло-сладких колбас (содержание компонентов фарша везде дано в кг)

Столовая говяжья колбаса

Шпик хребтовый	2,0
Постная говядина	0,5
Свежая кровь или растертые сгустки крови	1,5
Лед пищевой колотый	3,0
Сухари панировочные	2,0
Пашина говяжья	1,0
Мясо говяжьих голов	1,0
Чеснок, растертый с солью	0,1
Специи (черный и душистый перец)	0,05
Соль	По вкусу

Шпик хребтовый измельчить на кусочки 3—5 мм и добавить в него половину пищевого колотого на кубики льда объемом 1 см³.

Смесь оставить, слегка перемешав, для созревания на 1—2 сут.

Говядину, порезанную кусками по 50—100 г, положить на 1—2 сут для созревания, после чего измельчить на мясорубке с мелкой сеткой. Сухари панировочные смешать с отваренным мясом говяжьих голов, кровью, пашиной, чесноком, специями и добавить в эту смесь вторую часть колотого пищевого льда. Смешать все ингредиенты с кусочками шпика и оставить на 2—3 ч для созревания. Окончательно посолить по вкусу и начинить полученным фаршем кишечные оболочки. Выдержать для осадки 1—2 ч, после чего варить на пару (80 °С) 1—1,5 ч или в воде (80 °С) около 1 ч до достижения внутри батонов температуры 70—72 °С. Охладить и желательно слегка прокоптить холодным способом.

Свиная колбаса высшего сорта

Свинина нежирная	2,5
Шпик хребтовый	2,0
Мясо свиных или говяжьих голов	1,0
Свинина полужирная	1,5
Лед пищевой дробленый	2,0
Свежая или растертая кровь	0,5
Сухари панировочные	1,5
Чеснок, растертый с солью	0,15
Специи	0,1
Соль	По вкусу

Шпик хребтовый измельчить на кусочки объемом 1 см³, смешать с нежирной и полужирной свининой, пропущенной через мелкую сетку мясорубки, добавить половину всего пищевого льда (кубиками). Оставить для созревания на 1 сут.

Отваренное мясо свиных и говяжьих голов пропустить через мясорубку с мелкой сеткой, смешать с растертой или свежей кровью, панировочными сухарями, добавить специи. Затем осторожно перемешать с дробленым льдом и оставить на созревание на 1—2 ч.

Шпик смешать с остальной массой, окончательно посолить по вкусу и через 0,5 ч начинить оболочки. Проштриковать колбасы и оставить для осадки на 1—2 ч, после чего варить до достижения внутри батона температуры 72—75 °С.

Можно эту колбасу запечь в печи на жаровне (в противне) с жиром (смальцем), обязательно прокалывая оболочку по мере вздутия.

Вареную колбасу желательно прокоптить холодным способом. Запеченную колбасу подвесить для стекания

жира, а потом, обтерев чистой тряпкой, завернуть в пергамент или кальку.

Ливерная колбаса (телячья)

Свежая печень говяжья	3,0
Телятина	1,5
Говядина	1,0
Шпик	2,0
Горячий бульон от варки говяжьих или свиных голов	0,8
Чеснок, растертый с солью	0,15
Специи	0,1
Соль	По вкусу

Сырую печень измельчить на мясорубке с мелкой решеткой. Мясо варить при температуре 95 °С: телятину — 15 мин, говядину — 20 мин, шпик — 7 мин. Все компоненты по отдельности пропустить через мясорубку с мелкими отверстиями. Смешать фарш с чесноком, специями и добавить измельченную печень. Посолить по вкусу, сразу же начинить фаршем кишечные оболочки (тонкие кишки) и варить при температуре 80 °С на пару (60—70 мин) или в воде (60 мин) до достижения внутри батона колбасы температуры 70—72 °С. Охлаждать сутки и слегка прокоптить холодным способом.

Кровяная колбаса (1-й рецепт)

Шкурка с окороков и шпика, обрезки	0,5
Свинина соленая	1,5
Кровь сырая цельная или растертые сгустки крови	0,5
Лук	0,1
Чеснок, растертый с солью	0,1
Специи разные	0,05

Шкурку от свиных окороков и шпика варить 0,5—1,0 ч и, не остужая, измельчить на мясорубке с тонкой сеткой. Обжарить в смальце с луком.

Соленую свинину порезать на кубики 5×5 или 10×10 мм и варить до полного расплавления жира.

Перемешать все с растертой кровью, солью и специями. Начинить кишечные оболочки (тонкие кишки). Варить 10 мин в кипящей воде, затем 60—90 мин при температуре воды 85—90 °С. Охлаждать в холодном помещении в течение 12—24 ч, а затем слегка прокоптить холодным способом. Хранить в холодном помещении при температуре 2—4 °С (непродолжительно).

Кровяная колбаса (2-й рецепт)

Кровь свежая или растертая в решете	1,0
Свиной почечный жир (кубиками)	0,4
Перловая разваренная крупа (варить на мясном бульоне)	0,1
Мука пшеничная	0,1
Овсяная крупа разваренная или овсяная мука крупного помола	0,1
Лук жареный в смальце	0,1
Порошок горчицы	0,1
Кориандр молотый	0,01
Соль, специи	По вкусу

Перловую крупу варить не менее 4 ч до полного разваривания. Свиной жир вносить в смесь последним, мешать непродолжительное время. Начинять тонкие свиные кишки сразу же после смешения всех ингредиентов. Варить 40—60 мин при температуре 85—90 °С до достижения внутри батона температуры 70—75 °С. Охладить в течение 12—24 ч. Можно слегка прокоптить холодным способом, что увеличит срок хранения колбасы. Хранить при температуре 2—4 °С (непродолжительно).

Колбаса сельская

Шпик хребтовый	2,5
Пашина свиная	1,5
Свинина нежирная	5,0
Кровь свежая или протертые сгустки крови	1,0
Сухари панировочные	1,0
Лед пищевой дробленый	0,2
Чеснок, специи, соль	По вкусу
Другие добавки (мука, вареная крупа и пр.)	0,1—0,3

Для изготовления сельской колбасы шпик и свинину измельчить на кубики 10×10 или 15×15 мм, быстро смешать с другими ингредиентами и сразу же начинить кишечные оболочки. Колбасу жарить на сковороде (в гусятнице) на свином жире либо варить в воде или на пару. Вареную колбасу можно слегка прокоптить после охлаждения. Хранить при температуре 2—4 °С (непродолжительно).

Колбаса сердечная

Свиное сердце	1,5
Свинина нежирная	4,0
Свиная пашина	2,0

Лед пищевой дробленый	2,0
Кровь жидкая свежая или растертые через сито сгустки крови	1,0
Чеснок (на любителя)	0,05
Специи разные (по усмотрению изготовителя)	По вкусу
Соль	0,05

Мясо тонко измельчить вместе со льдом и кровью, добавить порезанное на кусочки 0,5×0,5 мм сердце, не забыть специи, соль и начинить колбасные оболочки.

Варить 40—60 мин при температуре 80—90 °С.

Кислосладкие (ферментированные) колбасы имеют интенсивно выраженный кисловатый привкус. Это результат сбраживания сахаров молочнокислыми микроорганизмами, которые вносят специально в фарш в виде молочнокислой закваски. В домашних условиях такой закваской является простокваша (лучше заводского изготовления). Образующиеся при этом ферменты, воздействуя на мясные ингредиенты, изменяют их консистенцию и придают своеобразный вкус и аромат.

Салями

Говядина	3,0
Свинина жирная	1,5
Сахар свекловичный	0,05
Соль	0,15
Простокваша молочная	0,2
Чеснок протертый (на любителя)	0,1
Специи разные	0,1

Мясо измельчить на мясорубке с крупной решеткой, смешать с ингредиентами и нашприцевать тонкие свиные кишки. Охладить до температуры 18—20 °С и выдержать для осадки и ферментации 1—2 сут. Обжарить колбасу в жире до температуры внутри батонов 55—60 °С, затем охладить до 10—12 °С и прокоптить при 12—15 °С в течение 30—40 сут. Конечно, очень долго придется коптить, но результат...

Пиперони (1-й рецепт)

Говядина	3,2
Свинина жирная	1,3
Соль	0,16
Сахар-песок	0,1
Простокваша молочная заводского изготовления	0,1
Чеснок растертый	0,1
Специи разные	0,05

Мясо по отдельности измельчить: говядину на мясорубке с тонкой сеткой, свинину на мясорубке с крупными отверстиями. Смешать все ингредиенты с простоквашей. Нашприцевать колбасные оболочки (тонкие свиные кишки). Подвесить для осадки и ферментации на 24—36 ч при температуре в помещении 25—28 °С. Проварить на пару до температуры 50 °С внутри батонов, после чего сушить при 10 °С в течение 16—18 сут.

Можно употреблять в сухом виде. Для увеличения срока хранения колбасу следует прокоптить холодным способом.

Пиперони (2-й рецепт)

Свинина нежирная	5,0
Обрезь свиная жирная	2,0
Грудинка свиная бескостная	3,0
Сахар-песок	0,25
Соль	0,3
Чеснок (на любителя)	0,1
Перец красный молотый жгучий	0,03
Перец черный молотый	0,05
Анис молотый	0,01
Простокваша заводская	0,25

Мясо измельчить на мясорубке с отверстиями сетки диаметром 3 мм; смешать с остальными ингредиентами. Охладить до 2—4 °С и оставить на 48 ч для созревания. Нашприцевать свиные оболочки в виде сарделек (с двойной перекруткой) длиной 25—30 см. Сушить при температуре 25—40 °С в течение 12—24 ч. При желании прокоптить.

ВЫСОКОТЕМПЕРАТУРНАЯ ОБРАБОТКА ИЗДЕЛИЙ ИЗ МЯСА

Запекаем, жарим...

Наряду с варкой рулеты, окорока, корейки, грудинки и другие предварительно посоленные полуфабрикаты можно готовить **запеченными** в тесте,

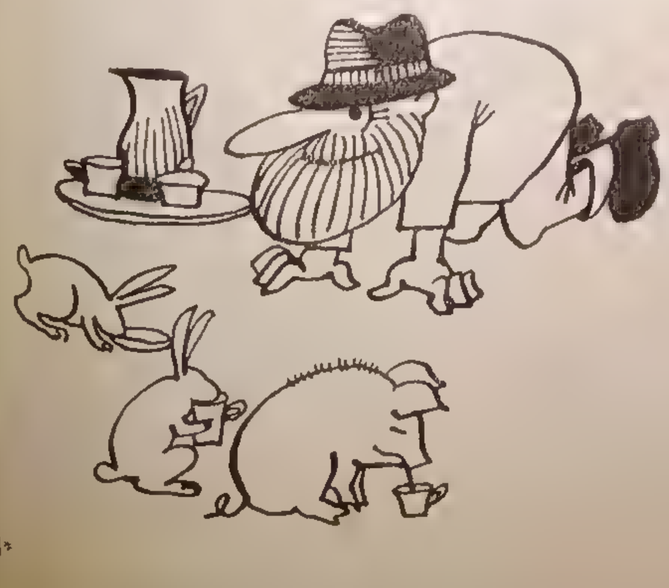
целлофане, пергаменте. Ни в коем случае для (запекания) нельзя применять полимерные пленки (полиэтилен, саран, поливинилхлорид и пр.).

Перед запеканием соленые окорока вымачивают так же, как и перед копчением, подсушивают поверхность, иногда слегка коптят, а затем завертывают в пергамент, кальку, целлофан или обмазывают слоем теста толщиной 1—2 см. Мясо укладывают на противне и ставят в протопленную русскую печь или духовку. Температура запекания окорока 160—180 °С. Готовность определяют деревянной палочкой так же, как при варке или копчении окороков.

Предварительно вымоченные мясные продукты (если они крепкого посола) запекают в глубоких сковородах, гусятницах, тщательно смазанных внутри свиным жиром, в хорошо натопленной русской печи, духовках. Температура воздуха при запекании 100—150 °С, продолжительность такой обработки зависит от температуры и размеров кусков. В среднем буженину запекают 3—4 ч, карбонат — 1,5—2 ч, шейку — 2,5—3 ч. В процессе запекания мясо несколько раз поливают горячим жиром.

Жарение мяса проводят на плите в течение 1 ч при температуре 150—200 °С, после чего продукт помещают в натопленную русскую печь или духовку, где выдерживают при температуре 100—150 °С 3—4 ч буженину, 0,5—1 ч — карбонат.

Запеченные и зажаренные мясные продукты охлаждают в холодном помещении (0—5 °С) до температуры внутри кусков не выше 8—10 °С. Тщательно охлажденные куски запеченного или зажаренного мяса заворачивают в тонкую чистую бумагу (пергамент, калька) или целлофан. Можно завернуть их в чистые лучше полотняные куски ткани и сложить в ящики, например, посылочные.



Консервирование

Вообще-то, в домашних условиях консервировать мясо **не рекомендуется,** так как дома трудно соблюсти все необходимые условия такой обработки, а применение некачественных консервов, как вы знаете, может привести к весьма тяжелым, а в некоторых случаях и смертельным отравлениям.

Однако поскольку население все же консервирует мясо, постараемся изложить несколько наиболее безопасных способов консервирования, которые при тщательном соблюдении рекомендаций позволят избежать нежелательных явлений.

Для консервирования используют охлажденное или размороженное мясо, жиры. Не следует консервировать парное мясо, а также мясо старых животных, быков, хряков, субпродукты и кровь.

Перед консервированием стеклянные банки вместимостью 0,5—1 л следует тщательно помыть в горячем растворе питьевой соды, ополоснуть чистой горячей водой и, перевернув вверх дном на чистый поднос, дать возможность стечь всей воде с внутренней поверхности банок.

Куски мяса весом 25—50 г тщательно обжарьте в жире или бланшируйте в мясном кипящем бульоне со специями (лавровым листом, перцем, солью). Затем мясо плотно уложите в банки, используя прокипяченные в бульоне вилку или ложку. Залейте содержимое мясным бульоном, добавьте при необходимости жир и специи. Банки герметично закатайте металлическими крышками для домашнего консервирования. Проверьте герметичность закатки, для чего погрузите банки в горячую (80—90 °С) воду и выдержите там 1—2 мин. Появление из-под крышек газовых пузырьков укажет на негерметичность закатки.

Затем герметично закупоренные банки подвергают **дробной стерилизации**. Для этого сначала банки в течение 2—3 ч кипятят в 10—15 %-ном растворе поваренной соли. Затем охлаждают до 20—25 °С и выдерживают 1—1,5 сут при этой температуре. **Эта операция обязательна!** Затем повторно нагревают банки и кипятят их в растворе соли 2—3 ч, после чего охлаждают на воздухе. Хранить консервы следует в холодном помещении. При такой стерилизации срок хранения консервов достигает года. В процессе хранения следует постоянно контролировать банки с содержимым, обращая внимание прежде всего на крышки. Если крышки вздулись или из-под них вытекает бульон, такие консервы в пищу не пригодны.

Еще один способ консервирования заключается в том, что куски мяса очень тщательно прожаривают в жире до полного удаления из мяса всей влаги, то есть до тех пор, пока из жира, в котором прожаривают мясо, перестанут выделяться пузырьки. Этот момент следует уловить возможно точнее, так как малейшие остатки влаги могут привести к порче мяса.

Затем мясо перекладывают в чисто вымытую сухую прожаренную кипящим жиром эмалированную кастрюлю вместимостью 3—5 л и заливают кипящим жиром (свиным, говяжьим или бараньим). Сверху кастрюлю плотно обвязывают пергаментом или калькой, накрывают крышкой и охлаждают до температуры 5—10 °С. Хранят консервы в холодном, темном помещении (холодильнике, погребе) до 1—3 мес. По мере надобности чистой ложкой вынимают или ножом отрезают куски мяса с жиром и используют в пищу.

В процессе хранения постоянно контролируют качество консервов, обращая особое внимание на продукты, находящиеся на дне кастрюли.

Опишем еще один надежный способ консервирования мяса (свинины, баранины, птицы) в домашних условиях его обжариванием и заливкой жиром.

Приготовленное этим способом мясо достаточно хорошо хранится и удобно для быстрого получения жаркого на завтрак, а также в качестве тушенки для первых и вторых мясных блюд.

Мякоть мяса (можно с небольшим количеством жира) нарезают кусочками примерно 30×40 мм и пересыпают солью из расчета 30—35 г соли на 1 кг мяса. Тщательно в течение 10—12 мин мясо перемешивают для ускорения просаливания.

Тем временем в широкой кастрюле с толстыми стенками (можно использовать гусятницу) топят свиной или бараний жир. Прокаливают жир на сильном огне до прекращения кипения в нем воды и появления над его поверхностью легкого дымка (температура 140—160 °С). Осторожно в жир кладут кусочки посоленного мяса и жарят до прекращения выделения в жире мясного сока и появления на кусочках мяса золотисто-коричневой корочки. Строго следите за тем, чтобы из мяса была выжарена вся вода, иначе в процессе хранения мясо может испортиться. В чисто вымытые и высушенные над пламенем стеклянные банки плотно укладывают горячие кусочки мяса и сразу же заливают прокаленным горячим жиром. Банки следует заливать доверху так, чтобы все мясо было покрыто жиром. В банку емкостью 1 л входит примерно 800—850 г мяса и 200—250 г жира. Внимательно следите, чтобы в банках под слоем мяса не были залиты жиром пузырьки воздуха.

Банки с продуктом сразу же закупоривают чистыми, прокипяченными и высушенными крышками и укутывают теплоизоляционным материалом (старым одеялом, телогрейкой и т. п.). Через 18—20 ч банки охлаждают на воздухе. На крышке или на банке пишут, например восковым карандашом, вид консервов, дату их выработки и предельный срок хранения.

Консервированное таким способом мясо может храниться в холодильнике при температуре до +10 °С 5—6 мес, а при обычной комнатной температуре — 1,5—2 мес. Сохранность консервов зависит от тщательности проведения тепловой обработки мяса, чистоты банок и крышек, а также от температурных условий заливки мяса жиром.

На 10 банок емкостью 1 л требу-

ется 12 кг мяса без костей, 3—3,5 кг жира свиного (бараньего или говяжьего), 200 г соли.

Мясо от только что убитого животного обычно бывает сухое, жесткое, без аромата. Поэтому, прежде чем консервировать, мясу необходимо дать созреть, чтобы оно под действием ферментативных процессов размягчилось. Для этого мясо выдерживают при температуре от 0 до 4 °С не менее 3 сут.

Консервирование мяса в стеклянных банках, укупоренных металлическими крышками с помощью закаточных машинок, не следует рекомендовать для применения в домашнем хозяйстве. Такие консервы, как уже говорилось, опасны для здоровья. Однако запретами здесь не поможешь. Было бы целесообразнее, если бы промышленность наладила серийный выпуск автоклавов для домашней стерилизации консервов. Ведь те самоделки, что изготавливают умельцы, не всегда безопасны в эксплуатации.

В качестве замены автоклаву можно рекомендовать кастрюлю-скороварку, например «Минутку», вместимостью 6 л. При давлении пара в скороварке чуть более 2 атм достигается температура до 120 °С, что должно обеспечивать уничтожение микроорганизмов. При применении для консервированных стеклянных крышек с резиновыми прокладками дополнительно к стандартному стальному зажиму следует изготовить жесткое кольцо (цилиндр) диаметром 83 и высотой 15 мм, которое при стерилизации удерживает резинку от выдавливания ее из-под крышки. Это кольцо надевают на горловину банки после установки прокладки с крышкой. Сверху ставится пружинный зажим.

На дно кастрюли-скороварки необходимо положить согнутую зигзагообразно или спиралью подставку из проволоки диаметром 3—4 мм. В кастрюлю входит 4 банки вместимостью 0,5—0,7 л. Воду в кастрюлю следует доливать до максимально возможного уровня. Постепенно в течение 3 ч банки прогревают.

После автоклавирования скороварку снимают с огня и дают остыть в течение 1 ч (не менее). И только после этого следует осторожно открыть крышку скороварки. В противном случае может произойти выброс содержимого банок.

Если для консервирования применялись стеклянные крышки с резиновыми прокладками и зажимами, то зажимы и кольца снимают только после полного охлаждения банок.

ЗЕЛЬЦЫ И ПАШТЕТЫ

В зависимости от вида **зельц** готовят из свиного и говяжьего мяса, шпика, языков, печени и других субпродуктов. Для некоторых зельцев используется пищевая кровь.

Рассмотрим технологию получения зельца. Говядину очищают от жил, режут на кусочки и солят, добавляя 3 % соли. Рубцы и желудки тщательно чистят, несколько раз промачивают в воде, применяя уксус, а лучше порошок горчицы. Варят рубцы и желудки в подсоленной (до 3 % соли) воде 2—3 ч до размягчения. После охлаждения их нарезают на пластинки длиной 20—25 мм. Также нарезают обрезки шпика, кожи. Щековину со свиных голов режут пластинками шириной 0,5—1 см и длиной 5—10 см.

Свиные головы разрубают вдоль, удаляют мозги, промывают, варят в воде 2—4 ч и отделяют мясо от костей, которое после охлаждения режут на кубики с ребром 0,2—0,3 см. Добавляют, растертый с солью чеснок, молотый черный и душистый перец, немного крахмала или муки. Все перемешивают и набивают (не очень плотно) чисто обработанные свиные желудки или мочевые пузыри. Отверстие, через которое начиняют оболочку, зашивают льняными нитками или шпагатом. Полуфабрикат оставляют для осадки на 40—60 мин, после чего обжаривают в течение 5—6 ч в русской печи или духовке в жире, поместив в глубокую сковороду или гусятницу. Следите, чтобы не пригорели и не порвались оболочки. Некоторые варят зельца в слегка подсоленной воде в течение 2—3 ч.

Сваренные (обжаренные) зельцы охлаждают, иногда подпрессовывая, до температуры 3—4 °С, процесс этот

...ется 12—20 ч. Затем, завернув зельцы в пергамент, кальку или целлофан, хранят их при температуре не выше 8 °С. Срок хранения зельцев зависит от температуры и колеблется от недели до месяца. Иногда зельцы еще коптят при температуре дыма 20—30 °С в течение 12 ч — тогда срок хранения увеличивается.

Как сделать серый зельц

Такой зельц готовят из свиных голов с добавлением клееобразующих компонентов, таких, как обрезки свиной кожи, свиные ножки, уши, обрезь мяса и сала. На каждый 1 кг зельца необходимо: 900 г мяса от свиных голов, 300 г клееобразующих продуктов, полстакана крутого бульона, соль, черный и душистый перец по вкусу (30—35 г).

Свиные головы тщательно опаливают и зачищают добела, смешивают с обрезками мяса и сала, разрубают и варят до отделения мяса от костей и хрящей. Остывшее мясо рубят кубиками с ребром 0,5—1,0 см. Клееобразующие продукты тщательно варят, охлаждают до комнатной температуры, освобождают от костей, измельчают с помощью мясорубки и снова кладут в бульон от варки клееобразующих компонентов, куда добавляют порубленное мясо, соль и специи. Полученный хорошо перемешанный массой наполняют тщательно вычищенные от содержимого, протертые с солью и тщательно вымытые свиные пузыри.

Для этого в узкой части пузыря делают неширокое отверстие. Пузырь наполняют мясной смесью доверху, а отверстие зашивают льняной ниткой через край, затем зашитый край собирают в пучок и такой же ниткой туго перевязывают. Подготовленный зельц варят при слабом кипении в течение 1,5—2 ч в слегка подсоленной воде. Конец варки определяют, прокалывая зельц тонким шилом. Если при проколе вытекающий сок прозрачный, без частичек крови, то зельц готов. После варки зельц помещают в холодное помещение, где кладут в металлическую форму и под груз (1—2 кг груза на 1 кг зельца). Зельц должен охладиться до температуры ниже 10 °С. Готовый зельц должен иметь плотную, слегка упругую консистенцию.

Паштет домашний украинский

Для приготовления 1 кг паштета потребуется 500 г мяса свиных голов, 200 г свиной печени, 300 г обрезков свиной шкуры, 0,5 кг пшеничной муки, 1—2 средних головки лука, 1—1,5 стакана бульона, соль, черный и душистый перец (по вкусу).

Чисто вычищенные и вымытые головы разрубают на части и варят до отделения мяса от костей и хрящей. Обрезки свиной шкурки с частичками сала опаливают от щетины, тщательно зачищают, кладут на 10—15 мин в кипящую воду и откидывают на дуршлаг или сито, где и охлаждают.

Лук обжаривают на смальце, охлаждают и добавляют в отваренные мясные продукты. Часть лука можно добавить в сыром виде.

Смесь дважды тщательно пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, добавляют в массу лук, бульон, соль, специи, жир, полученный при варке голов и шкурки, и все тщательно перемешивают. Еще раз смесь пропускают через мясорубку и выкладывают в формы, гусятницы, глубокие сковороды, небольшие кастрюли, смазанные изнутри жиром. Запекают паштет в русской печи или духовке на среднем жаре, тщательно следят, чтобы паштет не пригорел и в то же время хорошо обжарился. Охладите паштет в формах и, вынув, тщательно заверните в чистую бумагу (лучше пергамент, подпергамент или кальку). Храните продукт в холодильнике не более двух недель при температуре не выше 10 °С или до 1,5 мес при температуре ниже 0 °С.

ГДЕ ХРА
ЗАГОТО
ВПРОК
МЯСНЫЕ

Мясные п
сухом прохл
рые пытают
но там обы
нередко зат
Шпик, ко
лучше хран
рошо прове
лодильн
довка или
ложены с с
Если есть в
на участке,
же если в
В качест
пользовать
для ледник
С помощ
дукты удае
в большин
их длитель
В тех с
низкие тем
дробленый
солью. Ка
пературы п
происходит
лоты при
нии соли.
Зависим
досоляной
соли приве
Конечно
столько, ч
дения в по
тов на вес
нения 1
приблизит
или мяса
дения в с
примерно
вая, что
1 м³ льда
потребнос
зяйства в
Заготав
водоемов,
крупные к
угольной

ниже 10 °С. Готовый
ить плотную, слегка
нцию.

шний украинский

ния 1 кг паштета по-
мяса свиных голов,
ени, 300 г обрезков
кг пшеничной муки,
ки лука, 1—1,5 ста-
черный и душистый

ие и вымытые головы
и и варят до отде-
ей и хрящей. Обрез-
с частичками сала
ы, тщательно зачи-
—15 мин в кипящую
т на дуршлаг или
ают.
на смальце, охлаж-
отваренные мясные
ка можно добавить

тельно пропускают
мелкой решеткой,
лук, бульон, соль,
нный при варке го-
е тщательно пере-
смесь пропускают
кладывают в фор-
кие сковороды, не-
мазанные изнутри
тет в русской печи
ем жаре, тщатель-
тет не пригорел и
обжарился. Охла-
х и, вынув, тща-
стую бумагу (луч-
гамент или каль-
в холодильнике
при температуре
до 1,5 мес при
С.

ГДЕ ХРАНИТЬ ЗАГОТОВЛЕННЫЕ ВПРОК МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ?

Мясные продукты следует держать в сухом прохладном помещении. Некоторые пытаются это делать в погребе, но там обычно большая влажность и нередко затхлый воздух.

Шпик, копчености и вареные колбасы лучше хранить в холодной, сухой, хорошо проветриваемой кладовке, холодильнике или леднике. Кладовка или ледник должны быть расположены с северной стороны постройки. Если есть возможность устроить ледник на участке, его желательно сделать, даже если в наличии холодная кладовка.

В качестве хладагентов можно использовать лед или снег, заготовленные для ледника зимой.

С помощью льда мясо и мясопродукты удается охладить до 3—4 °С, что в большинстве случаев достаточно для их длительного хранения.

В тех случаях когда нужны более низкие температуры, используют мелкодробленый лед в смеси с поваренной солью. Как известно, понижение температуры при ледосоляном охлаждении происходит вследствие поглощения теплоты при плавлении льда и растворении соли.

Зависимость температуры таяния ледосоляной смеси и содержание в ней соли приведены в табл. 4.

Конечно, льда следует заготовить столько, чтобы его хватило для охлаждения в погребе всех пищевых продуктов на весь теплый сезон. Так, для хранения 1 т молока требуется в день приблизительно 1 м^3 льда, на 1 т сыра или мяса — 5—8 м^3 льда. Сезон охлаждения в средней полосе нашей страны примерно равен 150—180 дням. Учитывая, что при среднеплотной укладке 1 м^3 льда весит 0,8 т, легко рассчитать потребность каждого конкретного хозяйства в заготовке льда.

Заготавливают лед зимой из чистых водоемов, рек, выпиливая и выкалывая крупные куски льда правильной прямоугольной формы, так называемые кабаны. Лед в леднике укладывают возможно плотнее, заполняя щели между «кабанами» осколками, льдинками и сухим снегом.

Таблица 4

Температура таяния ледосоляной смеси в зависимости от содержания в ней соли

Содержание соли в ледосоляной смеси, %	Температура таяния ледосоляной смеси, °С
5	—3,1
10	—6,2
15	—9,9
20	—13,7
25	—17,8
30	—21,2

Сверху лед накрывают полиэтиленовой пленкой и укрывают соломой, опилками, торфом, камышом или другим теплоизоляционным материалом. А поверх изоляции необходимо уложить пленку, толь, рубероид для предотвращения намокания изоляции.

В местах с устойчивой холодной зимой ледник намораживают слой за слоем. Для этого расчищают горизонт площадки и устанавливают на ней опалубку из досок, щели в опалубке заделывают мокрым снегом. Вечером в опалубку заливают слой воды толщиной 2—3 см, которая к утру замерзает. Затем опалубку поднимают на слой замороженного льда и опять, заделав в ней мокрым снегом щели, наливают слой воды толщиной 15—20 см. И так до полного создания бунта.

За сутки при холодной ветреной погоде можно наморозить слой льда толщиной до 14 см и более (табл. 5).

Таблица 5

Скорость образования льда в зависимости от температуры

Температура, °С	Толщина слоя льда за сутки			
	Тихая погода	Скорость ветра, м/с		
		1	2	4
—5	1,65	2,50	3,15	4,70
—10	3,30	5,00	6,30	9,40
—15	4,95	7,50	8,40	14,10
—20	6,60	10,00	12,50	18,80

Намораживать лед можно, подавая воду из душа.

В местах со снежной зимой вместо льда заготавливают снег. Но снега потребуется вдвое больше, чем льда. Для снега лучше вырыть траншею или яму глубиной 2,5—3 м, стены покрыть досками или матами (соломенными, камышовыми и др.). Зимой снег наметает в яму ветром, его остается только разравнивать и утрамбовывать. В холодные дни снег поливают водой. В каждом конкретном случае используют тот или иной способ.

Сверху снег укрывают так же, как и лед. Рядом с ледником делают холодильник или кладовку для хранения продуктов. Из холодильника в ледник внизу должна быть дверь или окно, через которые холодный воздух из ледника поступает в кладовку. Мясо в холодильнике подвешивают, например, на крючья или в несколько слоев укладывают на полки.

В таком холодильнике все лето устойчиво держится температура 2—3 °С.

Некоторые мясные рецепты

Пельмени из кишок и желудков

Свиные, бараньи или говяжьи кишки освобождают от содержимого, несколько раз промывают теплой (30—40 °С) водой, после чего разрезают на куски длиной примерно 1 м, на круглой палке выворачивают и натирают солью (40 г соли на 1 кг кишок). Затем соль смывают теплой водой, натирают кишки порошком горчицы и также промывают теплой водой. Кишки и желудки не должны иметь неприятного запаха. Затем хорошо обработанные кишки варят 15—20 мин в подсоленной воде с лавровым листом, пропускают через мясорубку, добавив обрезки мяса, кожи, сала, заправляют специями и охлаждают до 10 °С. Полученной массой начинить пельмени или пирожки.

Картофельная колбаса

Толстые свиные кишки тщательно вымыть, вывернув и протерев несколько раз солью. Прополоскать в 1—2 %-ном растворе уксуса, чтобы освободиться от запаха. Жир с кишок можно не снимать или снимать не очень тщательно. Сырой картофель для начинки чистят и хорошо отваривают в слегка подсоленной воде. Воду сливают, а горячий картофель толкут и добавляют в него, тщательно размешивая, жареный лук со свиными шкварками и небольшим количеством обжаренного мясного фарша. Солят начинку по вкусу (при желании кладут немного душистого перца), охлаждают до комнатной температуры и наполняют смесью кишки.

Начиненные кишки обжаривают в гусятнице или сотейнике в животном жире или топленом масле с добавлением мясного бульона, например, от варки костей. Лучше это делать в протопленной русской печи или в духовке. Периодически колбасы поливают растопленным жиром, бульоном, который берут ложкой из-под самой колбасы,— продукт будет сочнее. Обжаривать до готовности, когда поверхность оболочки колбас приобретет коричневатый оттенок и поджаристую корочку.

Вместо картофельной начинки можно толстые кишки наполнять рассыпчатыми кашами (гречневой, перловой, пшенной, кукурузной и др.), обжаренными со смальцем или топленым маслом. Употреблять колбасу с картофельной начинкой и начинкой из каши в горячем виде.

Шашлыки по-карски

Для шашлыка по-карски используют жирное мясо и курдючное сало. Чаще всего для этого берут корейку, вырезку.

Мясо и курдючное сало нарезают кусками 150—180 г, укладывают в кастрюлю (эмалированную, из нержавеющей стали) или в стеклянную или фарфоровую посуду. Сверху мясо посыпают солью, черным и душистым перцем, гвоздикой, нарезанными кусочками репчатого лука. Добавляют винный или яблочный уксус, лимонный сок, пряные травы. Все перемешивают, накрывают гнетом и оставляют для маринования на 7—10 ч.

Нанизывая на шампуры, куски мяса чередуют с кусками сала и кружками

лука (можно с кружками помидоров). Мясо сбрызгивают красным вином и жарят над раскаленными углями, полученными при сгорании дров из твердых пород дерева (ясень, груша, дуб, карагач, вишня, яблоня). Шампуры все время поворачивают, подставляя мясо разными сторонами к углям. Мясо на шампуре постепенно жарится, его срезают с кусков тонкими ломтиками (1—1,5 см толщиной) и укладывают на тарелку. Сверху и с боков ломтиков шашлыка помещают маринованный и сырой репчатый лук кружочками, зелень петрушки, укропа, базилика, кинзы, поливают сверху сухим вином, подают в горячем виде.

На 1 кг бараньего мяса берут 200—250 г курдючного сала, столько же репчатого лука, винный или яблочный уксус (лимонный сок) — 50—70 г, 1—1,5 чайные ложки молотого перца, 3—5 растертых бутонов гвоздики, 300—500 г пряной зелени, соль. (Пряной зелени и лука можно положить и больше.)

Шашлык из курицы или индейки «Ставропольский»
(рецепт авторов)

Жирную, молодую потрошеную тушку курицы или индейки разрубить с косточками на кусочки массой 50—60 г. Посолить, поперчить душистым молотым перцем и сложить в эмалированную емкость (кастрюлю), тщательно перемешать.

Две головки лука репчатого средней величины нарезать кружками толщиной 7—10 мм и, не разъединяя на слои, проложить между кусочками мяса и поверх них. Сверху обильно полить 5 %-ным уксусом и, если есть, сбрызнуть сухим белым вином (хватит половины стакана). В уксус можно добавить 0,5 чайной ложки сахара. Накрыть мясо крышкой с гнетом и оставить мариноваться на 2—3 ч.

Маринованное мясо с косточками нанизать на шампуры, чередуя мясо с кружочками лука, и жарить на раскаленных углях. Обжарить мясо до готовности. Следить, чтобы не сгорел лук. К шашлыку желательно сухое вино, свежие или маринованные помидоры, кетчуп, пряная зелень, огурцы, лук. Шашлыка из одной курицы средней величины достаточно на 2—3 человек.

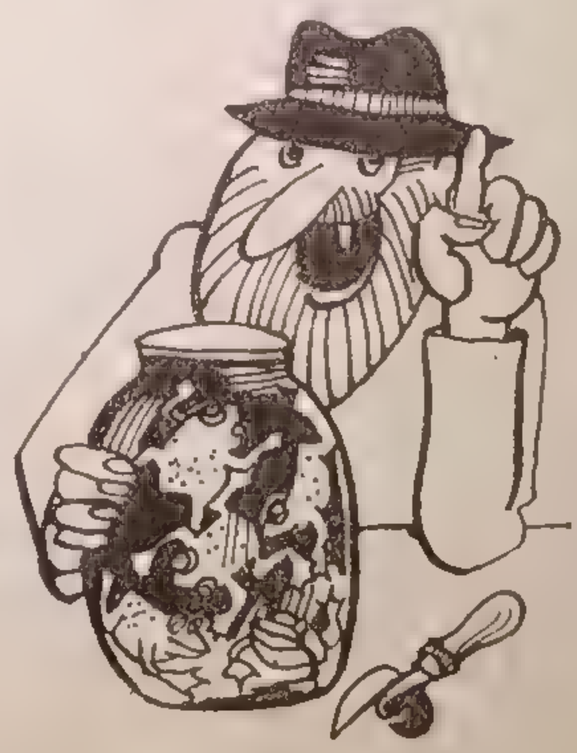
Жареная печень на вертеле

Печень говяжью, кроличью или домашней птицы тщательно очистить от желчных протоков и крупных кровеносных сосудов, помыть в холодной воде и нарезать на кусочки по 50—100 г. Сложить в эмалированную кастрюлю, слегка посолить, посыпать нарезанным кружочками репчатым луком и обильно полить 3 %-ным уксусом. Можно добавить зелень.

Маринованные кусочки печени нанизать на шампуры, оставляя между кусочками промежутки по 0,5 см. Жарить на раскаленных древесных углях до готовности.

Снять с шампуров, сбрызнуть красным сухим вином, посыпать пряной зеленью, луком и тут же подать на стол.

Употреблять в горячем виде с зеленью и сухим красным вином, помидорами, огурцами и кетчупом.



ПАНОРАМА ИСКУССТВ

Так можно было бы назвать 12 выпусков серии "Искусство", единственного в своем роде издания, охватывающего все его виды.

Ежегодно подписчики этой серии получают (если сложить вместе брошюры серии) толстый том в 48 авторских листов с цветными вкладками по доступной цене.

Но разумеется, не только дешевизной привлекают внимание читателя наши брошюры по искусству. Интеллигентный и вдумчивый читатель, а именно таким видят его авторы и издатели брошюр, найдет материалы самого широкого диапазона - уверены, что даже простое перечисление далеко не всех имен привлечет внимание тех, кто интересуется искусством, любит его.

В 1991 году выйдут брошюры о Павле Филонове, Всеволоде Мейерхольде, Эрнсте Неизвестном, Мстиславе Ростроповиче и Галине Вишневской, об "опальном Орфее" Вадиме Козине, великой актрисе немого кино Вере Холодной, о малоизвестном у нас в стране, но высоко ценимом на Западе, замечательном художнике Анатолии Звереве, по условной классификации относящемся к "потерянному поколению" 70-х, о художниках "лианозовцах" и вообще о неофициальном искусстве разных лет, оставшемся за пределами установленных рамок социалистического реализма.

Академик Д.С.Лихачев, композитор Э.Денисов, актер Л.Филатов выступят в цикле "Говорят мастера искусств".

Тех, кто отдает предпочтение истории искусства, ожидает встреча с городом русского просвещения — Царским Селом, знакомство (на новых материалах) со знаменитыми Парижскими сезонами русского балета и антрепризой Сергея Дягилева, библейскими и евангельскими сюжетами в мировом изобразительном искусстве.

Мы назвали лишь основную проблематику серии "Искусство", которая распространяется только по подписке. Тот, кто хочет познакомиться с серией ближе, может оформить подписку в любом почтовом отделении и на любой срок. Поскольку в серии есть внутренние циклы - "Памяти художника", "Говорят мастера искусств", "Портрет на фоне перестройки", "Страницы истории", - то, конечно же, удобнее, как считают наши постоянные читатели, подписаться на год.

Индекс серии "Искусство" 700095
Цена подписки на год - 7 руб. 20 коп.;
На полугодие - 3 руб.60 коп.;
На квартал - 1 руб.80 коп.

ВВЕДЕНИЕ

Сады, огород
должны быть
лучения продук
Однако больш
вые годы рабо
участке убежд
плодов, ягод,
ностей только
остатка все сво
ты время. Так
возможности
уступают мест
лому и малоп
Попытки же
торговле по д
средства мал
собления для
за растениями
облегчающие
щие его пр
оканчиваются
Многие уб
обеспечения
ручного труд
вых участка
сударство, со
ках материа
средства про
дования, ин
мнение не л
время изуче
что возможе
в каждой де
которые при
сами изготов
ные изделия
орудия, мех
и раздачи
садом и др.
работок на
ных садов
ков. Но эт
подавляющ
достоянием
шем случае
соседей, зн
Специфи
зяйственно
же резко у
лой механи
приусадеби
мышленнос
потребност

ии "Искусст-
атывающего

сли сложить
ских листов

ают внима-
нтеллигент-
ят его авто-
го широкого
ление дале-
нтересуется

, Всеволоде
Ростропови-
Вадиме Ко-
рй, о мало-
на Западе,
о условной
околению"
неофици-
делами ус-

ов, актер
кусств".
, ожидает
рским Се-
менитыми
изой Сер-
жетами в

"Искусст-
. Тот, кто
мить под-
срок. По-
си худож-
фоне пе-
же, удоб-
дписаться

ВВЕДЕНИЕ

Сады, огороды, пасеки по своей сути должны быть не только источником получения продукции, но и местом отдыха. Однако большинство хозяев уже в первые годы работы на садово-огородном участке убеждаются, что выращивание плодов, ягод, овощей даже для потребностей только своей семьи забирает без остатка все свободное от основной работы время. Таким образом, прекрасные возможности для активного отдыха уступают место изнурительному, тяжелому и малопроизводительному труду. Попытки же приобрести в розничной торговле по доступной цене какие-либо средства малой механизации, приспособления для обработки почвы, ухода за растениями, домашними животными, облегчающие ручной труд и повышающие его производительность, часто оканчиваются безуспешно.

Многие убеждены, что вопросами обеспечения механизации тяжелого ручного труда на приусадебных, садовых участках должно заниматься государство, сосредоточившее в своих руках материально-технические ресурсы, средства производства, научные исследования, информацию. Отчасти такое мнение не лишено основания. В то же время изучение и анализ показывают, что возможен параллельный путь: почти в каждой деревне находятся умельцы, которые придумывают, конструируют и сами изготовляют отдельные оригинальные изделия — почвообрабатывающие орудия, механизмы для приготовления и раздачи корма животным, ухода за садом и др. Немало оригинальных разработок на счету умельцев коллективных садов и садово-огородных участков. Но эти бесценные сокровища в подавляющем большинстве остаются достоянием хозяина и его семьи, в лучшем случае ближайших родственников, соседей, знакомых.

Специфика выращивания сельскохозяйственной продукции такова, что, даже резко увеличив выпуск средств малой механизации, приспособлений для приусадебных, садовых участков, промышленность не сможет удовлетворить потребности каждого в отдельности хо-

Здесь сказываются различия в опыте, неодинаковая техническая подготовка, индивидуальные особенности технологии выращивания огородных культур, плодов и животноводческой продукции. Поэтому основную свою задачу авторы видят в том, чтобы вселить уверенность в каждом владельце приусадебного или садового участка, что даже в условиях дефицита на средства малой механизации и материалы существуют реальные пути облегчения и повышения эффективности тяжелого ручного труда на его участке. **Первый** из них — это изготовление понравившихся изделий своими руками из отходов проката и других материалов: комплектующие и сложные для изготовления в домашних условиях детали можно приобрести в хозяйствах из списанных сельскохозяйственных машин и орудий или заказать их через правление колхоза, дирекцию совхоза или предприятия. **Второй** путь — доработка и совершенствование предложенных устройств с целью применения их на своем участке; активный поиск наиболее подходящих технических решений в других литературных и патентных источниках. **Третий** — разработка и создание собственных оригинальных конструкций, реализующих те идеи, на которые может натолкнуть заинтересованного читателя представленный здесь материал.

Механизация подворья своими руками, как любое дело, требует знаний и определенного умения. Вот лишь некоторые общие моменты.

Успех изготовления и внедрения изделий в значительной мере зависит от того, насколько широко использованы принципы взаимозаменяемости и агрегатирования узлов разных по конструкции и зачастую предназначенных для совершенно различных технологий ухода за растениями и животными устройств. На примере конкретной многоцелевой тележки, с помощью которой можно облегчить труд по более чем 20 видам работ в саду, на огороде, при уходе за домашними животными и т. д., сделана попытка убедить читателя не увлекаться изготовлением на каждый вид работ отдельного изделия, а максимально использовать уже имеющиеся средства, предусматривая возможности агрегатирования их еще при разработке.

В книге приведены по нескольку изделий для разных отраслей домашнего хозяйства — от предельно простых до весьма сложных, то есть таких, при изготовлении которых не обойтись без металлорежущего и сварочного оборудования. Внедрение их будет способствовать совершенствованию технологии, отказу за ненадобностью от многих ка завшихся ранее необходимыми операций по уходу за садом, огородом, животными, пасекой, позволит даже в самые напряженные дни не прибегать к посторонней помощи, в том числе при погрузочно-разгрузочных работах, резко повысит производительность труда, доставит огромное моральное удовлетворение от применения результатов своего труда — сделанных собственными руками изделий. Затраты же с лихвой окупятся за счет увеличения доходности участка и расширения свободного времени.

Заметим, что при описании тех или иных разработок не даются ни размеры деталей, из которых они собираются, ни марки материалов, из которых эти детали изготовляются. Ведь у каждого самодельщика-конструктора свои задачи и свои возможности. Давая идею,

оставляем им возможность самим решать, что, как и из чего они будут делать понравившиеся конструкции малой механизации.

В работе подавляющая часть материала представляет собой авторские разработки и отражает личный опыт авторов. Отдельные из приведенных технических решений защищены авторскими свидетельствами, часть оформлена в виде заявок на изобретения. С благодарностью ознакомимся с конструктивными замечаниями тех, кого не оставят равнодушными затронутые вопросы. Заранее признательны всем, кто их выскажет.

БАЗОВЫЕ САМОДЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА МЕХАНИЗАЦИИ УНИВЕРСАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Практическая хозяйственная деятельность в значительной степени складывается из операций перемещения объектов как отдельно (например, сбор фруктов, кочевка с пасекой, внесение удобрений и др.), так и в сочетании с чисто технологическими операциями (приготовление и подача цементного раствора при строительстве дома или сарая, обработка почвы, кормление животных и т. п.).

Простейшим средством транспортирования остаются до настоящего времени **ручные тележки** самых разнообразных конструкций. По мере развития техники роль ручной тележки в обеспечении промышленного, сельскохозяйственного производства, на складах снижалась. Однако и сегодня она часто остается незаменимым средством перемещения различных грузов.

В связи с увеличением числа семей, приобретающих земельные участки, получением жителями сельской местности прав на расширение приусадебных наделов земли, резко возрастает потребность населения в хозяйственном инвентаре, различных приспособлениях, средствах малой механизации.

Спрос на выпускаемые промышленностью тележки в настоящее время значительно превышает предложение. Но главное — почти все они имеют ряд принципиальных недостатков (например, сплошную ось для колес), не позволяющих механизировать процесс погрузки и разгрузки тележки, существенно расширить сферу ее применения.

Трудно подсчитать, сколько людей, занятых в народном хозяйстве, на приусадебных и садовых участках, ежедневно вынуждены из-за этого многократно поднимать тяжелые грузы на платформу или кузов ручной тележки и, перевозя на определенное расстояние, так же вручную их снимать. Но стоит создать между колесами технологическое пространство для груза и оснастить тележку специальными конструктивными элементами или захватами либо тару предварительно установить на подставки, удовлетворяющие соответствующим требованиям, как полностью отпадает необходимость руками загружать и разгружать тележку, значительно расширится номенклатура перевозимых грузов — тележка приобретет совершенно новые качества, обретет универсальность. Как добиться этого, подскажут оригинальные конструкции тележек, описанию которых уделено основное внимание в настоящей главе.

Обладая широкой функциональной универсальностью, эти изделия являются своего рода базой, основой для решения разнообразных технологических задач, рассмотрению которых посвящены последующие главы.

ПОДСТАВКИ

Избежать ручной загрузки тележки-подъемника удастся, если груз предварительно разместить на подставках, образующих технологическое пространство между землей и грузом, куда входили бы грузоподъемные вилы или захваты тележки. Такие подставки должны быть прочными, удобными в эксплуатации, простыми в изготовлении, складывающимися или разборными иначе при хранении или перевозках они

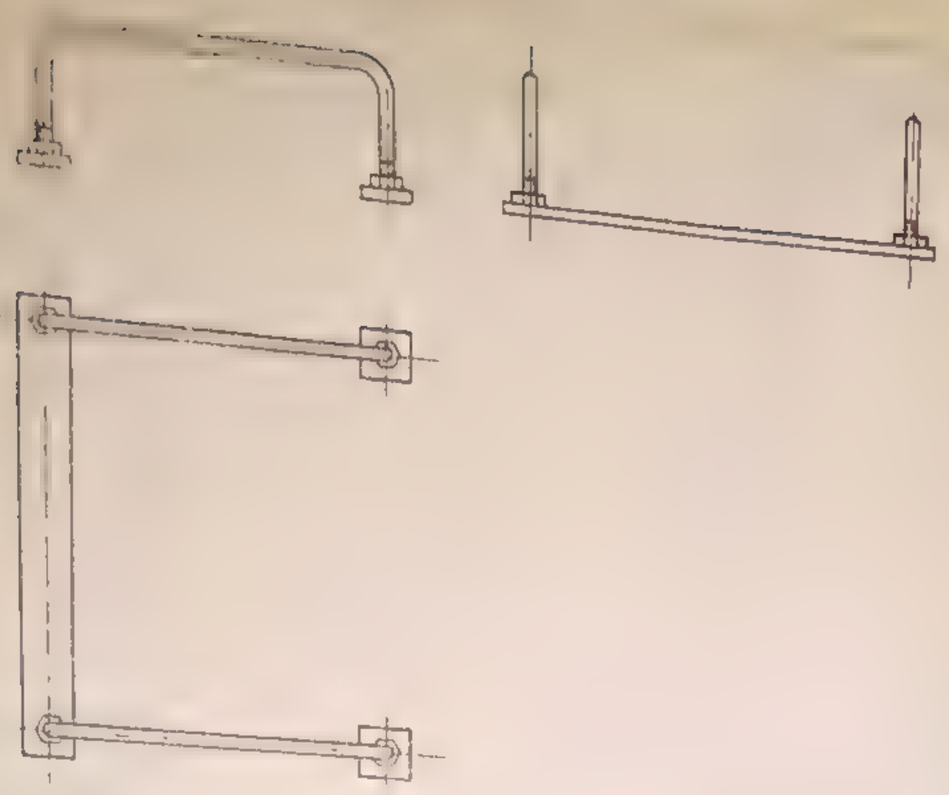


Рис. Складывающаяся подставка

будут занимать много места. Наиболее подходящий материал для изготовления подставок, отвечающих этим требованиям,— трубы, прутки, гнутый профиль.

Складывающуюся подставку (рис. 1) можно собрать из одной общей опоры, представляющей собой отрезок полосового металла с резьбовыми отверстиями по краям, двух квадратных опор с резьбовыми отверстиями в центре каждой и двух П-образно согнутых металлических прутков с резьбой на концах. Образованные прутками стойки завертывают в резьбовые отверстия опор и в рабочем положении жестко фиксируют контргайками. В сложенном виде подставка также может быть зафиксирована.

При работе с тяжелыми разногабаритными грузами целесообразно воспользоваться разборной регулируемой подставкой (рис. 2), состоящей из четырех стоек, шарнирно закрепленных попарно к двум продольным трубчатым опорам. В рабочем положении подставку фиксируют, устанавливая в специальные отверстия на опорах или стойках гладкий мелаллический прут. Для большей устойчивости соединения стоек с опорами следует сделать такими, чтобы в раскрытом положении стойки книзу несколько расходились попарно в стороны друг от друга.

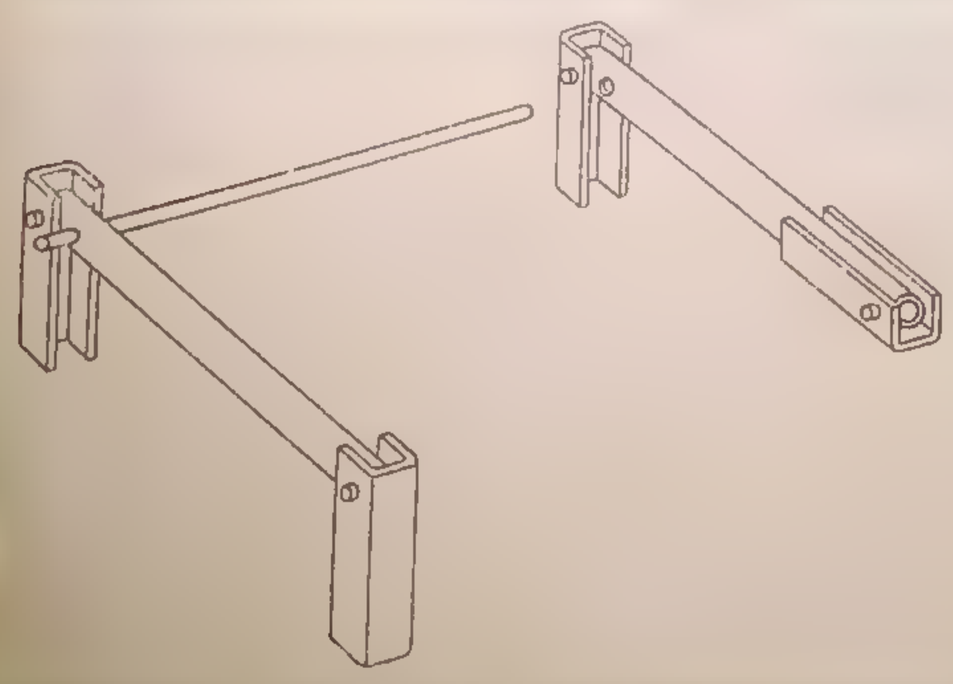


Рис. 2. Разборная подставка

КРАНОВАЯ ТЕЛЕЖКА

Рама такой тележки, образованная из двух труб *1* и *2* (рис. 3, а), соединенных между собой болтами с гайками, имеет два обрезиненных колеса, установленных на кронштейнах из листового металла, и подпружиненный упор *3* (рис. 3, б). **Стрела** *4* тележки крепится к вертикальным отрезкам труб рамы с помощью болтов и гаек, как показано на рис. 3, в. На стреле прикреплен кронштейн с роликом *5*. К концу стрелы прикреплен канат, проходящий через подвижной блок *6* с грузовым крючком, и ролик *5* к ручке тележки (труба *2*). На крючок навешивают захват, представляющий собой в простейшем случае две петли из троса или прочной веревки.

Таким образом, механизм подъема представляет собой простейший полиспаст. Чтобы еще уменьшить усилие на канате, можно применить любой из известных полиспастов с группами роликов. Полиспаст и захват с гибкими стропами применяют при погрузке мешков, ящиков, бочек и многих других грузов на транспортные средства.

Установив ограничители (2 болта, например) на стреле, тележку можно оснастить **жестким захватом** из труб (рис. 4). Захват крепят, используя кольца на его верхней трубе, и применяют при подъеме на тележку для перевозки по участку грузов, стоящих на подставках или опорных брусках; при поднимании ручки тележки стрела вместе

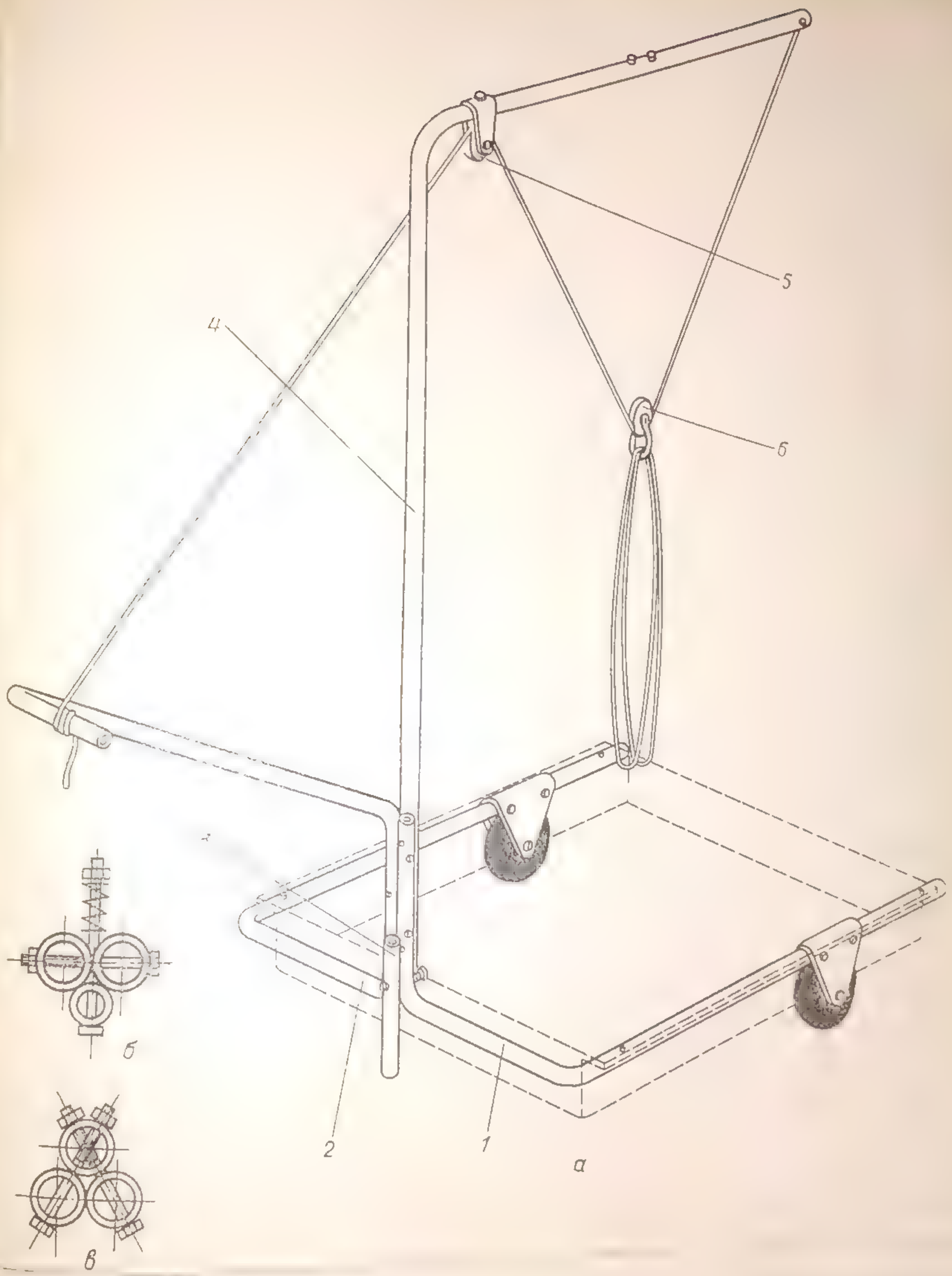


Рис. 3. Крановая тележка: а — общий вид; б — крепление подводимого упора; в — крепление стрелы к раме

с захватом опускается вниз тогда продвижением тележки вперед заводят вилы захвата под груз и, возвращая ручку вниз, поднимают его.

Конструкция тележки позволяет производить и взвешивание груза с помощью **безмена.** Для этого обойму *1*

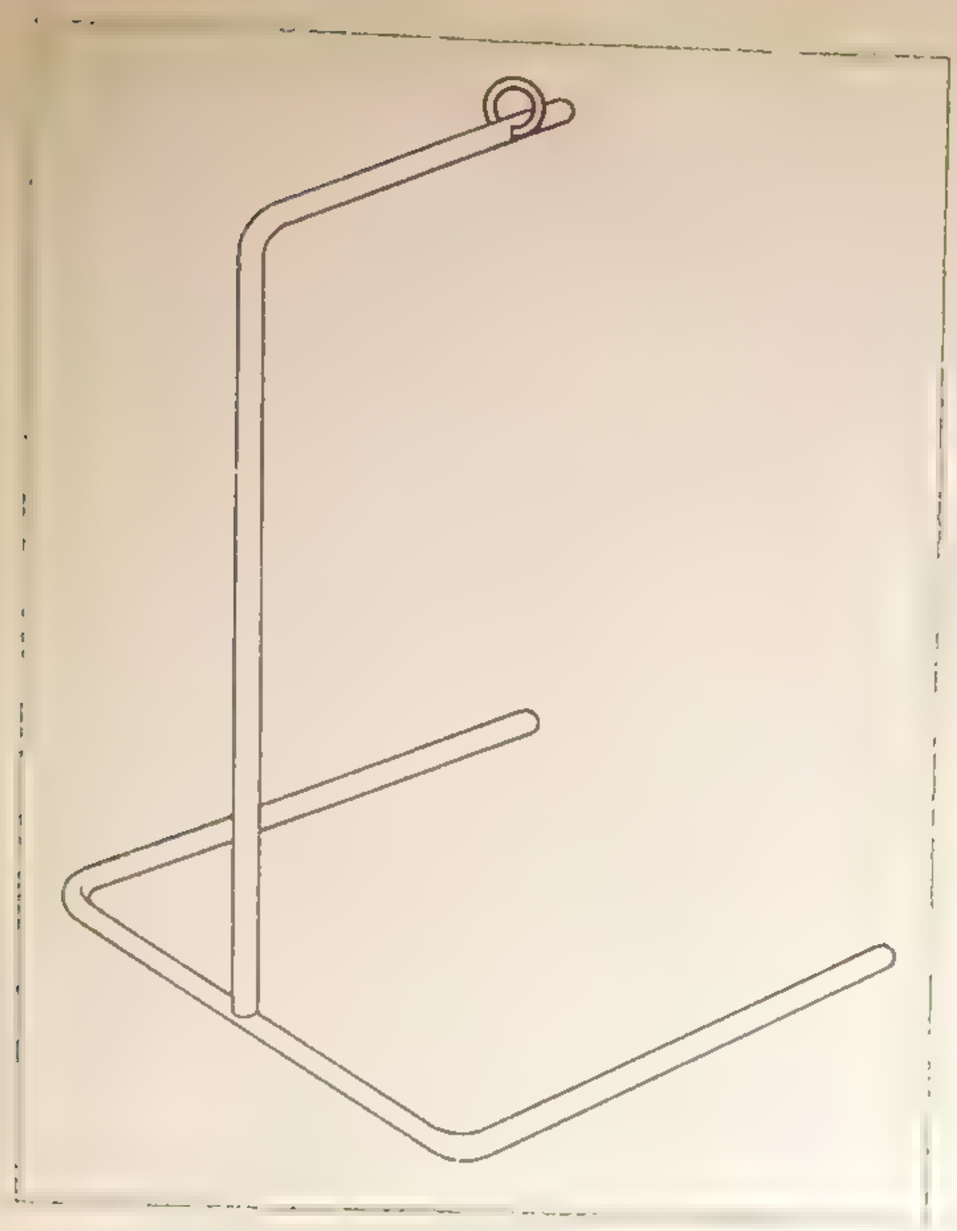


Рис. 4. Жесткий захват для крановой тележки

безмена (рис. 5) надевают на стрелу тележки между ограничителями. К грузоподъемной призме *2* крепят удлиненную серьгу *3*, за которую цепляют захват тележки-подъемника. По длинному плечу коромысла перемещают гирю, уравновешивая поднятый в захвате груз. Ненагруженный безмен находится в равновесии благодаря противовесу *4*. Плечо, на котором подвешен груз, и вес передвижной гири всегда остаются постоянными. Равным приращениям нагрузки соответствует равное увеличение плеча передвижной гири, поэтому шкала безмена равномерна, а выбор веса гири зависит от длины коромысла

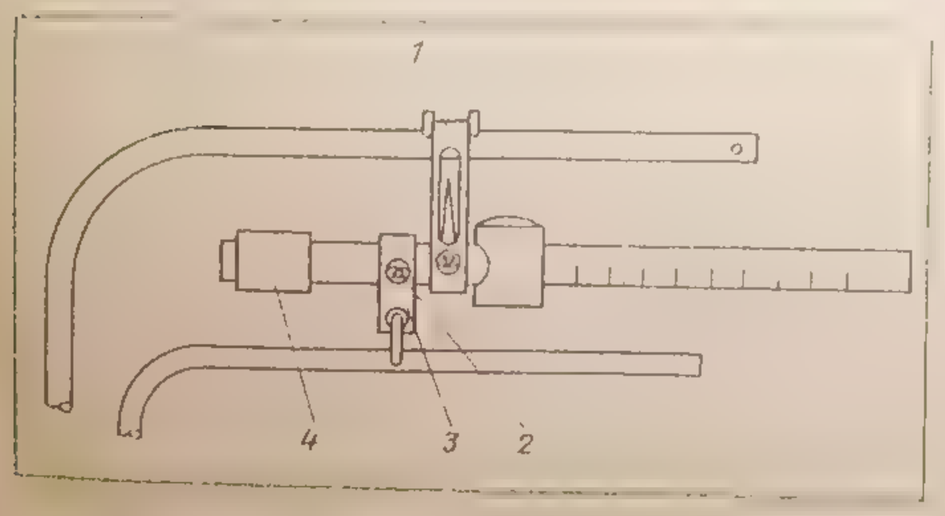


Рис. 5. Взвешивание при помощи крановой тележки, захвата и безмена

(хода гири) и расстояния между при-мами.

При взвешивании к грузу подъе-жают тележкой-подъемником с захва-том, подвешенным к безмену, подни-мают ручку тележки и заводят захва под груз. Ручку опускают — груз ока-зывается поднятым в захвате. Гирю перемещают влево или вправо, пока стрелка, жестко закрепленная к коро-мыслу, не займет строго вертикально-го положения.

Легкие объемные грузы, не требую-щие подъемного устройства, перевозят тележкой со снятой стрелой. В зави-симости от вида перевозимого груза к раме болтами крепят деревянный на-стил, металлический лист.

ТЕЛЕЖКА С ГРУЗОПОДЪЕМНОЙ СТОЙКОЙ

Тележка, изображенная на рис. 6, включает в себя раму, сваренную из труб *1* и *2* и подъемной стойки *3*, а также перемещающиеся вертикально грузоподъемные вилы, сваренные из двух продольных труб *4*, одной попе-речной *5* и одной вертикальной *6*. Гру-зоподъемные вилы приварены к муфте *7*, свободно перемещающейся и пово-рачивающейся на стойке *3*.

Привод вертикального перемещения грузоподъемных вил выполнен в виде полиспаста со стопорным механиз-мом, закрепленным на приваренных к муфте кронштейнах *8*, между которы-ми на оси, сделанной заодно с ру-кой, надет свободно вращающийся ро-лик *11* и жестко закреплен барабан *12*. Трос от барабана перекинут после-вательно через ролики *10*, *11*, *9* и за-креплен с помощью болта к вертикаль-ной трубе грузоподъемных вил. Ролики *10* и *9* установлены на поворотной вил-ке, которая представляет из себя отре-зок трубы такого же диаметра, что и стойка, с приваренными к ней кронш-тейнами. Вилка становится на стойку и центрируется по ее внутреннему диа-метру с помощью стержня

Число роликов полиспаста может

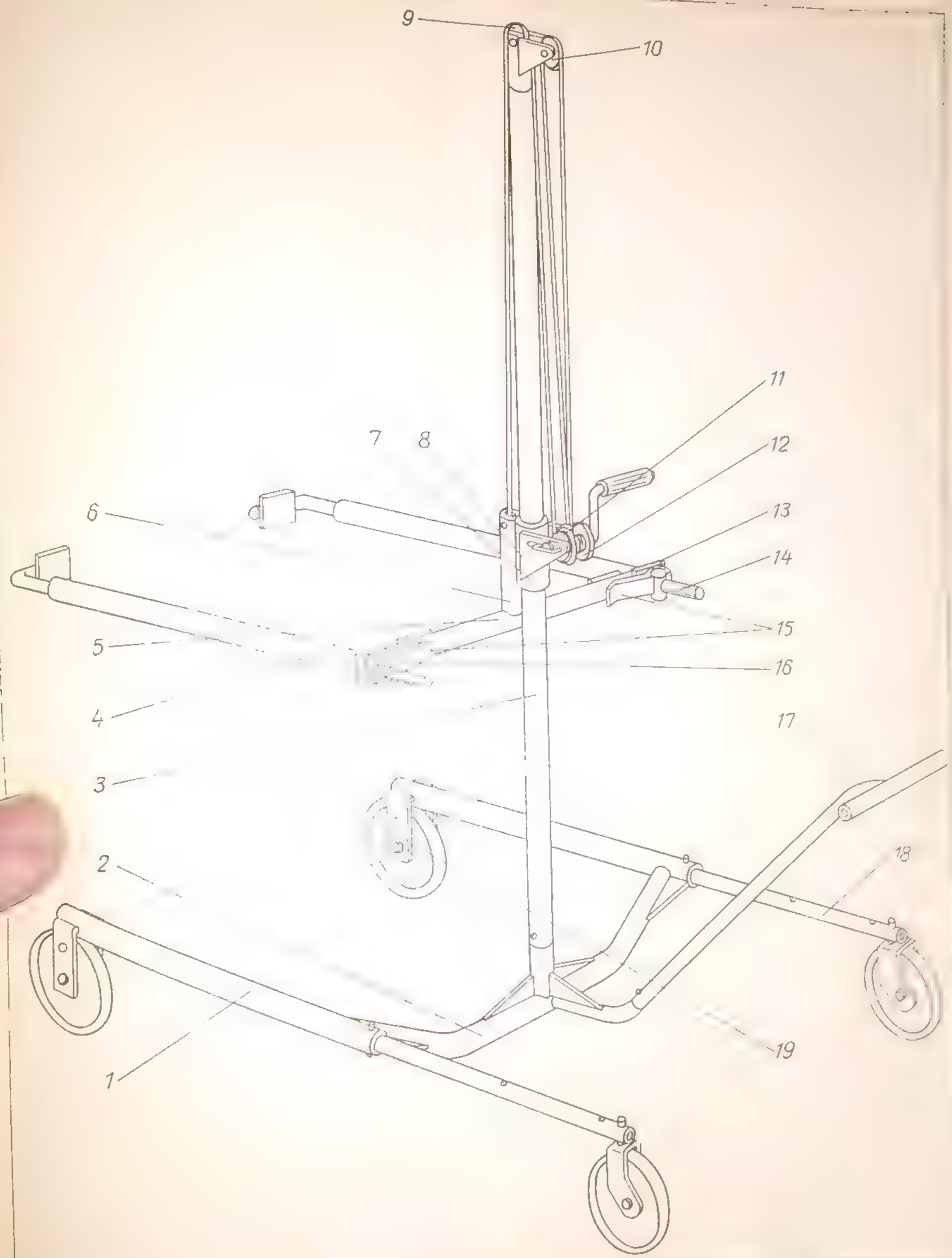


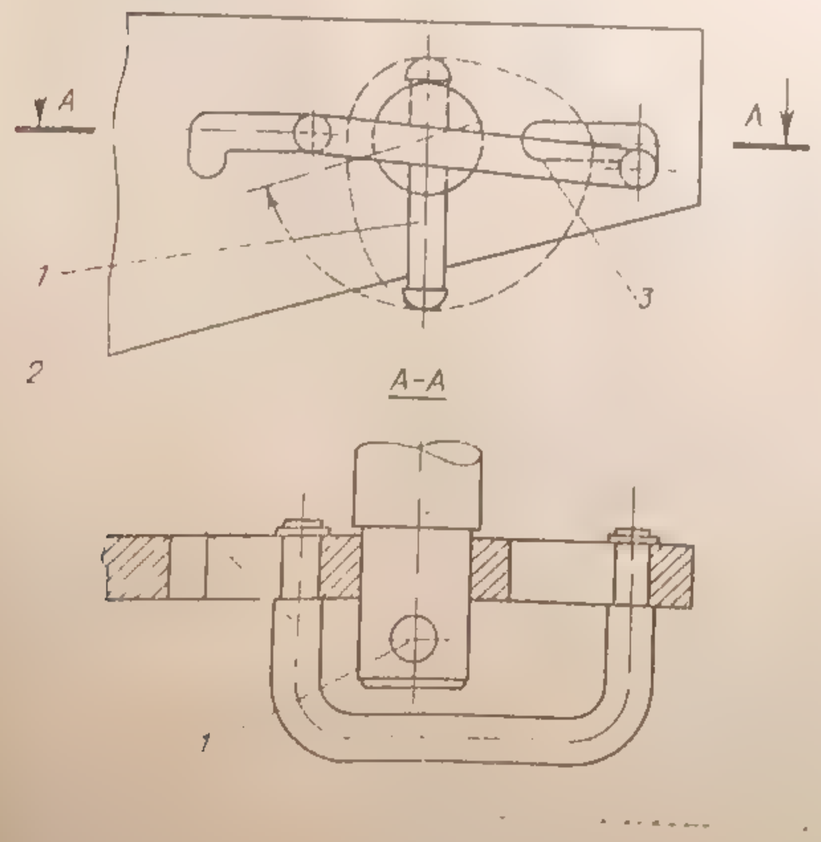
Рис. 6. Тележка с грузоподъемной стойкой

быть увеличено, что облегчит подъем грузов. При работе со сравнительно легкими объектами целесообразно стойку сделать сменной: трубу ее перерезать на высоте порядка 150 мм от рамы, запрессовать в отрезок трубы на раме

металлический стержень длиной около 300 мм, а уже на него надевать подъемные стойки нужной длины.

В пропилы на концах продольных труб рамы вставлены и приварены П-образные скобы *19* с передними колесами. Задние самоустанавливающиеся колеса закреплены на трубах *18*, вставленных в трубы, и фиксируются на нужном вылете штифтами.

С целью **обеспечения безопасности** и удобства в работе привод оснащен **механизмом,** выполняющим функции храповика и аварийного тормоза (рис. 7). Механизм включает в себя палец *1*, вставленный в отверстие на свободном конце оси ручки привода и затем расклепанный с обеих сторон, а также скобу *2* (из прутка), перемещающуюся в горизонтальных пазах *3* кронштейна. Скоба с помощью гнезд в пазах постоянно фиксируется в одном из крайних положений: в **правом** — для поднятия груза или в **левом** для его опускания либо, наоборот, в зависимости от направления навивки троса на барабан. При вращении приводной ручки на подъем палец *1* через каждые пол-оборота перемещается под собственным весом в нижнее положение и не препятствует вращению. Движение ручки в обратном направлении ограничивается упором нижнего конца пальца в ближайший к нему край скобы *2*. Чтобы изменить направление вращения, достаточно передвинуть скобу в противоположное крайнее положение. Но всегда в случае аварийного превышения допустимой скорости вращения палец, не успев перейти в нижнее положение, упрется в скобу и **остановит движение.** Вывести его из этого положения можно путем переворота ручки на подъем на $^1/_4$ оборота.



Стопорный механизм привода вертикального перемещения

При перевозке, погрузке на транспортные средства и разгрузке ульев, грузов в ящичной таре и т. п. **тележку** подвозят к грузу, стоящему на подставке или деревянных брусках, так, чтобы передние колеса прошли вдоль его боковых стенок, а грузоподъемные вилы зашли под дно. Вращением рукоятки полиспаста груз поднимают и перевозят на другое место или на погрузку. Учитывая, что вертикальная труба грузоподъемных вил выступает ниже края муфты, к которой она приварена, вилы можно подводить под дно ящика, стоящего на опорных брусках непосредственно на земле или платформе транспортного средства, если толщина этих брусков несколько больше диаметра труб, из которых изготовлены вилы.

Для расширения технологических возможностей тележки-подъемника используют при необходимости различные грузозахваты. В частности, зажимные захваты (см. рис. 6) представляют собой вставленные в вилы Г-образные металлические прутки *14*, на которые со стороны их резьбовой части надеты пластины *13*, эксцентриковые рукоятки *15* и навинчены специальные регулировочные гайки *16* в виде отрезков круглого проката с перпендикулярным оси резьбовым отверстием посредине. Рукоятки изготовлены из листового металла, на боковых поверхностях имеют профиль эксцентрика и выборку под регулировочную гайку. С целью более надежного закрепления и избежания порчи тары или грузов к пруткам грузозахватов и поперечной трубе грузоподъемных вил прикреплены металлические пластины с резиновыми накладками.

Тележкой с такими захватами легко и удобно производить, например, осмотр пчелиных семей, содержащихся

в многокорпусных ульях, переставлять корпуса местами, отбирать медовые корпуса. Перед выполнением этих работ вилы выставляют на уровне середины поднимаемого корпуса, гайками *16* регулируют вылет прутков. Тележку подкатывают к улью, следя, чтобы колеса зашли за его стенки, а корпус оказался между грузоподъемными вилами, после чего поворотом эксцентриковых рукояток вокруг оси гаек зажимают корпус в захватах. При перестановке местами двух корпусов дополнительно выдвигают внутренние трубы *18* рамы, на них кладут деревянные планки. Далее в захватах закрепляют нижний корпус, приподнимают оба корпуса над поддоном, поворачивают муфту вместе с роликами поворотной вилки на 180° и опускают корпуса на планки. Переставив захват, возвращают на поддон второй корпус, а затем на него ставят первый.

В продольные трубы грузоподъемных вил со стороны съемной ручки *17* тележки можно вставить два отрезка труб и, поместив на них широкую доску, использовать ее в качестве столика для размещения инструмента и приспособлений, необходимых, к примеру, при уходе за пчелами.

Много труда и времени затрачивают садоводы как коллективных, так и приусадебных садов на выращивание фруктов, но пожалуй, самые большие трудности возникают во время сбора плодов и транспортировки их в хранилище, особенно при обильном урожае. Чтобы плоды дольше сохранялись, для их съема используют разнообразные покупные и самодельные **плодосъемники,** однако сборщикам, стоящим на земле, приходится бесчисленное множество раз их поднимать и опускать, что, согласитесь, совсем не легко. Применяемые в садах лестницы приближают к плодам только сборщика, но ящичная тара находится внизу и путь к ней остается длинным. Сократить и облегчить ручной труд при сборе фруктов можно, приблизив к висящим на ветках плодам сборщика вместе с тарой. Добиться этого позволит описанная тележка, имеющая вместо одинарной **сдвоенную трубчатую подъемную стойку** (рис. 8) и **лебедку,** трос которой перекинут через

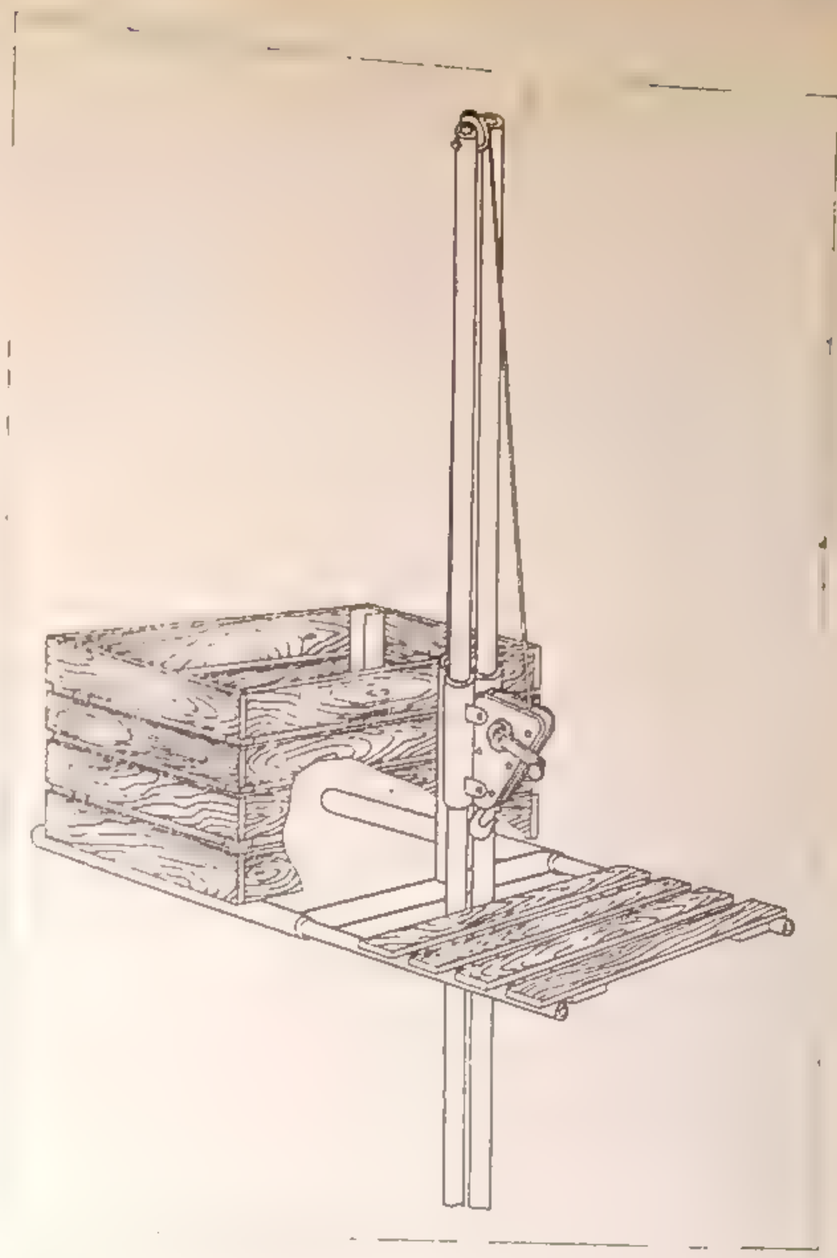


Рис. 8. Оборудование тележки для самоподъема сборщика плодов с тарой

ролик в верхней части подъемной стойки и прикреплен к вертикальной трубе грузоподъемных вил. В этом варианте продольные трубы вил служат для подъема и опускания грузов, а выдвигаемые внутренние трубы с установленным на них трапиком — площадкой для сборщика. Положение внутренних труб относительно наружных фиксируется штифтами.

Если при изготовлении тележки заготовки для муфты не удастся надеть на трубы стойки или, наоборот, они будут иметь излишний зазор, то их необходимо разрезать по длине и раздать или соответственно сжать до требуемого размера, а затем в местах продольных разрезов заготовки необходимо приложить друг к другу и сварить.

Для работы на высоте тележку подкатывают к дереву, лебедкой поднимают вилы выше поперечины рамы, выдвигают и фиксируют внутренние трубы рамы с самоустанавливающимися колесами и внутренние трубы грузоподъемных вил. Установив трапик, становятся на него и, вращая рукоятку лебедки,

вместе с тарой поднимаются на требуемую высоту.

Часто урожай хранят в обыкновенном погребе со ступеньками, круто уходящими вниз. **Применяя тележку-подъемник, процесс доставки урожая в хранилище легко механизировать.** Для этого на ступеньки кладут две доски с направляющими брусками по ширине колеи тележки, на раму тележки устанавливают трапик и опускают на него вилы с закрепленным на них грузом. Лебедку снимают и закрепляют за ближайшее дерево или, например, забитый в землю металлический кол, а конец троса крепят к продольным трубам рамы: вся процедура перестановки лебедки занимает несколько минут. Далее тележку подвозят к ступенькам погреба и, вращая ручку лебедки, опускают в него вместе с грузом по направляющим. После разгрузки тележку лебедкой вытягивают наверх.

Иногда в хозяйстве грузы необходимо подавать на определенную высоту и там переносить к месту установки вручную, как это делают, скажем, при устройстве потолка в доме или сарае. **Ручного перемещения грузов можно избежать, если подавать их вместе с тележкой.** С этой целью снимают с тележки лебедку, закрепляют ее в удобном месте выше площадки приема груза, а трос лебедки в четырех точках цепляют за раму тележки, следя, чтобы груз опирался на продольные трубы рамы и располагался между тросами.

В тележке со сдвоенной подъемной стойкой, показанной на рис. 8, применена ручная однобарабанная лебедка **ЛР 0,25 ТУ 35—769—78** грузоподъемностью 250 кг, с длиной троса 5,25 м и автоматическим грузоупорным тормозом, предназначенная для перемещения грузов при выполнении различных работ в личном хозяйстве и поступающая в розничную торговлю.

Крепление колес ниже рамы дает возможность подъезжать описанными тележками под стеллажи, прицепы к легковым автомобилям для их погрузки и разгрузки. Достоинством тележек является также то, что, кроме перевозки, погрузки-разгрузки, их можно использовать на многих других операциях: при ремонте помещений, формировании кроны плодовых деревьев и декоративных кустов, лечении повреждений стволов и веток, сборе поврежденных тлей листьев, стряхивании жучков-цветоедов, опрыскивании сада и т. д.

П-ОБРАЗНАЯ ТЕЛЕЖКА-ПОДЪЕМНИК

В хозяйстве, саду, на огороде, пасеке оправдает себя **тележка с П-образной стойкой.** Такая тележка отличается простотой конструкции, повышенной грузоподъемностью и рядом других достоинств.

Сварная рама *1* тележки-подъемника (рис. 9) образует технологическое пространство, куда заходит лежащий на земле или стоящий на подставках груз. К продольным трубам рамы закреплены две полуоси, на которые надеты колеса *2*. Снизу к поперечной трубе рамы приварены две втулки *3* с зажимными

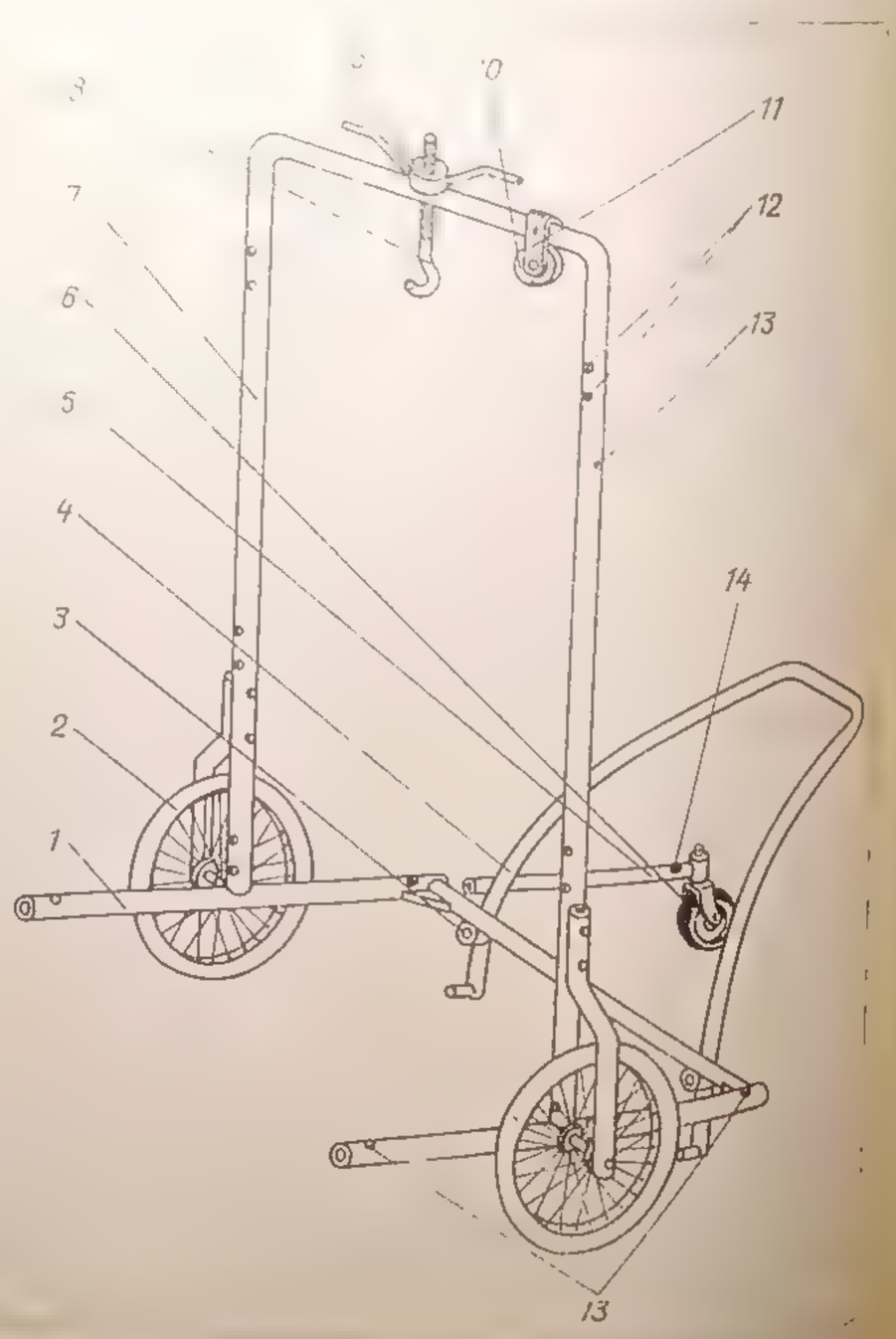


Рис. 9. П-образная тележка-подъемник

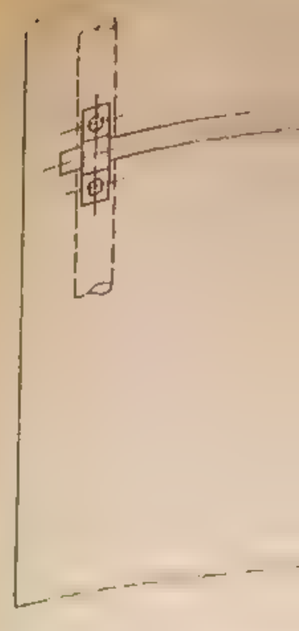


Рис. 10. Крепление вертикальным

винтами, ку
ется ручка
внутрь прод
ются трубы
ющихся ко
приварена
подъемным
кой *9* и ро
Отверстия
установки
ранней весн
риод осмат
14 в трубах
ницы.

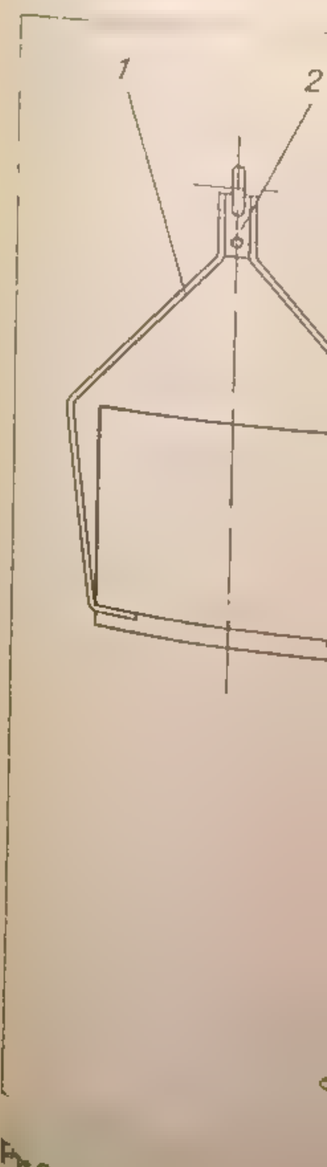


Рис. 11. Грейф
захвата)

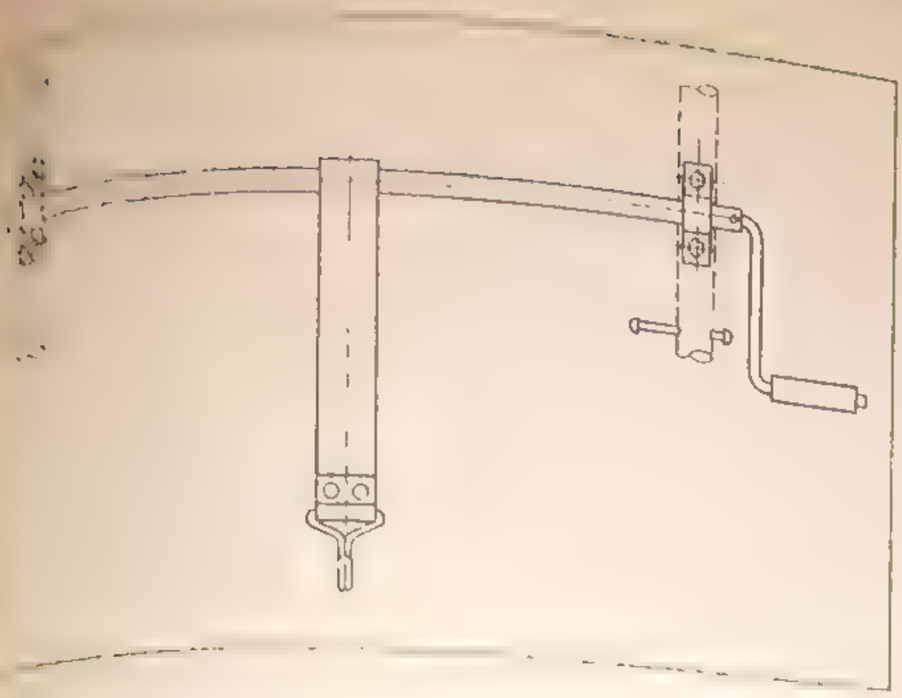


Рис. 10. Крепление подъемного устройства к вертикальным стойкам тележки

винтами, куда вставляется и закрепляется ручка *4*. В случае необходимости внутрь продольных труб рамы вставляются трубы *5* задних самоустанавливающихся колес *6*. Вертикально к раме приварена П-образная стойка *7* с грузоподъемным резьбовым крюком *8*, гайкой *9* и роликом *10* в кронштейне *11*. Отверстия *13* на раме используются для установки палатки, с помощью которой ранней весной или в безвзяточный период осматривают пчел, а отверстия *14* в трубах *5* — для крепления лестницы.

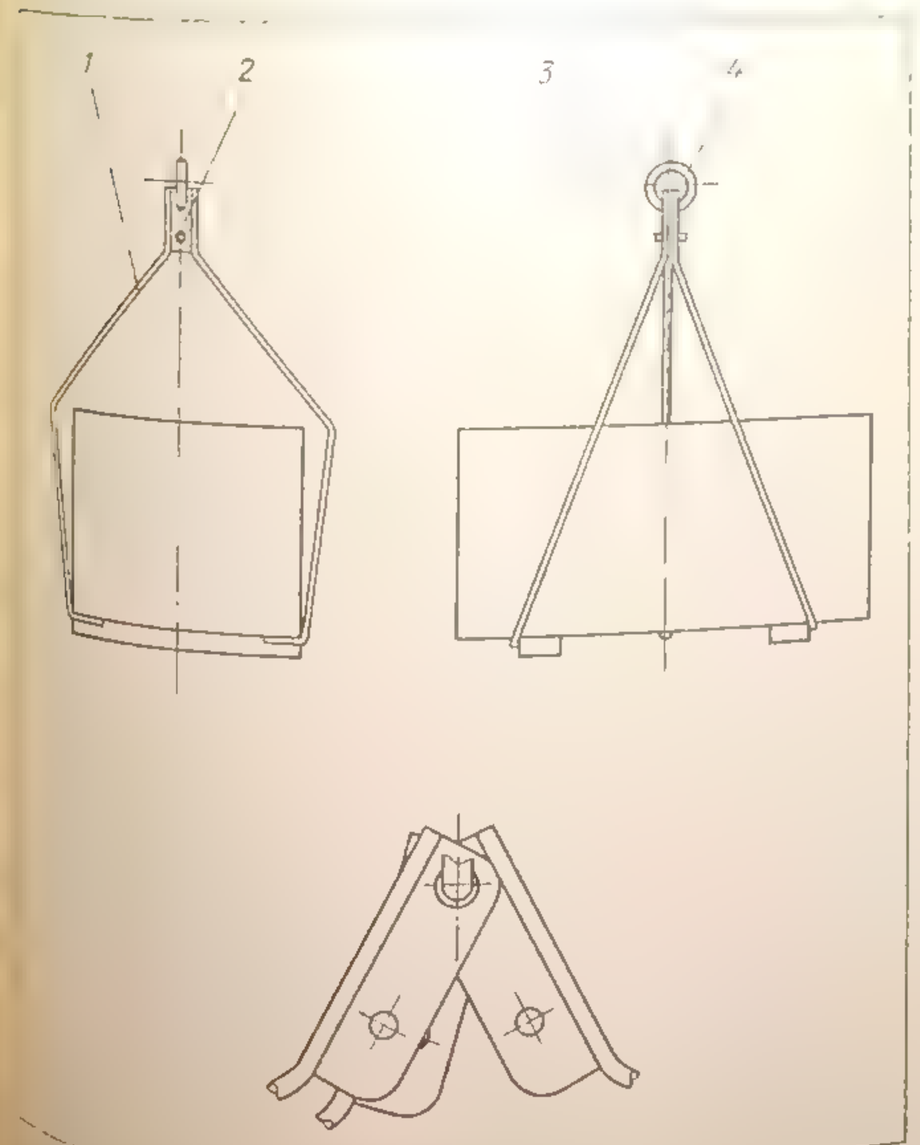


Рис. 11. Грейферный захват (внизу — замок захвата)

На вертикальных частях стойки вверху и внизу предусмотрены по две пары отверстий *12*, где крепят подъемное устройство с ручкой (рис. 10), и отверстия под фиксатор этой ручки. Эти же отверстия предназначены для крепления лебедки или барабана полиспаста.

Грейферный захват (рис. 11) тележки-подъемника составляют три зацепа *1* с металлическими пластинами *2*, образующими замок. В пластинах просверлены по два отверстия: нижние для фиксации груза в захвате с помощью штыря *3*, препятствующего разводу пластин, а с ними и зацепов, и верхние — под кольцо или подвесную скобу *4*.

Таким захватом перевозят преимущественно затаренные грузы. В зависимости от конкретных условий захват надевают кольцом *4* прямо на грузоподъемный крюк либо подвешивают при помощи веревки, цепи, троса. Чтобы перевезти, к примеру, ящик с яблоками, необходимо, подкатив тележку, вынуть штырь замка, развести, опустить и вновь свести зацепы, обхватив ими груз, и закрыть штырем замок. Далее лебедкой или полиспастом ящик приподнимают над землей и отвозят к месту назначения.

Погрузку на транспортные средства с помощью тележки осуществляют, используя два деревянных бруска (рис. 12) с ограничительными рейками по краям или уголковый прокат. К концам брусков крепят металлические зацепы. Перед погрузкой бруски одним концом ставят на землю, а зацепами упирают в открытый задний борт автомобиля. В трубы рамы тележки вставляют трубы с задними колесами (см. рис. 9), груз закрепляют в захвате, транспортируют к автомашине и по брускам закатывают на платформу. Когда тележка по наклонной плоскости передвигается вверх, центр тяжести груза **не должен выходить за выдвинутые задние колеса.**

В случае когда груз можно подцепить, его веревкой подвешивают к грузовому крюку тележки, за ручку приподнимают задние колеса, на крюк цепляют груз и опускают задние колеса до соприкосновения с землей. На месте

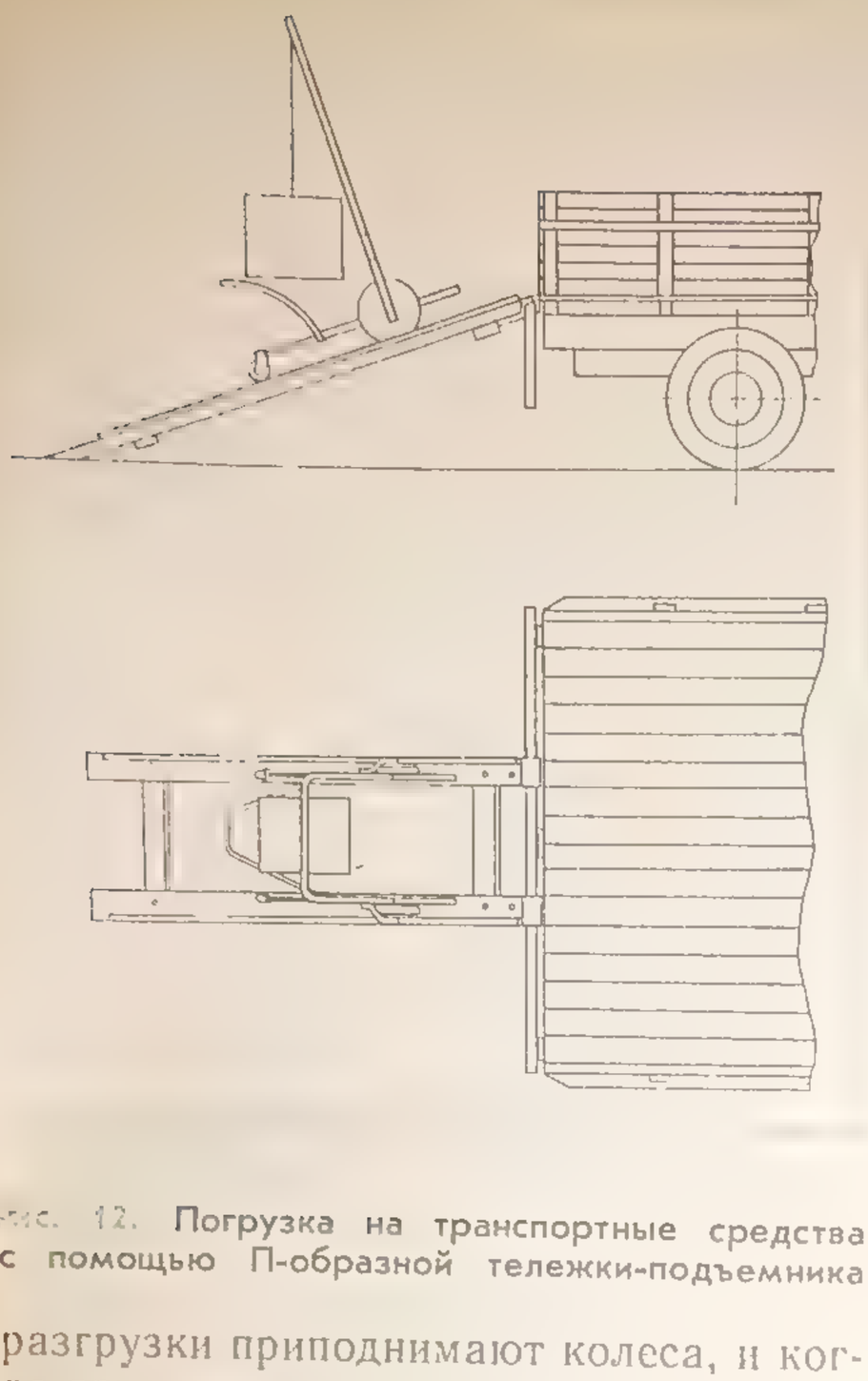


Рис. 12. Погрузка на транспортные средства с помощью П-образной тележки-подъемника

разгрузки приподнимают колеса, и когда груз коснется земли, его отцепляют.

Тяжелые грузы поднимают на тележку, грузят на транспортные средства и разгружают при помощи ручной лебедки или полиспаста.

Для взвешивания грузов на крюк тележки навешивают серийно выпускаемые весы или самодельные весы-безмен, а к ним захват или крючок в зависимости от характера груза.

Чтобы **не носить, не перемещать вручную шланг** для полива сада, огорода, к тележке вместо подъемного устройства (см. рис. 10) крепят барабан, на который и наматывают шланг. С помощью тележки с барабаном по участку удобно протягивать электрический кабель-удлинитель, вытягивать из глубокой скважины для ремонта, профилактического осмотра насос. Шланг, кабель снимают с тележки вместе с барабаном.

На тележку легко **устанавливается палатка для осмотра пчел,** что позволяет пчеловоду без помощника перевозить ее от одного улья к другому.

Установленная в отверстия на выдвижных трубах тележки зауженная кверху **садовая лестница,** прислоненная к стойке, не нуждается в дополнительной опоре, не требует переноса вручную. При этом отпадает необходимость каждый раз при перемещении лестницы на новое место опускать вниз еще не заполненную фруктами тару, перевозя ее вместе с тележкой.

На тележке такой конструкции можно также устроить качели или гимнастическую перекладину для маленьких детей.

ВЕЛОТЕЛЕЖКА-ПОДЪЕМНИК

Если веломобиль оснастить подъемником с ножным приводом, то получится **велотележка-подъемник** — существенное подспорье в приусадебном хозяйстве.

Основу велотележки (рис. 13) образует рама *1*, сваренная из отрезков труб. Задняя ось *3* выполнена из прутка, на котором проточены посадочные места под подшипники и приводную звездочку от велосипеда. Звездочка закреплена на середине оси; подшипники запрессованы в обоймах *2*, а на концах закреплены велосипедные колеса. Ось в сборе крепят к раме с помощью штырей, приваренных к обоймам. Штыри вставляют в трубы рамы и фиксируют штифтами.

К передним концам труб рамы вертикально приварены втулки *11*, а к ним посредством болтов-осей шарнирно прикреплены поворотные скобы с полуосями, на которые надеты передние колеса, прикрытые щитками. В передней части рамы к прямоугольному фланцу *9* на поперечной трубе прикреплена грузоподъемная стойка, состоящая из двух параллельных, не соприкасающихся друг с другом труб. На трубы надеты подвижные муфты *12* с грузозахватными вилами *10*. Трубы-стойки скреплены вверху болтом, служащим осью ролика. На кронштейнах *13* закреплена лебедка *14* со стопорным механизмом (см. рис. 7) и с цепной звездочкой от велосипеда для привода ее от педалей велотележки. Трос от лебедки перекинут

через ролик
та на верти
ных вил.
Труба **рул**
на через опо
вом напра
штифтами
опоры явля
у основания

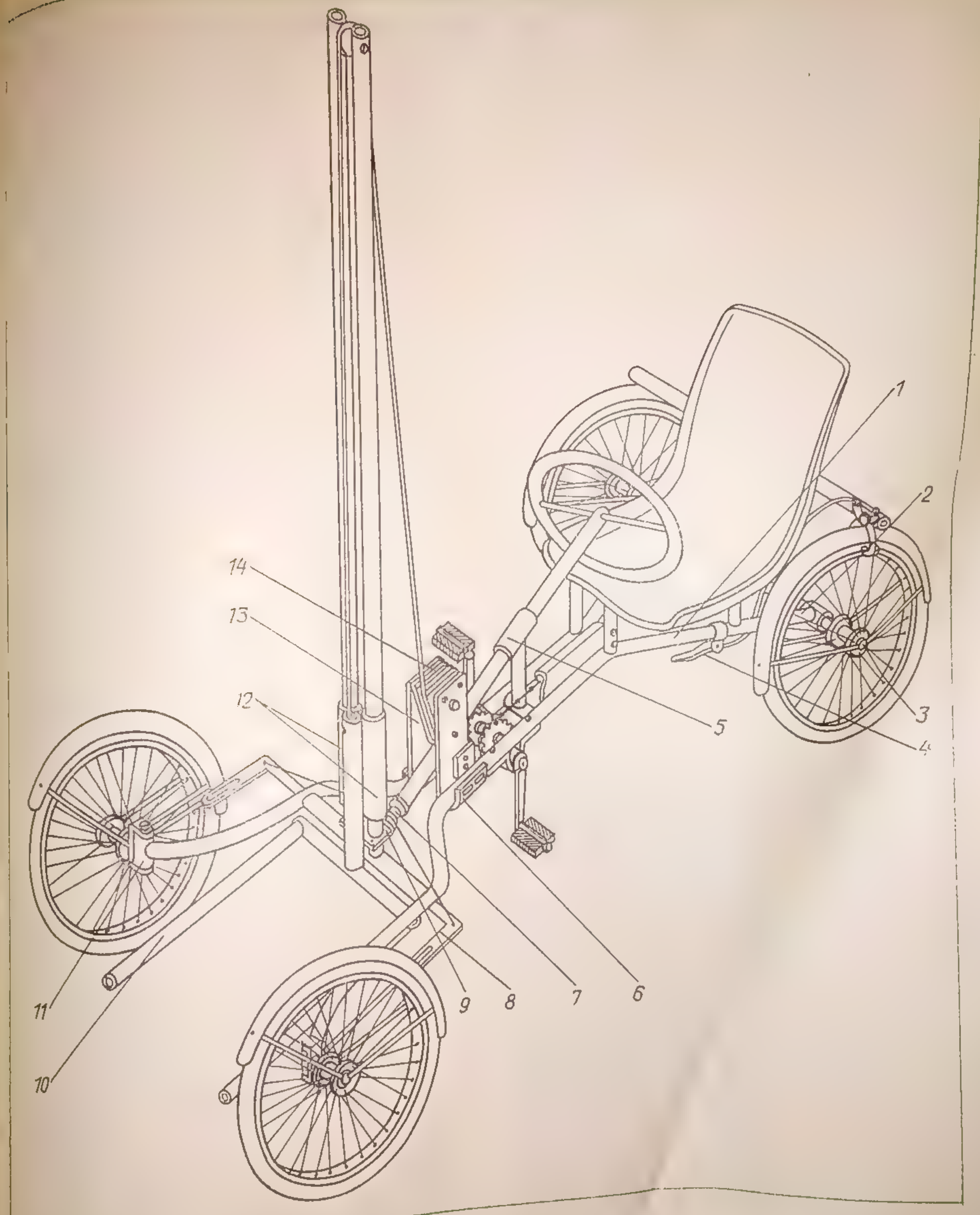


Рис. 13. **Велотележка-подъемник**

через ролик и укреплен с помощью болта на вертикальной трубе грузозахватных вил.

Труба **рулевого управления** пропущена через опору *5* и зафиксирована в осевом направлении относительно нее штифтами с шайбами; второй точкой опоры является входящий в отверстие у основания стойки цилиндрический ко-

нец катушки 7, вставленной в трубу рулевого управления. На катушку намотан тросик, концы которого соединены с рулевой тягой 8, пропущенной в кронштейнах под поперечной трубой рамы. С продольными концами тяги шарнирно соединены рычаги, приваренные к поворотным скобам, в которых крепятся втулки 11.

Для натяжения цепей предусмотрены пазы в кронштейнах лебедки и механизме привода. Цепь привода движения закрыта кожухом, прикрепленным к кронштейну лебедки и стойке под сиденьем. Велотележка оснащена ручным тормозом 4.

Механизм привода (рис. 14) тележки и ее вил прикреплен к трубам рамы кронштейнами 4 и состоит из оси 3 с педалями и двумя цепными звездочками 1, приваренными к втулкам 9. Между левой педалью (если смотреть снизу) и одной из направляющих втулок 8 на оси установлена пружина. Условия работы пружины будут лучше, если на оси сделать продольную канавку, а между пружиной и втулкой поставить шайбу с внутренним усиком, чтобы шайбы не вращались на оси.

Левая по ходу звездочка связана цепной передачей с приводной звездочкой на задней оси, а правая — со звездочкой на лебедке. Для передачи вращения от педалей к звездочкам предусмотрен запрессованный в ось палец 6, входящий в зависимости от задачи в специальный паз на той или другой втулке 9 со звездочкой. Пружина постоянно поджимает ось 3 влево, поэтому при вращении педалей палец входит в паз на втулке левой звездочки (если смотреть на механизм привода сверху). Таким образом автоматически поддерживается работа механизма в режиме перемещения велотележки. Чтобы перевести привод в режим перемещения подъемника, достаточно, поджав ось вправо, провернуть педали в том направлении, в котором будет производиться их вращение при работе подъемника (подъем или опускание). При этом палец подожмется к торцу втулки правой звездочки и зайдет в фигурный паз, как только окажется напротив него. Доворачивая педали, отпускают пружины: палец фиксируется в новом положении. Для изменения режима работы подъемника, то есть изменения направления вращения правой звездочки, необходимо поджать вправо левую педаль в момент начала вращения в обратную сторону. Иначе при реверсировании направления вращения педалей механизм автоматически переходит в режим привода перемещения велотележки.

Чтобы перевезти груз, стоящий на подставках, например улей, левой ногой поджимают ось педалей и переводят привод в режим подъемника. Вращая педали, разматывают трос с барабана лебедки: грузозахватные вилы под собственным весом опускаются ниже днища улья. После этого проворачивают педали в противоположном направле-

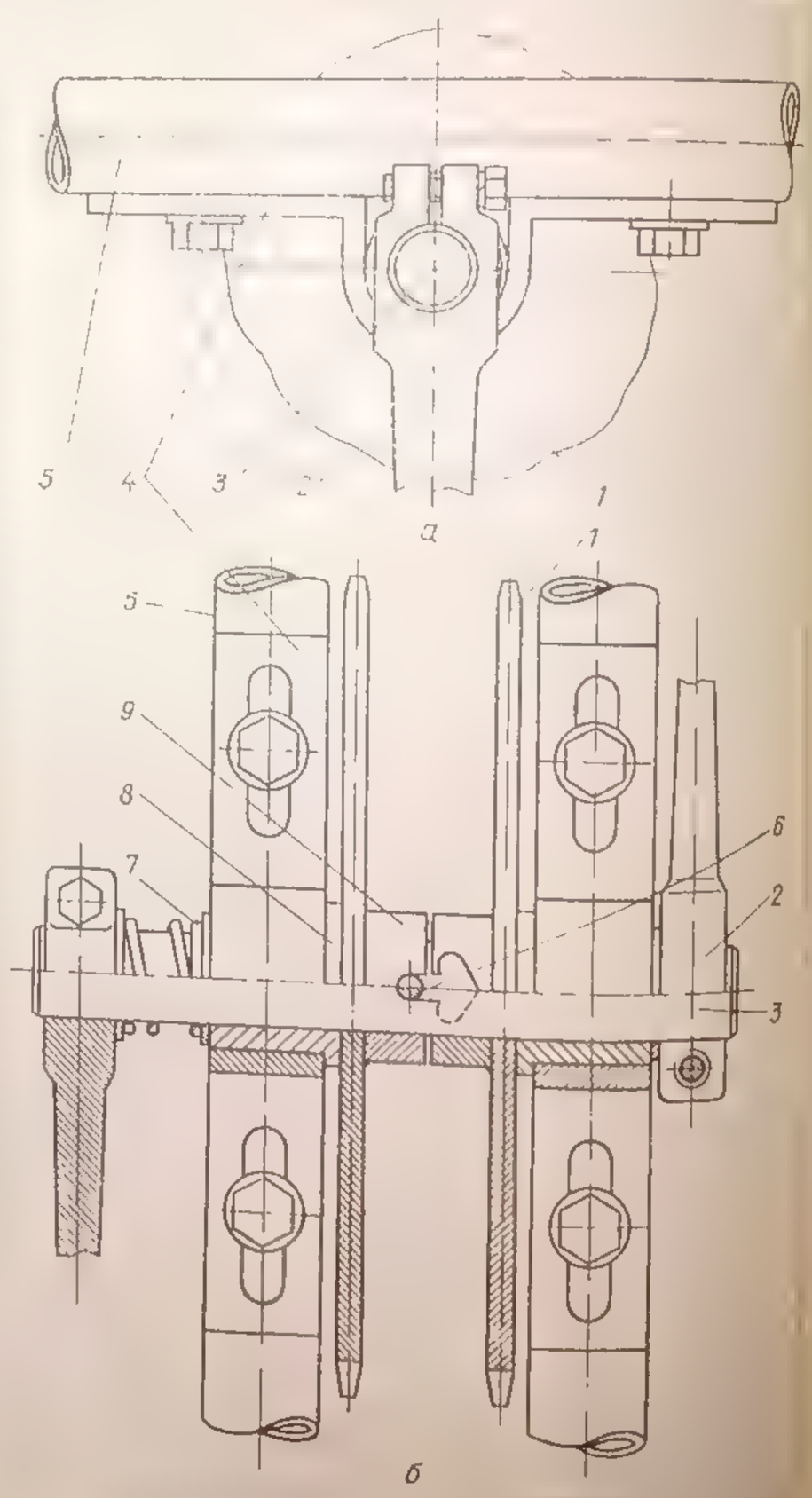


Рис. 14. Механизм ножного привода велотележки и ее грузозахватных вил: а — вид сбоку; б — вид снизу

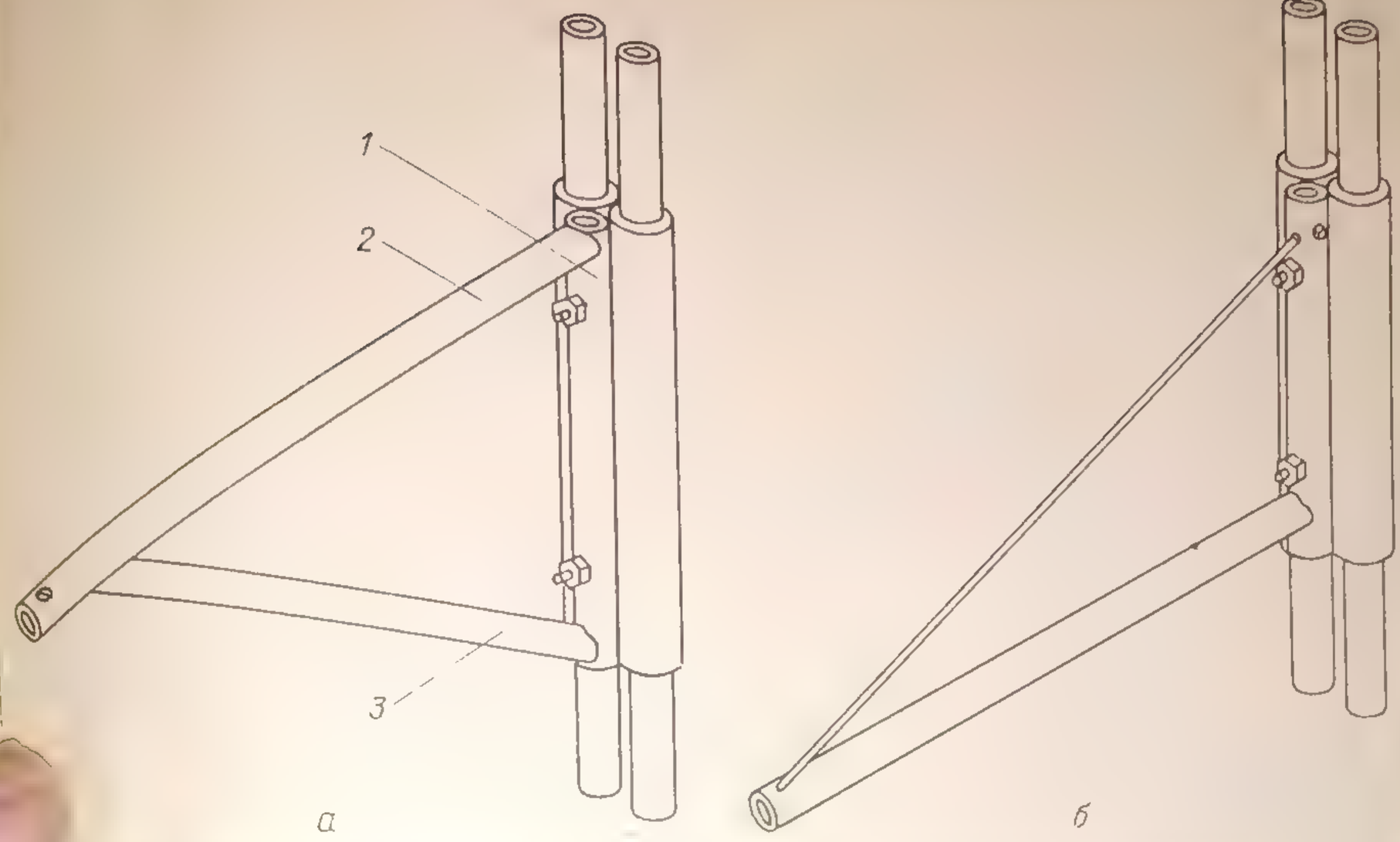


Рис. 15. Захват с грузонесущей трубой (а) и с растяжкой (б)

нии — привод автоматически переключается на движение задних колес. Велотележку подкатывают вперед до захода грузозахватных вил под днище улья. Затем включают правую звездочку приводного механизма и, вращая педали, поднимают улей на подходящую высоту; вновь переключают привод и перевозят улей на другое место или на погрузку.

Для ухода за пчелиными семьями, содержащимися в многокорпусных ульях, велотележку-подъемник снабжают дополнительно захватом (см. рис. 6), Г-образные прутки которого вставляют в трубы грузозахватных вил. При снятии корпуса, не сходя с велотележки, поворачивают загнутые концы прутков захвата в горизонтальное положение, эксцентриковыми рукоятками зажимают нужный корпус и, приподняв его, отъезжают для осмотра.

Чтобы обеспечить сменность захватов, к подвижной муфте стойки приваривают две резьбовые шпильки, а в вертикальной трубе крепления каждого захвата сверлят отверстия, при помощи которых захваты устанавливают на эти шпильки, закрепляя гайками.

Для перевозки бидонов, емкостей с водой, имеющих дугообразную ручку, **мешков,** завязанных веревкой, удобен **захват,** состоящий из вертикальной трубы *1*, горизонтальной несущей трубы *2* и упорной трубы *3* (рис. 15, а). В зависимости от перевозимой тары на грузонесущую трубу дополнительно навешивают соответствующие крючки, зацепы. Разновидность такого захвата с растяжкой вместо упорной трубы показана на рис. 15, б.

Грузы в ящичной таре перевозят при помощи **захвата,** включающего в себя трубу крепления *1* (рис. 16), горизонтальную грузовую трубу *2*, на которую надеты четыре кольца *3* с приваренными к ним зацепами *4*, и тросовую растяжку *5*.

Далеко не на каждый участок есть возможность завезти на грузовом автомобиле или тракторном прицепе грунт, песок, органические удобрения непосредственно к месту их использования. Такого рода **сыпучие грузы легко перевезти велотележкой-подъемником с бункерным захватом** (рис. 17), состоящим из согнутой под прямым углом или по окружности и приваренной к трубе

привода велоте-
а — вид сбоку;

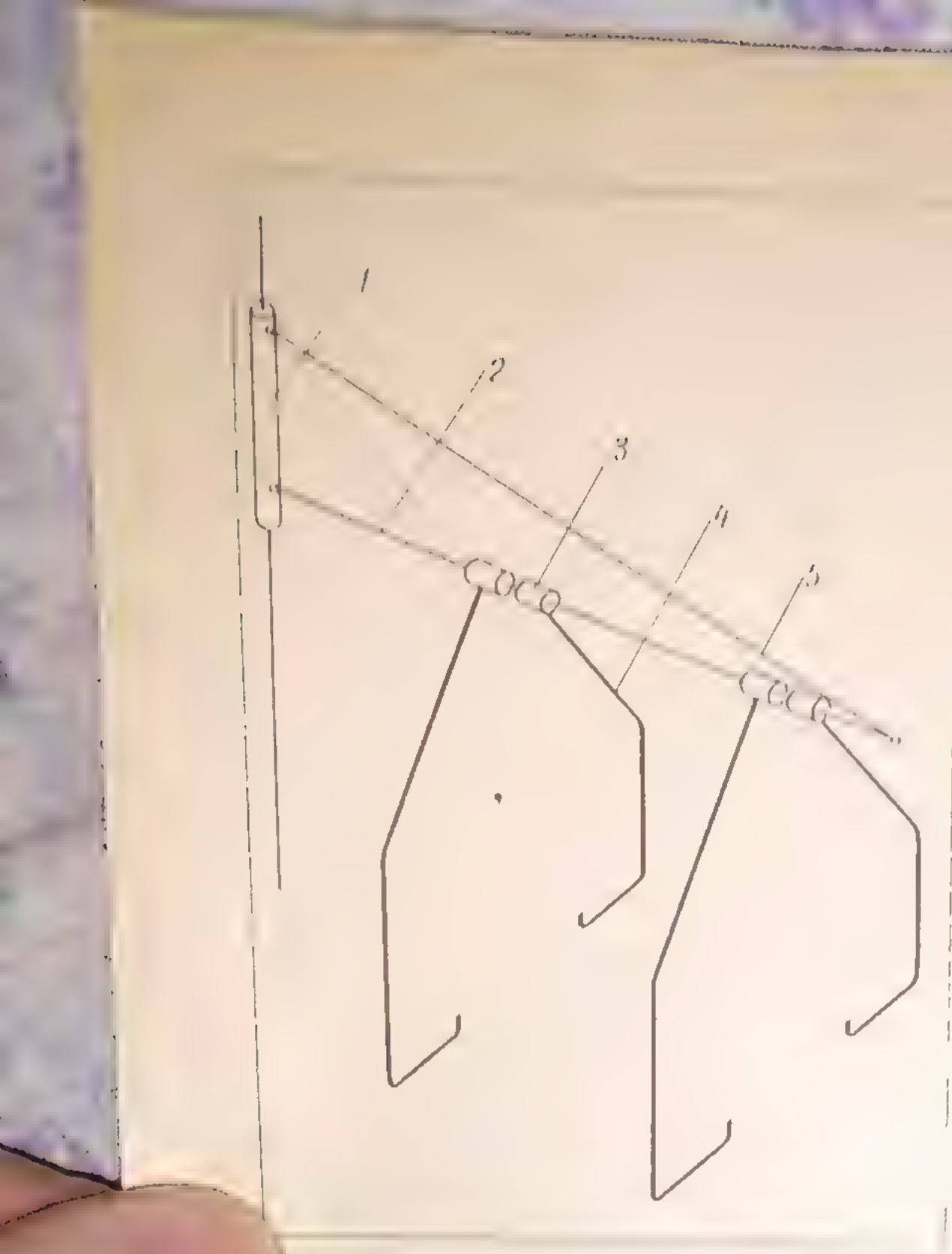


Рис. 16. Захват с растяжкой для грузов в ящичной таре

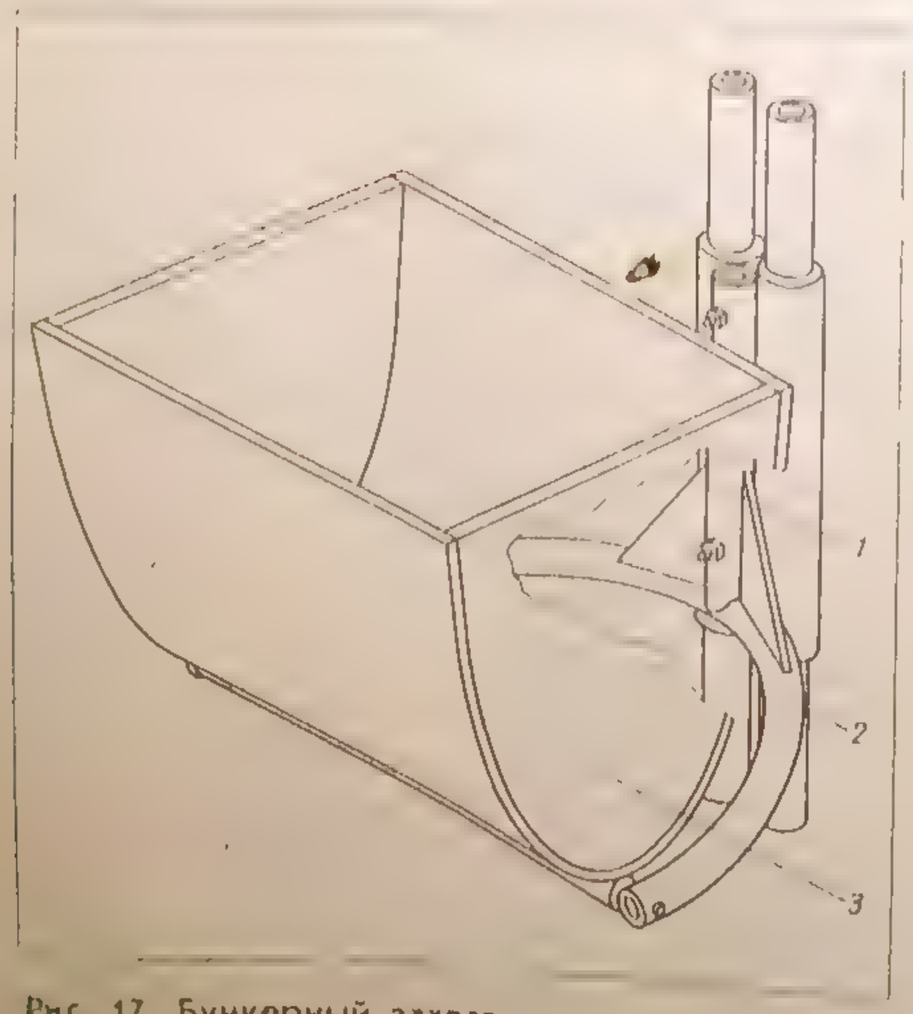


Рис. 17 Бункерный захват

крепления *1* опорной трубы *2*, на конце которой шарнирно закреплен металлический бункер *3*. Бункер нетрудно снабдить защелкой, удерживающей его в вертикальном положении. Привязанная к защелке веревка дает возможность на месте назначения, не сходя с тележки, разгрузить бункер. Как только защелка откроется, бункер опрокинется, так как центр его тяжести несколько смещен вперед относительно линии его крепления.

Заполняя такой бункер водой, можно поить крупный рогатый скот на удаленном пастбище (если по дороге нет крутых спусков и подъемов, то с такой работой отлично справится и подросток). Чтобы вода не проливалась при перевозке, в бункер помещают фанеру, вырезанную по размеру зеркала воды, или крепят крышку с уплотнением.

При доставке в сарай или на выгульную площадку передвижных кормушек или поилок с опорными ножками удобен вилочный захват (рис. 18), в продольных трубах *1* которого просверлено по

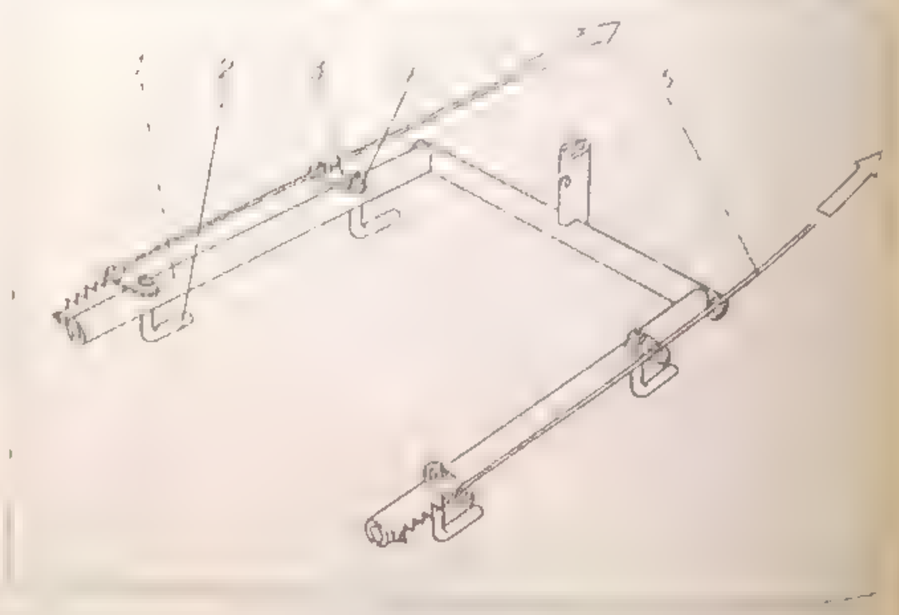


Рис. 18. Вилочный захват

два отверстия, а в них установлены загнутые под прямым углом прутки *2*, на одном конце которых нарезана резьба. На эту резьбовую часть каждого прутка навинчены рычаг *3* и контргайка *4*. От каждой пары рычагов к сиденью протянута веревка или тросик *5*, при натяжении которых крючки заходят между опорами под дно кормушки или поилки. Удерживая тяги, педалями поднимают груз над землей. Если тяги отпустить, пружины возвращают рычаги в исходное положение.

МНОГОЦЕЛЕВАЯ ТЕЛЕЖКА

Успешно вести многоотраслевое приусадебное хозяйство трудно без комплекта средств малой механизации самого разнообразного назначения. Однако можно создать и **многоцелевую тележку,** на базовое устройство которой навешивались бы необходимые в данный момент механизмы и приспособления.

Конструкция одного из вариантов такой тележки (рис. 19) состоит из полукруглых боковин *1,* поперечных соединительных труб *2* и отъемной ручки *3.* Каждая боковина образована двумя согнутыми по окружности трубами, соединенными на торцах втулками *5* из отрезка трубы, которые, в свою очередь, соединены металлическими уголками *6.* К втулкам *5* приварены направляющие втулки *7* для установки опор или опорных колес. Снизу к боковинам приварены вилки *4* (типа велосипедных), позволяющие легко устанавливать и снимать колеса вместе с их осями. В зависимости от назначения тележки, условий работы применяют колеса от велосипеда, мопеда, мотоцикла.

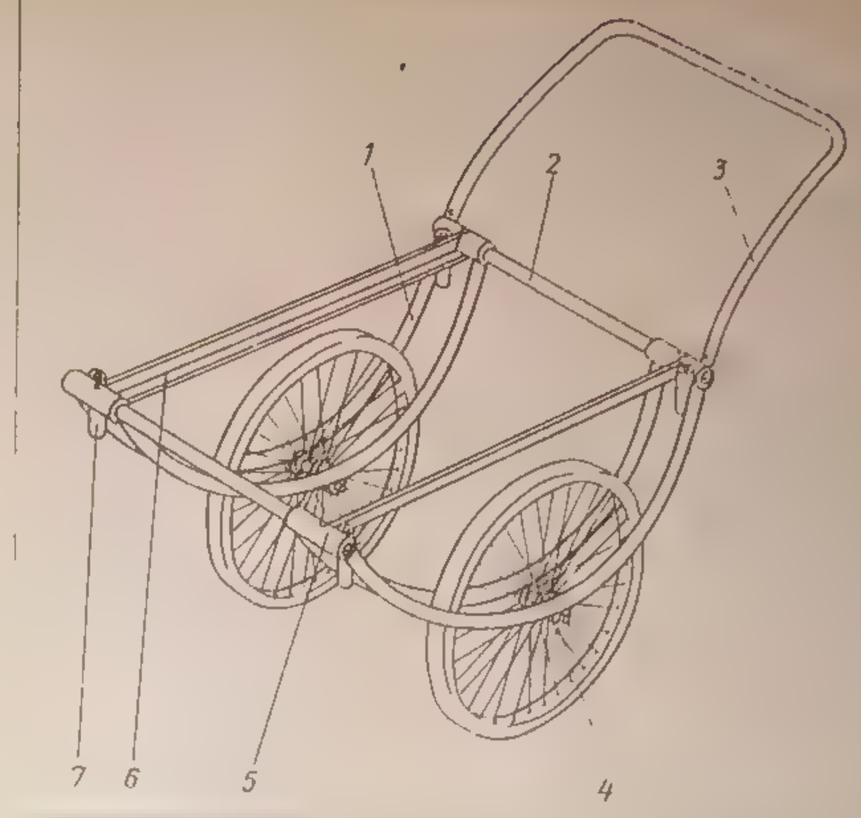


Рис. 19. Многоцелевая тележка

Тележка комплектуется **подъемным приспособлением** (рис. 20), представляющим собой трубу *1,* к которой приварены 4 кронштейна *2,* попарно соединенных в верхней части съемной осью *3,* а также рычаг *4* (под углом 120° к кронштейну). Труба приспособления надевается на поперечные соединительные трубы тележки, когда в этом есть необходимость.

В боковинах тележки, поперечных трубах и продольных угольниках просверлены отверстия для навешивания на нее различных орудий, устройств и приспособлений. Все подвижные соединения фиксируются штифтами. По виду перевозимых грузов и выполняемых работ к тележке изготавливают несколько разновидностей жестких и гибких зацепов и крепят их либо на осях кронштейнов подъемного приспособления, либо непосредственно за поперечные трубы тележки, либо к ее продольным угольникам.

Перед началом выполнения работ

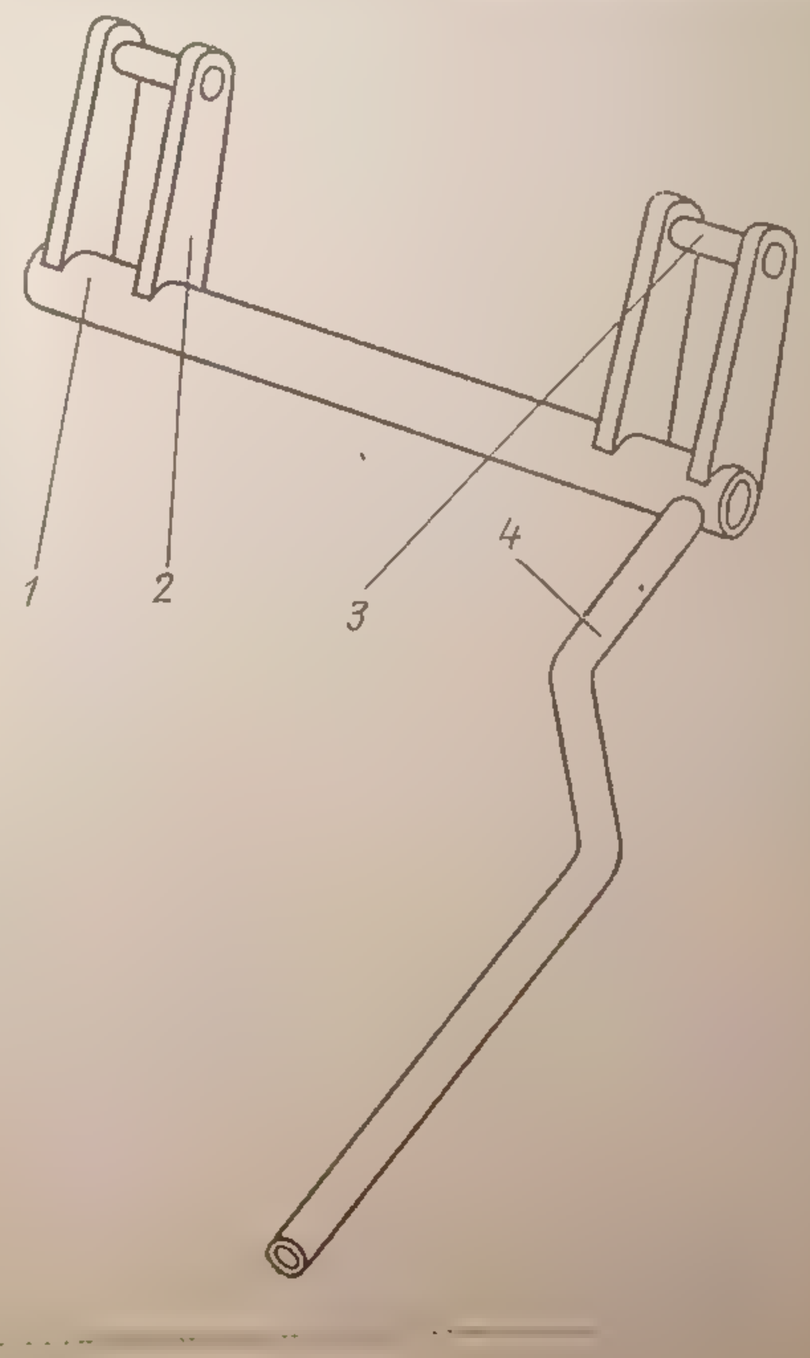


Рис. 20. Подъемное приспособление для многоцелевой тележки

вынимают штифты, фиксирующие ширину колеи тележки, устанавливают ширину, требующуюся для конкретного вида работ, и фиксируют колеса в нужном положении.

На приусадебном участке к наиболее типичным работам можно отнести перевозку различных ящиков с картофелем, овощами, фруктами. Для их подъема **и транспортировки** применяют захваты из четырех металлических прутков или отрезков трубок, загнутых под прямым углом с одной стороны и в виде крючка с другой (для навешивания на кронштейны подъемного приспособления). Для подъема ящика (рис. 21) тележку устанавливают так, чтобы ее колеса зашли за боковые стенки ящика, затем рычагами опускают кронштейны с захватами в нижнее положение, загнутые концы захватов заводят под ящик, рычагами возвращают кронштейны в исходное положение и фиксируют.

Зимой даже неглубокий покров снега затрудняет перевоз тележкой грузов, поэтому предусмотрена установка ее на специальные лыжи, как показано на рис. 22, а.

Многоцелевая тележка, если ее ручку опустить вниз до уровня сцепки, а к боковинам снизу закрепить рессоры из упругой металлической полосы (рис. 22, б), значительно расширит возможности мотоцикла с коляской или велосипеда по перевозке грузов.

Сборная конструкция многоцелевой тележки выгодно отличает ее от других тележек: будучи разборной, она занимает минимум места при перевозке. Тележка технологична в изготовлении и практична в работе, использует любые колеса, позволяет одному человеку

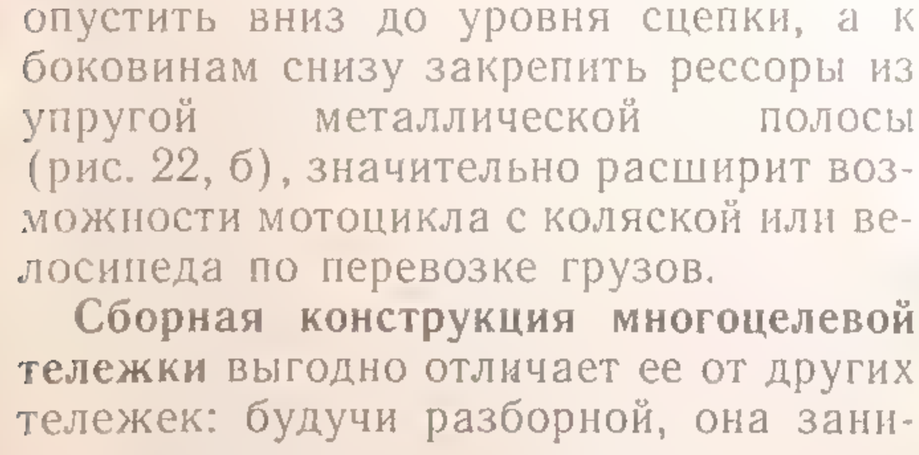
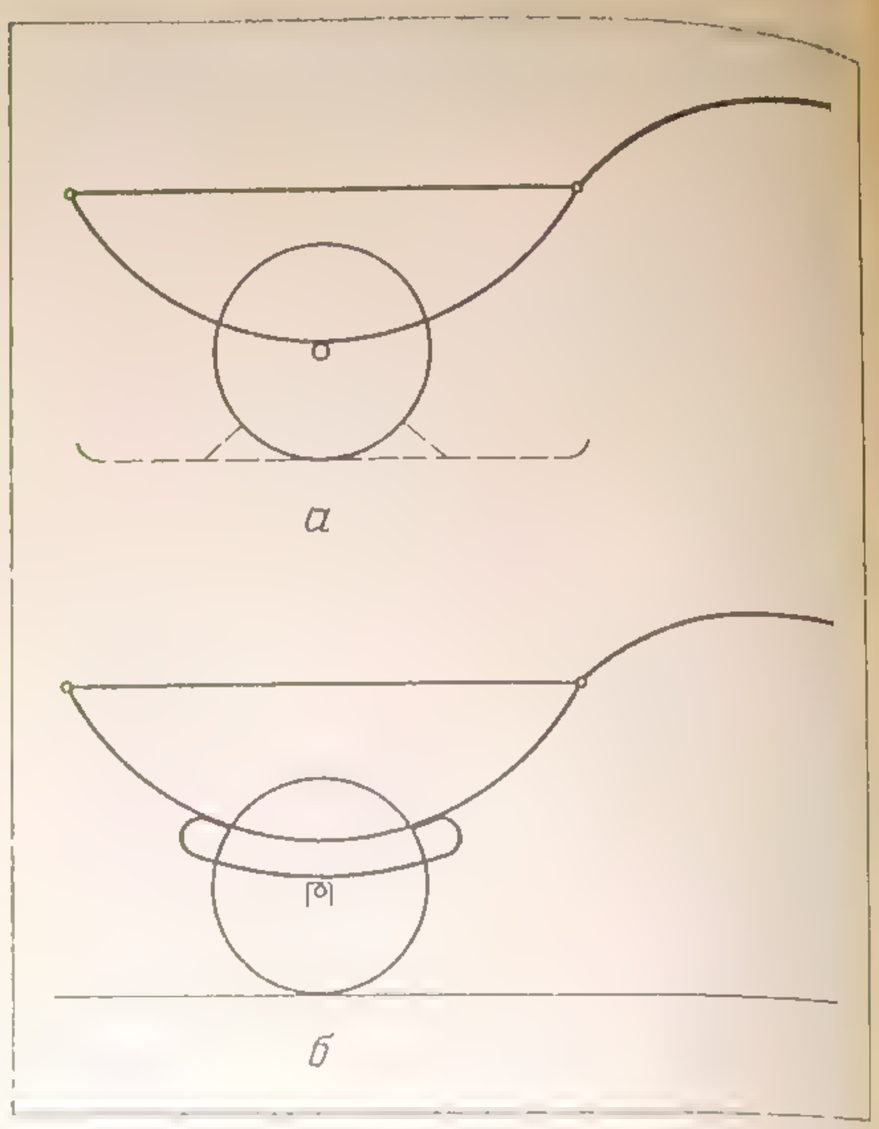


Рис. 21. Погрузка на тележку ящичных грузов



а

б

Рис. 22. Многоцелевая тележка на лыжах (а) и на рессорах (б)

без особого труда поднимать, перевозить самые разнообразные грузы, выполнять различные виды работ.

ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ РУЧНОЙ ОБРАБОТКИ ПОЧВЫ, УХОДА ЗА ПОСЕВАМИ, ПОЛИВА РАСТЕНИЙ

Практически на каждом приусадебном участке в течение сезона производят вспашку почвы, боронование, культивацию, нарезание бороздок под посадку и полив, рыхление, окучивание, прополку в междурядьях, приствольных кругах.

На небольших участках огорода, в парниках не только трактором, но и мотоблоком часто нельзя обработать почву так, чтобы не повредить растения. Такие огороды продолжают обрабатывать лопатой, граблями, рыхлителями. Более рационально на этих и многих других работах применять **многоцеле-**

вую **тележку** с навешенными на нее орудиями как серийными, так и собственного производства. Описанию способов изготовления, сборки и применения последних и посвящен этот раздел.

Почвообрабатывающие орудия: плуг, окучник, рыхлитель, культиватор

Самостоятельно изготовить **плуг** в домашних условиях весьма сложно. Однако хороший плуг для своего участка можно сделать, если приобрести старый списанный плуг, предплужник которого часто остается в удовлетворительном состоянии. К лемеху такого предплужника следует приварить полевую доску из листовой стали. С целью лучшего формирования борозды к отвалу предплужника лучше приварить отражатель. В домашнем хозяйстве найдет применение также конный плуг, колеса которого пришли в негодность.

Плуг навешивают на многоцелевую тележку с помощью отрезка прямоугольного профиля с загнутыми концами (рис. 23). На отогнутых частях профиля делают по два отверстия и болтами с гайками крепят его к внутренним трубам боковин тележки (см. рис. 19). Стойку плуга и других почвообрабатывающих орудий укрепляют на профиле посредством двух скоб из прутков с резьбой на концах, двух пластин с отверстиями и четырех гаек со стопорными шайбами. Глубина вспашки плугом, как и глубина об-

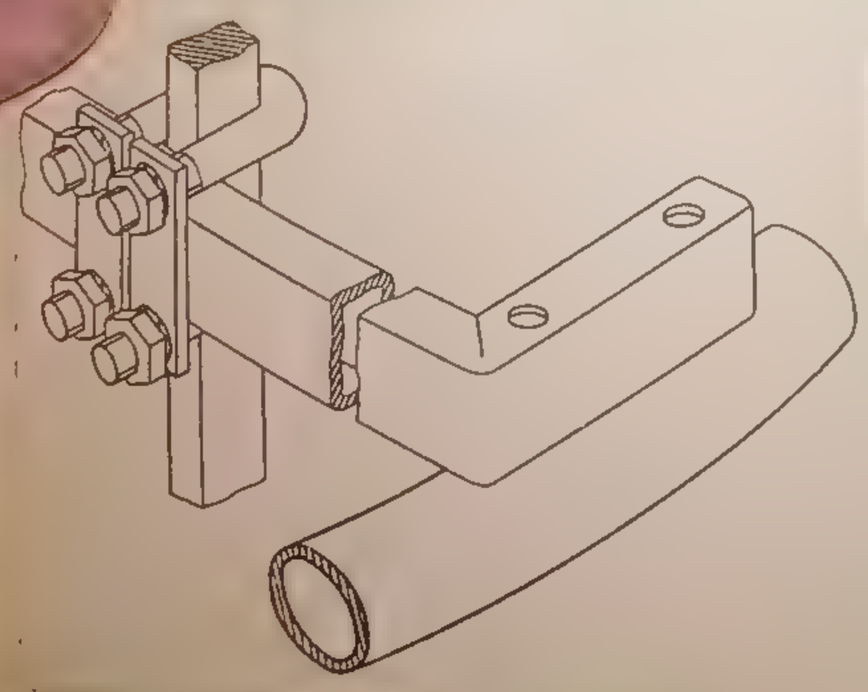
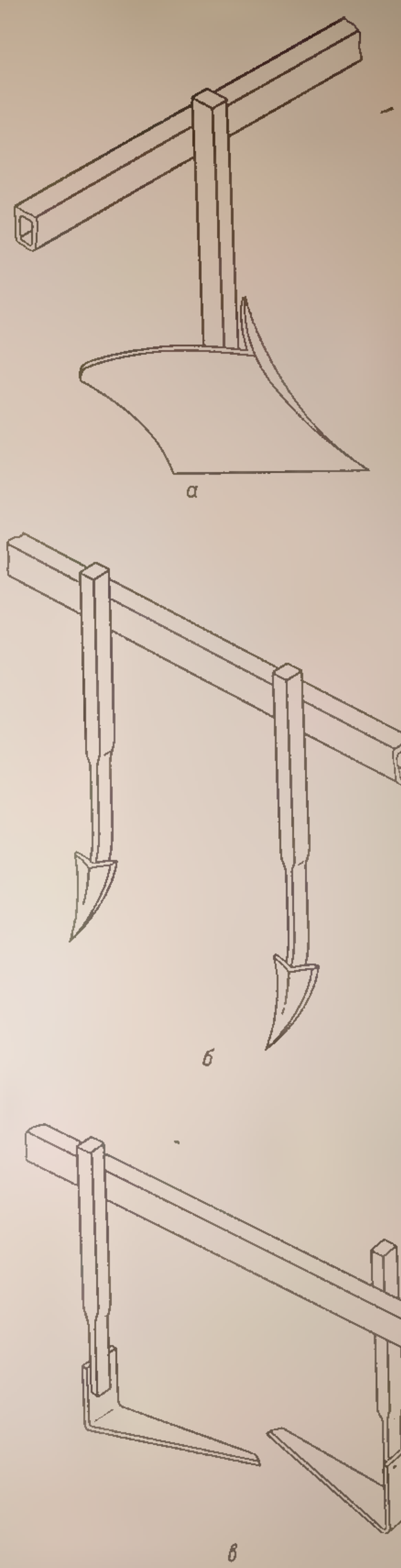


Рис. 23. Крепление почвообрабатывающих орудий к боковинам многоцелевой тележки



Навесные орудия: а — двусторонний окучник; б — самодельные рыхлители; в — культиваторы

работки почвы другими орудиями, регулируется путем перемещения вверх-вниз стойки рабочего органа. Необходимое расстояние между закрепляемыми на трубе орудиями устанавливается перемещением их вдоль крепежного профиля.

Перепахивая землю, сажая картофель «под плуг», тележку с плугом тянут за ручку (правда, работа эта не из легких!). Обрабатывать грядки другими орудиями, навешенными на тележку, можно, двигая ее перед собой.

Окучники используют для рыхления междурядий, подрезки сорняков, окучивания картофеля и других пропашных культур. Они подразделяются на односторонние и двусторонние. При изготовлении двустороннего окучника (рис. 24, а) из листового металла вырезают и выгибают правый и левый отвалы, затем сваривают их между собой. Между отвалами приваривают стойку. Для окучивания картофеля с широкими междурядьями применяют левый и правый односторонние окучники, которые крепят к тележке с учетом ширины междурядий.

Для рыхления почвы аналогично изготавливают из листового металла лапы **рыхлителя** (рис. 24, б).

Культиваторы применяют для рыхления почвы, а также уничтожения сорняков. Целесообразно воспользоваться при возможности лапами от списанного культиватора, отремонтировав и заточив их. Лапы по типу заводских лучше заказать в кузнице. Прикрепив лапы к многоцелевой тележке, узкие междурядья обрабатывают правой или левой лапой, а широкие — двумя лапами (рис. 24, в).

Навесная борона

Навесная борона предназначена для рыхления почвы под посев, выравнивания микрорельефа, разрушения корки, образовавшейся после дождя или полива, уничтожения сорняков.

Борона собирается непосредственно на многоцелевой тележке и состоит из уголка *1* (рис. 25), в отверстия которого вставлены зубья *2*, согнутые попарно из заточенных прутков. Уголок

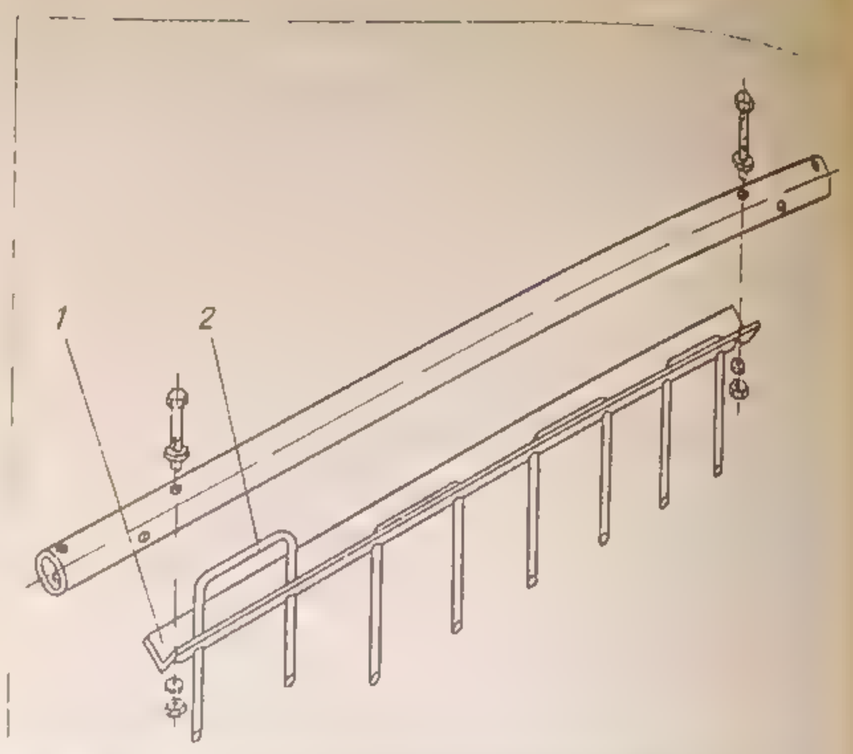


Рис. 25. Навесная борона: а — конструктивное исполнение; б — в рабочем положении на многоцелевой тележке

крепят с помощью болтов, шайб и гаек непосредственно к поперечной соединительной трубе тележки зубьями вверх.

К участку боронования подвозят тележку с уже закрепленной навесной бороной, переворачивают тележку колесами вверх и производят боронование вдоль и поперек обрабатываемого участка.

Механизированная сеялка

Сев мелких семян редиса, укропа, лука и других культур весьма кропотливая работа. Повысить производительность труда на этой операции позволяет **сеялка** (рис. 26), предназначенная для посева рядами как в парниках, так и в открытом грунте.

Корпус *1* сеялки выгнут из тонкого листа и прикреплен винтами *2* к трубе *5*, устанавливаемой на место поперечной соединительной трубы тележки (см. рис. 19). В трубе *5* сеялки помещен высевающий валик *7* с четырьмя рядами высверленных ячеек *8*. Каждый ряд ячеек по длине образован одинаковыми группами по три ячейки разного размера, число таких групп равно числу бункеров, образованных перегородками *3* в корпусе *1*, а диаметр и глубина каждой из ячеек в группе рассчитаны на размер семян определенной культуры. Труба *5* имеет ряд входных (выходных)

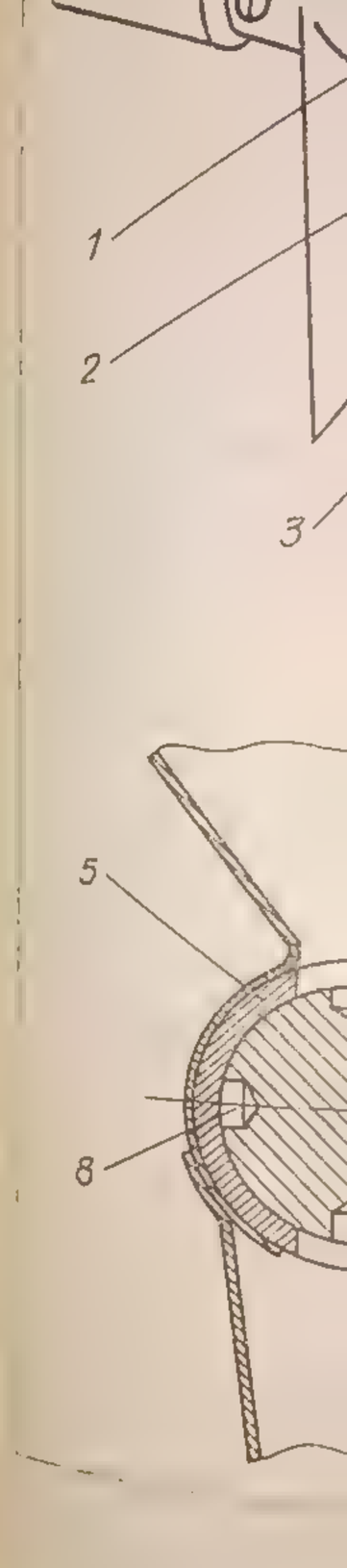


Рис. 26. Механиз... многоцелевой теле... отверстии напро... и сошников 4, ... корпусу. На вы... колеса, предус... ность регулиров... валика для совм... ных бункеров с... вающем валике... У грядки теле... ней сеялкой пер...

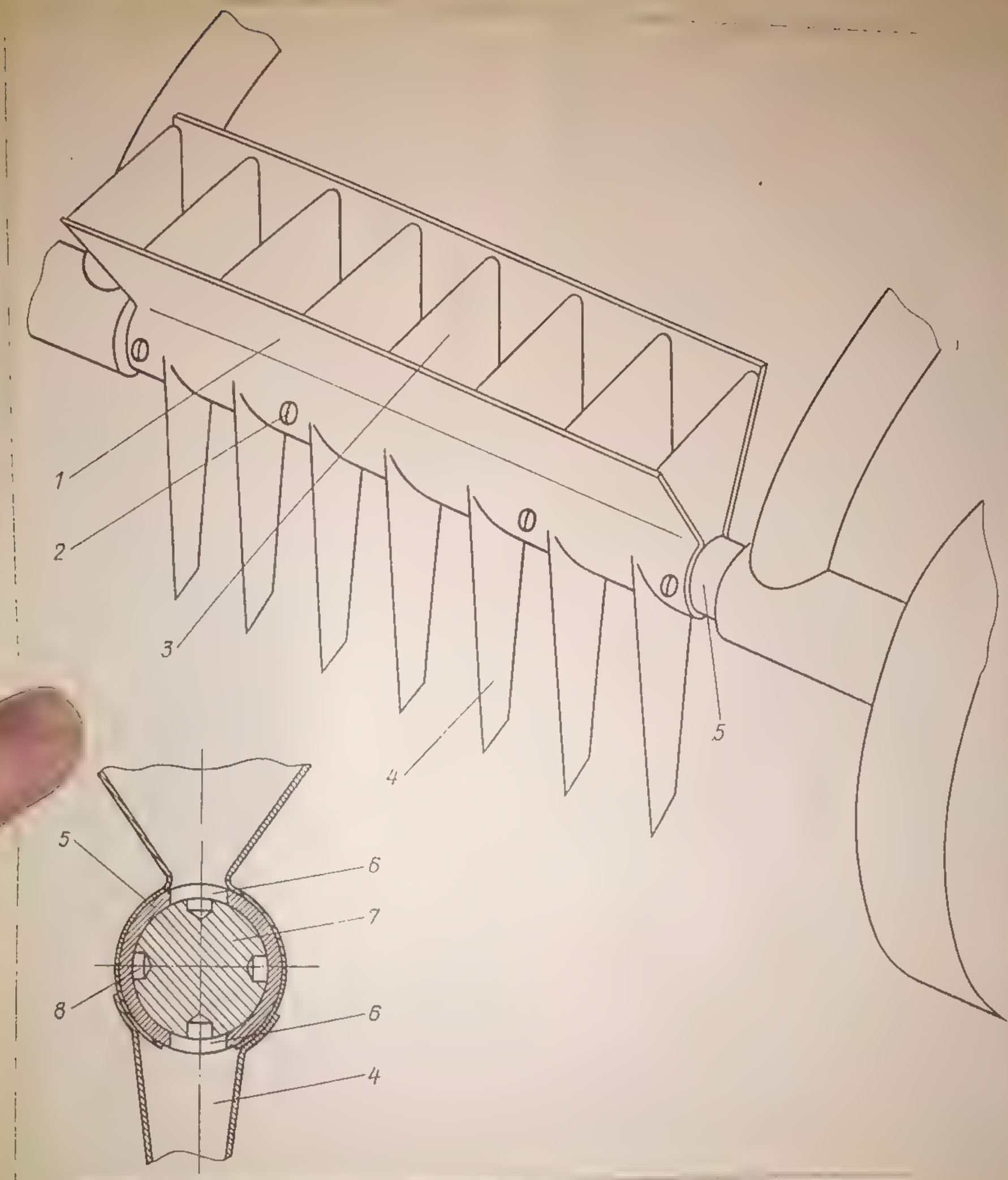


Рис. 26. Механизированная сеялка на базе многоцелевой тележки

отверстий напротив семенных бункеров и сошников *4*, прикрепленных снизу к корпусу. На высевающий валик надеты колеса, предусматривающие возможность регулировки их положения вдоль валика для совмещения выходов семенных бункеров с отверстиями на высевающем валике.

У грядки тележку с закрепленной на ней сеялкой переворачивают вверх колесами, наполняют бункера и производят посев. Чтобы получить более широкие междурядья, бункера заполняют семенами через один-два.

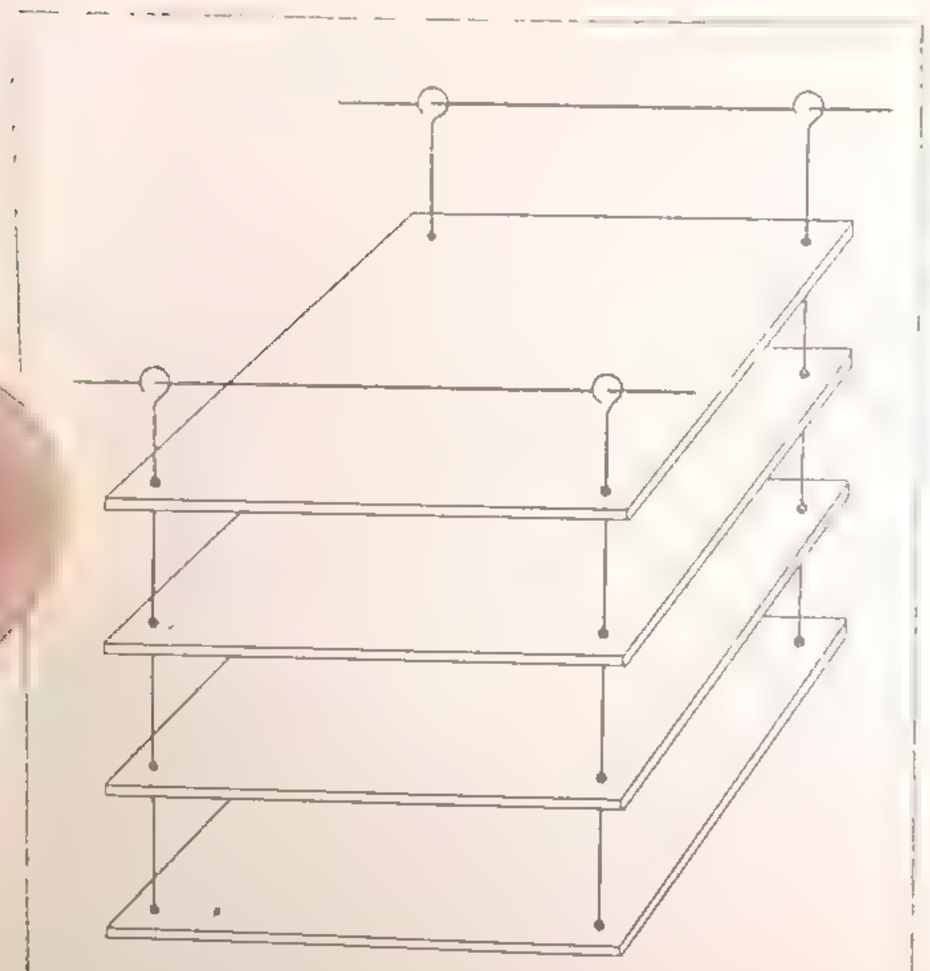
Контейнер для рассады

Рассаду овощных культур в пластмассовых или иных горшочках нелегко перенести или даже перевезти ручной тележкой на огород, удаленный от теплицы или дома. **Облегчит доставку рас-**

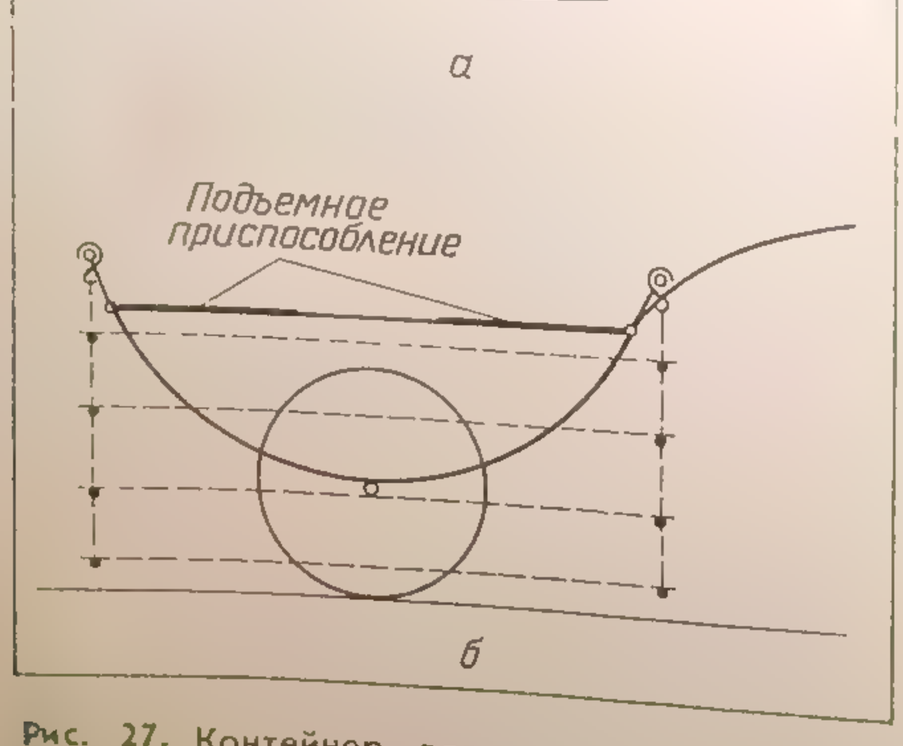
сады к месту посадки специальный **контейнер**, состоящий из нескольких деревянных или металлических полок с четырьмя отверстиями по углам: сквозь отверстия протянуты веревки с узлами, на которые опираются полки (рис. 27, а). К верхним концам веревок прикреплены крючки.

На каждую полку контейнера помещают горшочки с рассадой. Рычагами подъемного приспособления многоцелевой тележки опускают его кронштейны в крайнее нижнее положение. Крючки с веревками надевают на оси кронштейнов, рычагами приподнимают контейнер над землей и транспортируют на грядки (рис. 27, б).

Довольно вместительный контейнер легко складывается, занимает мало места при хранении, а будучи подвешенным за крючки в погребе или кладовке, преобразуется во вместительные полки для хранения различных консервов. Незаменим такой контейнер и в гараже под инструменты, запчасти, смазочные материалы и т. п.



а



б

Рис. 27. Контейнер для рассады: а — общий вид; б — схема навешивания на многоцелевую тележку

Диски для обрезания усов клубники

Одна из самых трудоемких технологических операций по выращиванию клубники — обрезка усов; за сезон приходится проводить ее несколько раз. Обычно усы удаляют ножницами, различными приспособлениями типа секаторов. Но к наиболее производительным следует отнести **способ обрезания усов в междурядьях круглыми дисками.**

Для крепления режущих дисков *1* непосредственно на поперечной соединительной трубе многоцелевой тележки вытачивают две шайбы (втулки). Шайба *2* имеет выступ *3* для центрирования диска *1*, а шайба *4* — соответствующую полость *5*. Обе половины колеса с надетым диском скрепляются между собой болтами *6* со стопорными шайбами. Диски в сборе с колесами надевают на поперечную трубу многоцелевой тележки, устанавливая между ними распорную трубу *7*. Соответственно ширине междурядий регулируется и расстояние между боковинами тележки.

К рядкам клубники тележку пере-

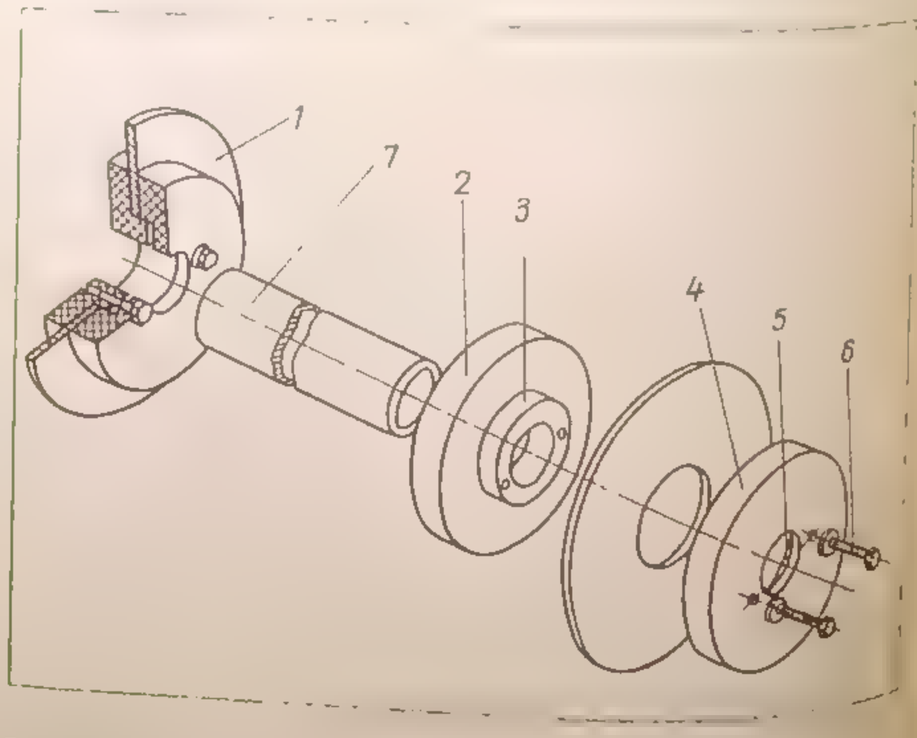


Рис. 28. Приспособление для обрезки усов клубники

ками с закрепленными на поперечной трубе дисками и опорными колесами, а в рабочее положение переводят, **перевозрачивая ее.** Производя обработку, тележку прокатывают так, чтобы диски проходили вдоль рядов: под весом тележки остро заточенные диски углубляются в землю до опорных колес и обрезают на пути усы клубники.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПОЛИВ

Водоподающая установка

Во многих регионах страны без полива нельзя рассчитывать на хороший урожай садовых и огородных культур. Традиционный **полив вручную из шланга,** перемещаемого по грядкам, **портит растения** и с учетом необходимости предварительного прогрева взятой из колодца или скважины воды **требует значительных затрат труда и времени,** что, особенно в засушливые годы, весьма обременительно.

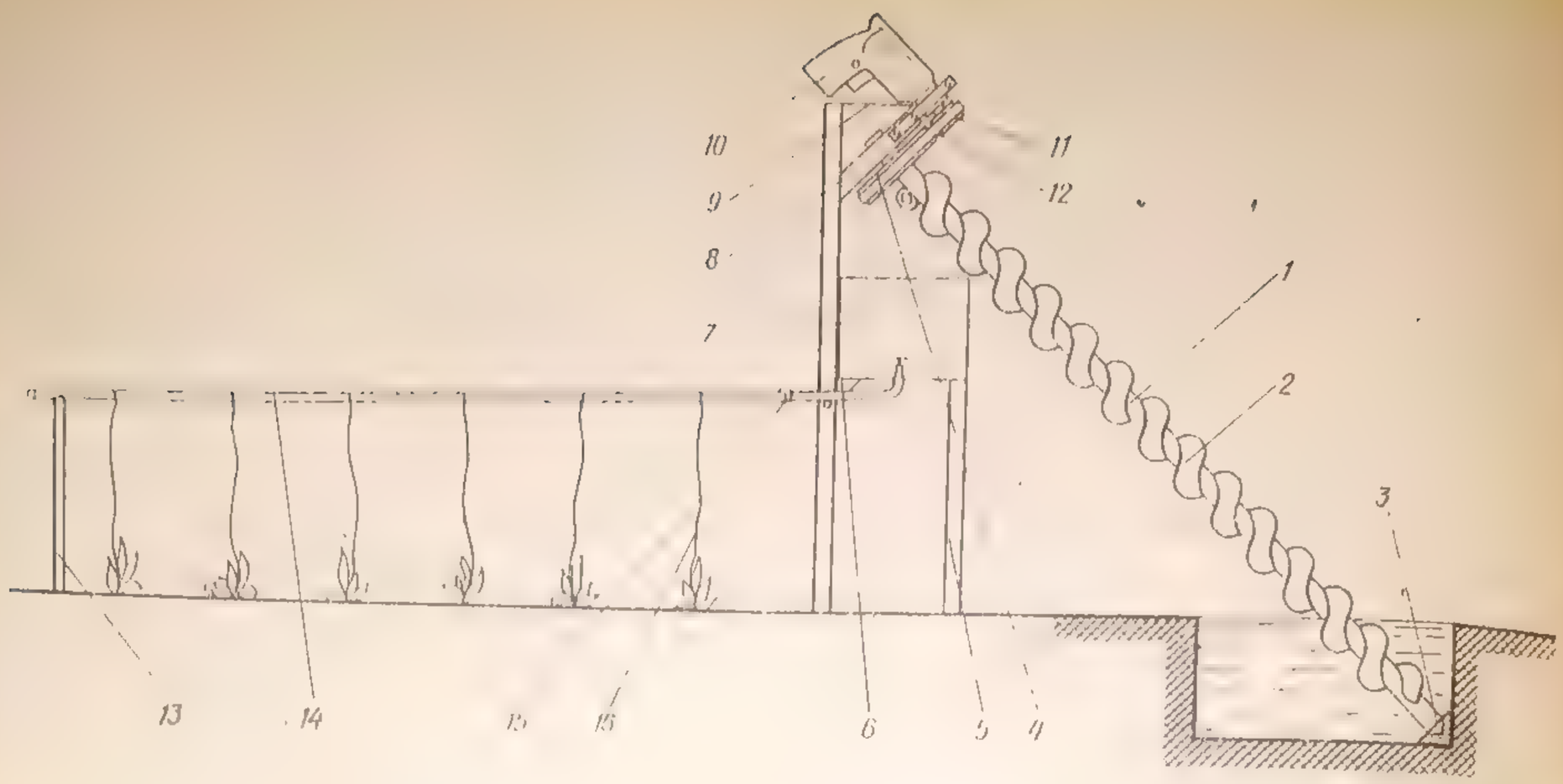
Полив можно частично, а то и полностью механизировать. Для подогрева воды сооружают искусственные водоемы, а для подачи ее на участок используют как серийно выпускаемые, так и самодельные средства малой механизации. Водоемы — чаще в виде бассейнов самой разнообразной формы — кроме хозяйственного, имеют и эстетическое значение. Под водоем обычно отводят место, не затененное постройками, деревьями, но недалеко от дома. Дно и берега делают из глины или армированного бетона, а также выстилают их полиэтиленовой пленкой. Необходимо предусмотреть возможность подъезда к воде тележки. К водоему по трубе, закопанной в землю, подводят воду от водопровода, водосточной трубы или другого источника; в случае необходимости водоемы оборудуют переливной трубкой.

Обычно подачу воды из бассейна на полив осуществляют при помощи выпускаемых промышленностью **дефицитных насосов.** Но подобные насосы вполне могут заменить и самодельные устройства. Одно из наиболее простых, дешевых в изготовлении, экономичных в эксплуатации и незаслуженно забытых — **винт Архимеда,** подающий воду на достаточную высоту и обеспечивающий капельное орошение растений (рис. 29). Для его изготовления достаточно взять жесткую пластмассовую трубу *1* (подойдет труба из легкого сплава или шест из твердого дерева), вокруг трубы намотать шланг *2* и оба его конца прикрепить к трубе.

Чтобы собрать на базе винта Архимеда водоподающую установку, к одному концу трубы *1* крепят конусообразный наконечник *3*, а на второй устанавливают шкив *4*. Затем закапывают в землю опоры из труб разной высоты; к двум длинным приваривают упоры *6* — на них и на две короткие опоры устанавливают открытый бак *7* с краном. Винт Архимеда нижним концом упирают в подпятник в водоеме, а верхний конец крепят в подшипнике на кронштейне *8*, поддерживаемом растяжкой *9*. К кронштейну хомутом прикрепляют электродрель *10*, вращение от которой передается на винт при помощи шкивов *4* и *11* посредством клиноременной передачи *12*. Оптимальную скорость вращения винта обеспечивают путем подбора диаметров шкивов.

Нередко встречаются села, где огороды расположены на некотором удалении от усадьбы вдоль речки, пруда, куда провести электричество затруднительно. В качестве привода винта можно применить в этом случае ветровой двигатель (материал о ветровых двигателях предполагается опубликовать на страницах одного из выпусков «Сделай сам» в 1991—1992 гг.).

Для оборудования системы **капельного полива** от водоподающей установки на грядках устанавливают металлические опоры *13*, а на них крепят продольные трубы *14* с отверстиями, просверленными по длине на расстоянии друг от друга, равном расстоянию между кустами, например, высокорослых помидоров или малины. Трубы соединяют с поперечной трубой *15*, имеющей входной и соответствующее число (по числу продольных труб) выходных штуцеров. К продольным трубам возле каждого отверстия привязывается отре-



Водоподающая установка с винтом Архимеда

зок одножильного провода, обыкновенной тонкой бельевой веревки *16* (нижний конец провода не должен касаться земли). Входной патрубок системы резиновым шлангом соединяют с баком. В открытые концы труб вставляют заглушки.

При включении привода винт начинает вращаться, набирает в шланг *2* воду и, перекатывая ее по виткам, выливает в бак. Оттуда вода самотеком поступает в горизонтальные трубы и сквозь их отверстия по проводам — к корням растений.

Система годится для струйного полива низкорослых растений. В этом случае отверстия в продольных трубах *14* необходимо сверлить не в один ряд, а в два под углом друг к другу, чтобы струйки воды были направлены в стороны.

При описанном способе полива отпадает необходимость заготавливать и ставить многочисленные колышки для подвязки растений, так как их можно подвязывать к проводам или веревкам, по которым поступает к корням вода.

Экономный **капельный полив** с опытных участков научно-исследовательских институтов постепенно переходит на приусадебные и садовые участки. Многие садоводы и огородники из всех способов полива предпочитают именно этот, при котором вода подается к корням растений по трубкам каплями.

В самодельное устройство для капельного орошения садово-огородных культур (рис. 30) входят: бочка *1* с краном *2*, распределитель *3*, поливные трубки *4*.

Поливные трубки отрезают по длине грядок. Каждую из них укладывают на грядку и прокалывают иглой или тонким шилом в местах рядом с растением.

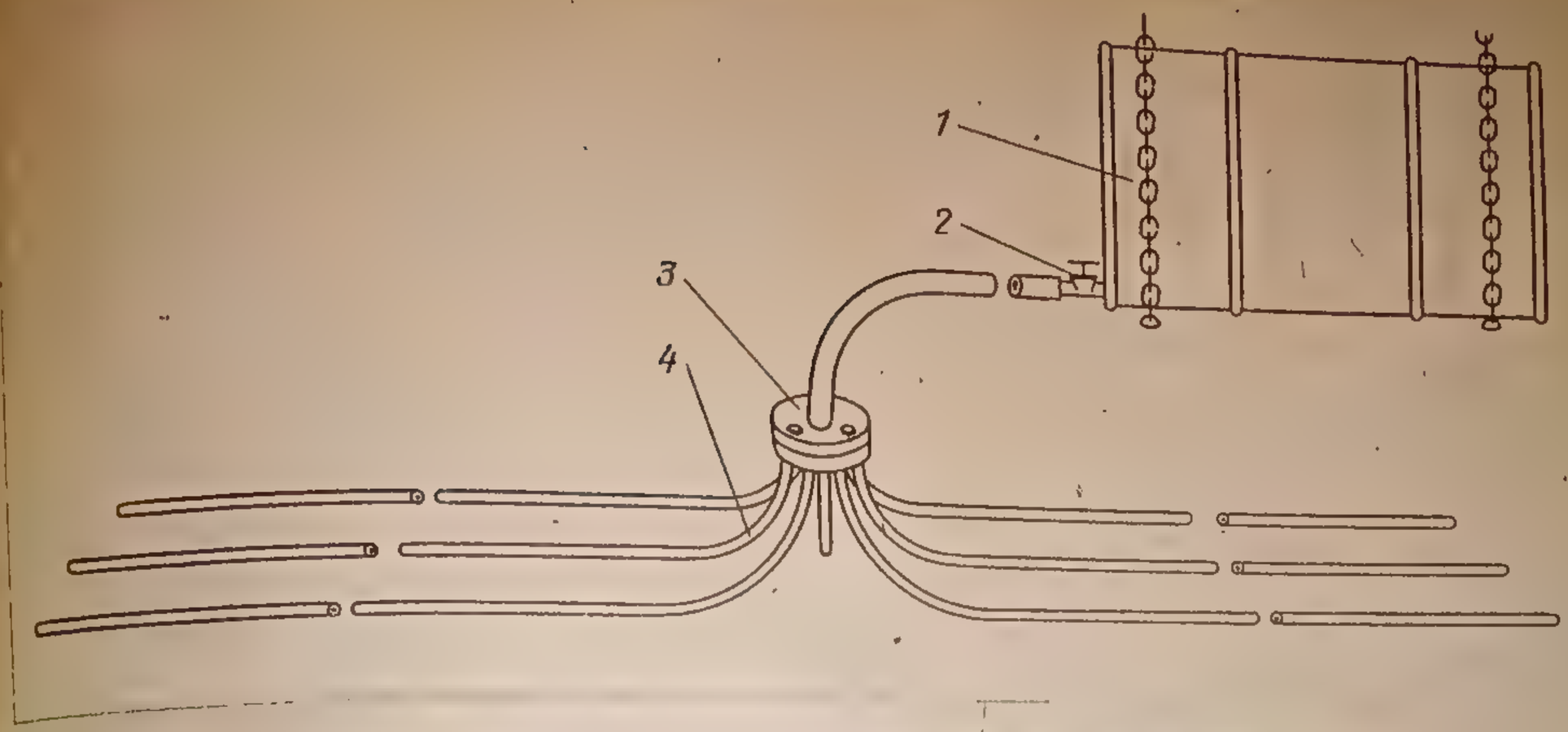


Рис. 30. Устройство для капельного орошения

подлежащим поливу. Для обеспечения равномерности полива по мере удаления от распределителя диаметр отверстий увеличивают. Свободные концы трубок закрывают заглушками.

Распределитель вытачивают из пластмассы или легкого металла. Он состоит из двух половин: корпуса *1* и крышки *2* (рис. 31). В корпусе выполнены резьбовые отверстия под крепежные болты *3* и выходные штуцера *4*, а в крышке предусмотрены отверстия под крепежные болты и резьбовое отверстие для входного штуцера *5*. Перед сборкой между корпусом и крышкой ставят резиновую прокладку. Распределитель легко устанавливается на нужном месте участка с помощью стержня *6*, свободно входящего в специальное гнездо *7* в корпусе.

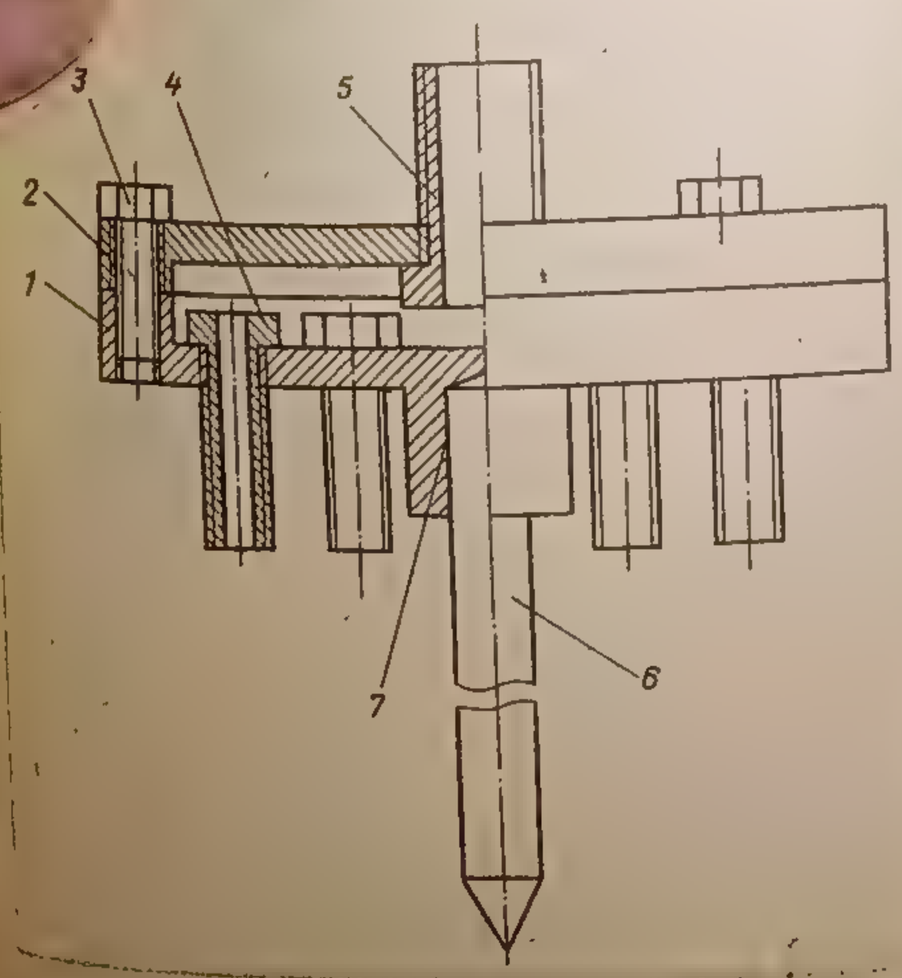


Рис. 31. Распределитель воды

В процессе работы бочку устройства при помощи многоцелевой тележки поднимают, подвозят к колодцу, скважине или колонке и затем через воронку с фильтрующей сеткой заполняют водой. После этого тележку выкатывают на участок полива и отрезком резинового шланга соединяют кран с входным штуцером распределителя; выходные штуцера подсоединяют к заранее отрезанным и разложенным по грядкам поливным трубкам с отверстиями по всей длине или отводным трубкам, проложенным к деревьям,

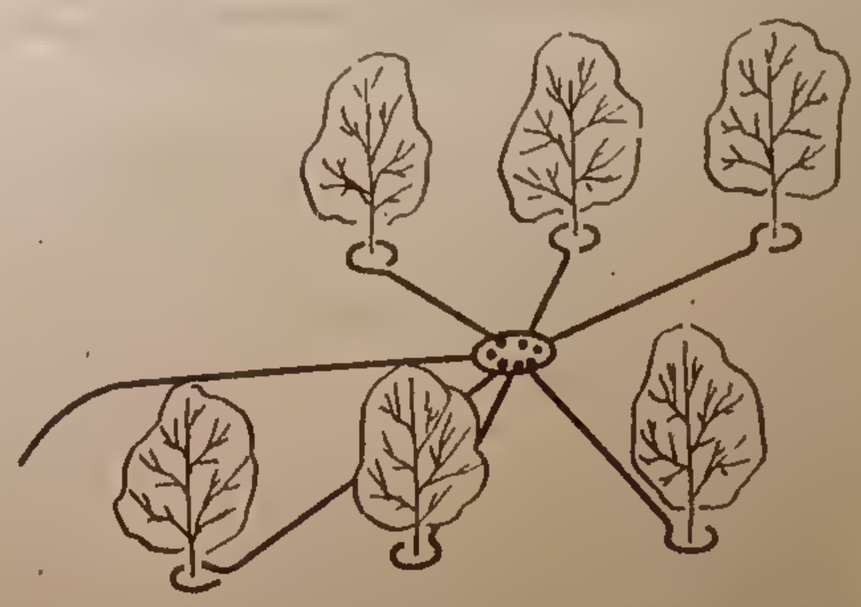


Схема работы системы капельного орошения

как схематично изображено на рис. 32.

С помощью такого приспособления полив можно осуществлять водой с добавлением хорошо растворимых минеральных удобрений, приготовленных в отдельной емкости. Устройство работает также от водопроводной сети или водяного насоса.

Автономная поливальная установка

В хозяйствах, где огороды удалены от источников водоснабжения, организовать полив можно **автономной поливальной установкой** (рис. 33), собираемой на базе многоцелевой тележки и транспортируемой к месту полива вручную или мотоциклом.

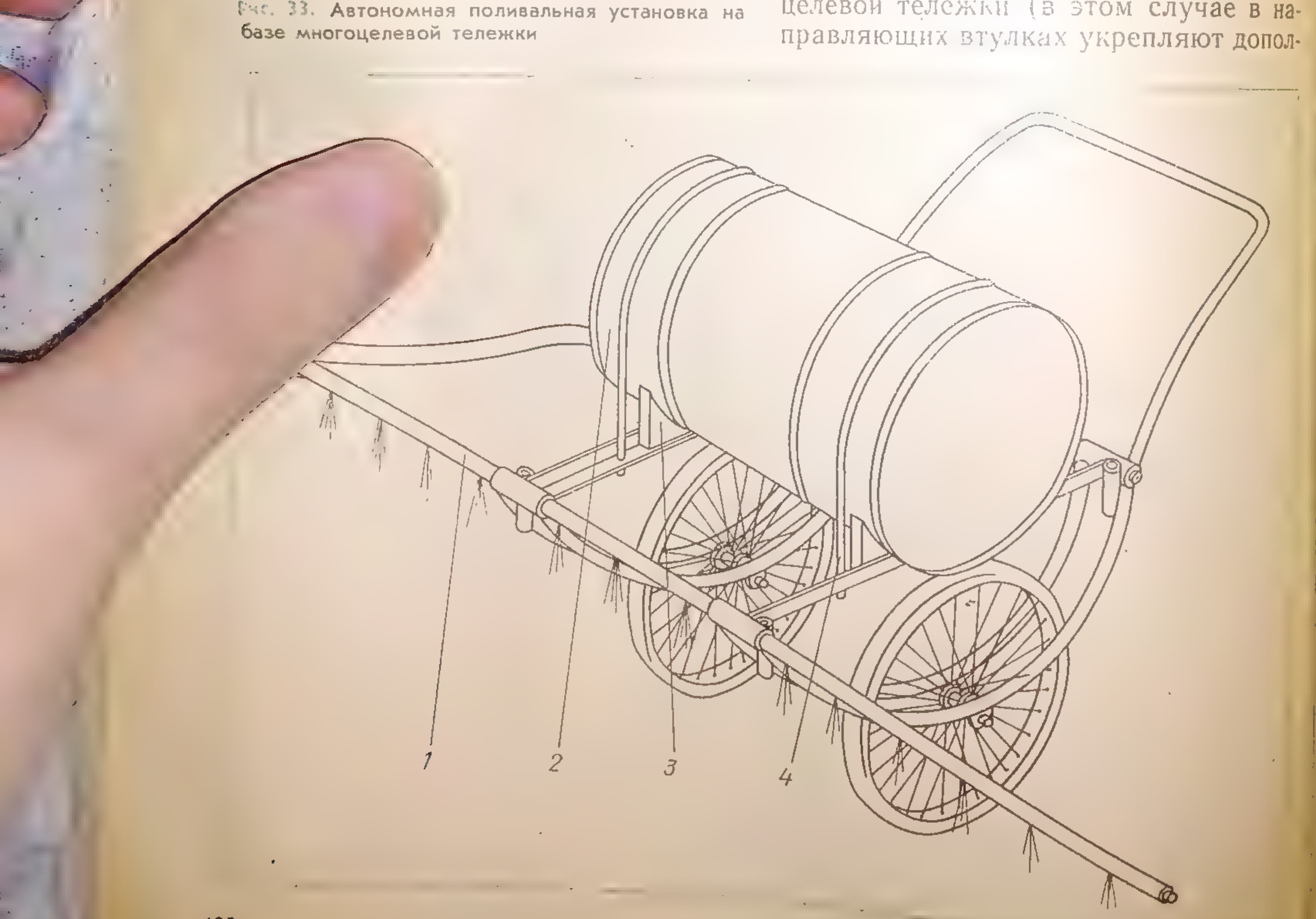
Для такой установки потребуется труба с отверстиями. Последние располагаются в два ряда по длине трубы и сверлятся под одним углом друг к другу. «Поливную» трубу устанавливают на место передней поперечной трубы тележки. Бочку *2* ставят на продольные угольники, подложив башмаки *3*, и при помощи прутков *4* с резьбовыми концами, пропущенными сквозь отверстия в угольниках, крепят ее гайками. Открытый конец трубы *1* резиновым шлангом соединяют с патрубком, приваренным к бочке (другой конец трубы закрывают заглушкой).

Рис. 33. Автономная поливальная установка на базе многоцелевой тележки

Ручная дождевальная установка

Если на участке имеется бассейн либо рядом находится открытый водоем, а под огород занята сравнительно большая площадь, целесообразно применить для полива **широкозахватную дождевальную установку** (рис. 34).

Установку образуют две трубы *1* с рядом отверстий, две боковины *2* многоцелевой тележки (в этом случае в направляющих втулках укрепляют допол-



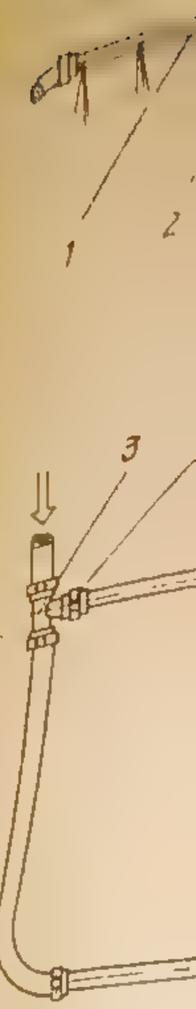


Рис. 34. Ручная

нительные
щие шланги
шлангов ос
хомутов *4*.

Полив пр
когда кажды
с напарник
вдоль грядк
нет, то можн
ленным в к
ручкой (леб
него к края
трубы или б

В ряде слу
из шланга мо
возможным.
носить, не ра
ты вновь не с
не портить им
зоваться пр
(рис. 35), со
необходимого
крепежными
Изготовив
необходимо а

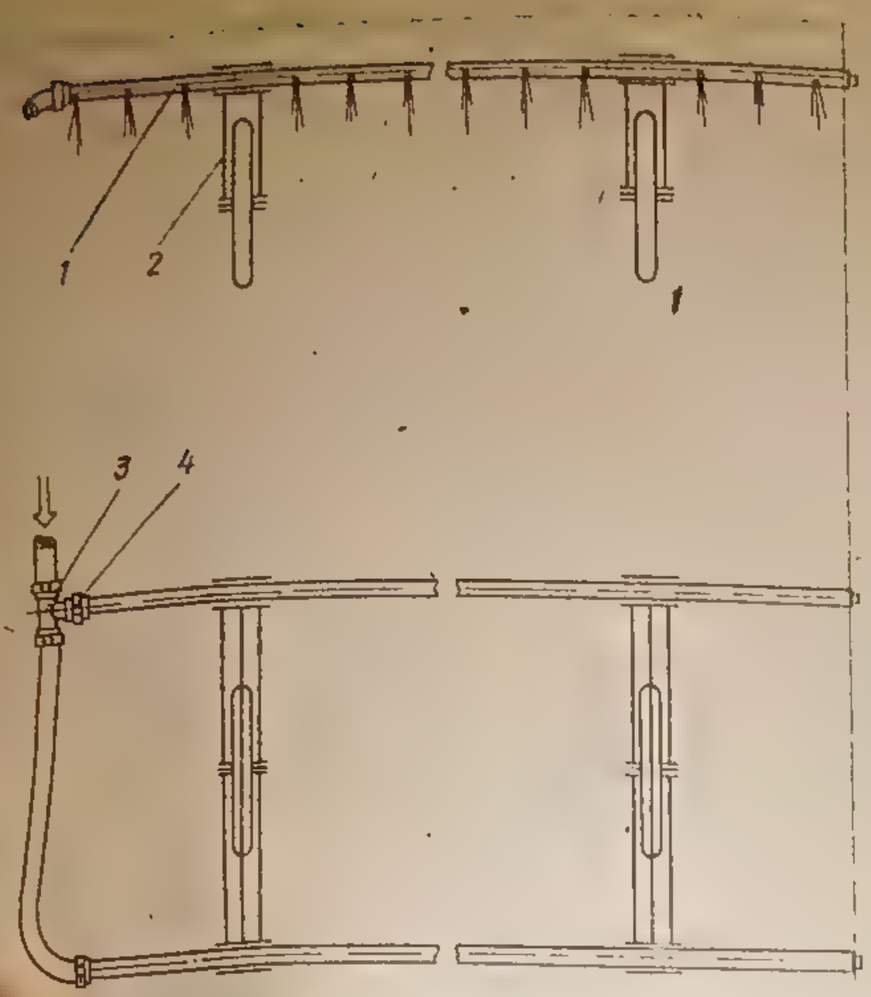


Рис. 34. Ручная дождевальная установка

нительные опорные колеса), подводящие шланги с тройником *3*. Крепление шлангов осуществляется с помощью хомутов *4*.

Полив производить лучше вдвоем, когда каждый поливальщик синхронно с напарником катит свою боковину вдоль грядки. Если такой возможности нет, то можно воспользоваться установленным в конце огорода барабаном с ручкой (лебедкой), закрепив трос от него к краям передней поливальной трубы или боковинам.

Приспособление для ручного полива из шланга

В ряде случаев обычный ручной полив из шланга может оказаться единственно возможным. Чтобы при этом не переносить, не разматывать, а после работы вновь не сматывать тяжелый шланг, не портить им растения, удобно воспользоваться простым приспособлением (рис. 35), состоящим из двух опор *1*, необходимого числа стоек *2* и троса *3* с крепежными штырями *4* на концах.

Изготовив элементы приспособления, необходимо аккуратно сложить кругами

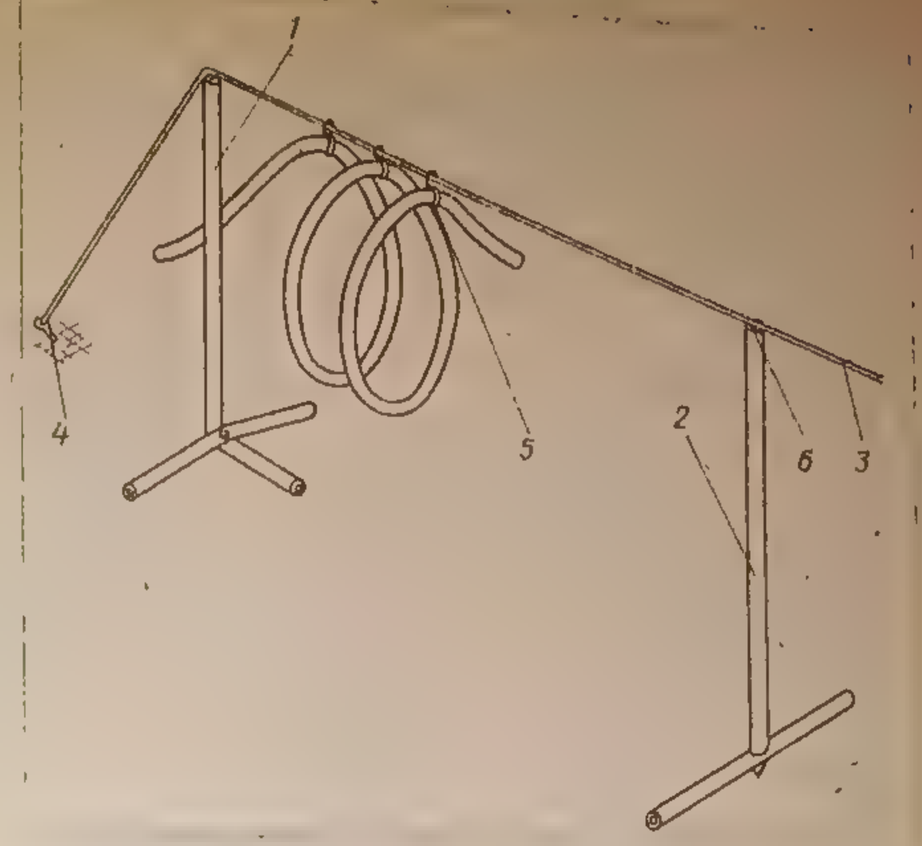


Рис. 35. Приспособление для ручного полива из шланга

шланг, на каждой его петле закрепить кольцо *5*, а в кольца протянуть трос *3*.

Приспособление легко устанавливается: трос укладывают в прорези *6* на опорах и стойках и с помощью штырей *4*, забиваемых в землю, натягивают. Один конец шланга подсоединяют к емкости с водой или насосу, а в свободный конец шланга крепят разбрызгиватель воды.

Окончив полив, кольца *5* сдвигают по тросу — шланг оказывается сложенным в бухту; связывают шланг и вместе с тросом переносят на хранение.

СРЕДСТВА МЕХАНИЗАЦИИ КОРМЛЕНИЯ И ПОЕНИЯ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ

Пожалуй, главное на домашней ферме — **подготовка корма и скармливание** его животным. От соотношения в рационе различных видов кормов (сочных, грубых, концентрированных) зависят способы и средства их приготовления. Крупному рогатому скоту, который в стойловый период больше

всего расходует грубых кормов, скармливают комбикорм, силос, резаные корнеплоды. В рационе кормления свиней преобладают кукуруза, ячмень, горох, картофель, зелень бобовых культур, кухонные остатки. Свою специфику имеет пищевой рацион и других видов животных.

Своевременно заготовить корм, качественно его подготовить к скармливанию можно только с помощью средств малой механизации. Не последнюю роль в механизации кормления домашних животных играет устройство кормушек и поилок для скота.

На примере отдельных средств малой механизации, описанных в этом разделе, видно, что практически все работы, связанные с приготовлением корма, кормлением и поением животных, можно механизировать, причем исключительно **собственными силами.**

Далеко не везде владельцам коров выделяют **хорошие сенокосы,** поэтому им часто приходится косить траву и заготавливать сено в местах, не доступных для работы тракторных косилок: на лесных опушках, обочинах дорог, канав, на склонах, в садах.

В таких малодоступных местах, неудобьях, на малых участках целесообразно применять **косилку с возвратно-поступательным движением ножа,** приводимую в действие от электродвигателя или двигателя внутреннего сгорания и навешенную на многоцелевую тележку (рис. 36). Навесное устройство выполнено в виде рамки *1*, прикрепленной к опорам *2* с колесами *3*. К опорам приварены перекладины (уголки) *4* для крепления электродвигателя *5*, кнопки и рычаги управления выведены на ручку тележки. Двигатель внутреннего сгорания, например, от бензопилы «Дружба» лучше крепить за внутренние полукруглые боковины тележки: привод на косу осуществляется посредством клиноременной передачи.

Ввиду того что режущий аппарат в домашних условиях изготовить почти невозможно, его придется взять от списанной косилки и отремонтировать. Для ручной косилки подойдет лучше всего двухножевой беспальцевый режущий аппарат с преобразованием вращательного движения привода в возвратно-поступательное движение ножей *6*.

Косилкой управляют, толкая тележку за ручку перед собой. Если же режущий аппарат переставить в другую сторону, то он будет располагаться под ручкой тележки, а направление тягового усилия изменится на противоположное. При встрече с препятствиями или переезде на небольшие расстояния режущую часть приподнимают ручкой тележки.

[illegible] для ручного

В хозяйствах, где содержат несколько коров, вопрос доставки и раздачи кормов весьма актуален, особенно если сено хранится под навесом вне коровника (так же обычно хранят и сочные корма). Почти повсеместно корм скоту доставляют и раздают вручную, хотя в условиях приусадебного хозяйства несложно изготовить передвижную кормушку.

Такая кормушка (рис. 37, а) состоит из деревянного каркаса *1*, лотка *2* и обитого фанерой бункера грубых и сочных кормов, у которого передняя стенка *3* в виде решетки из труб и прутков и задняя дощатая стенка *4* прикреплены на шарнирах к поперечным планкам каркаса. Регулировка положения решетки и стенки, а также расстояния между ними осуществляется при помощи отверстий *5* в металлической полосе *6* каркаса и пазов *7* в боковых брусках задней стенки и передней решетки.

Лоток *2* кормушки из тонкого листа металла установлен на оси *8* и имеет открывающуюся перегородку *9*, позволяющую уменьшать объем лотка или перекрывать находящийся в нем сыпучий корм.

Чтобы сделать кормушку мобильной, в боковых брусках каркаса сверлят отверстия *10* под поперечные трубы описанной выше многоцелевой тележки. При устройстве фундамента *11* в него

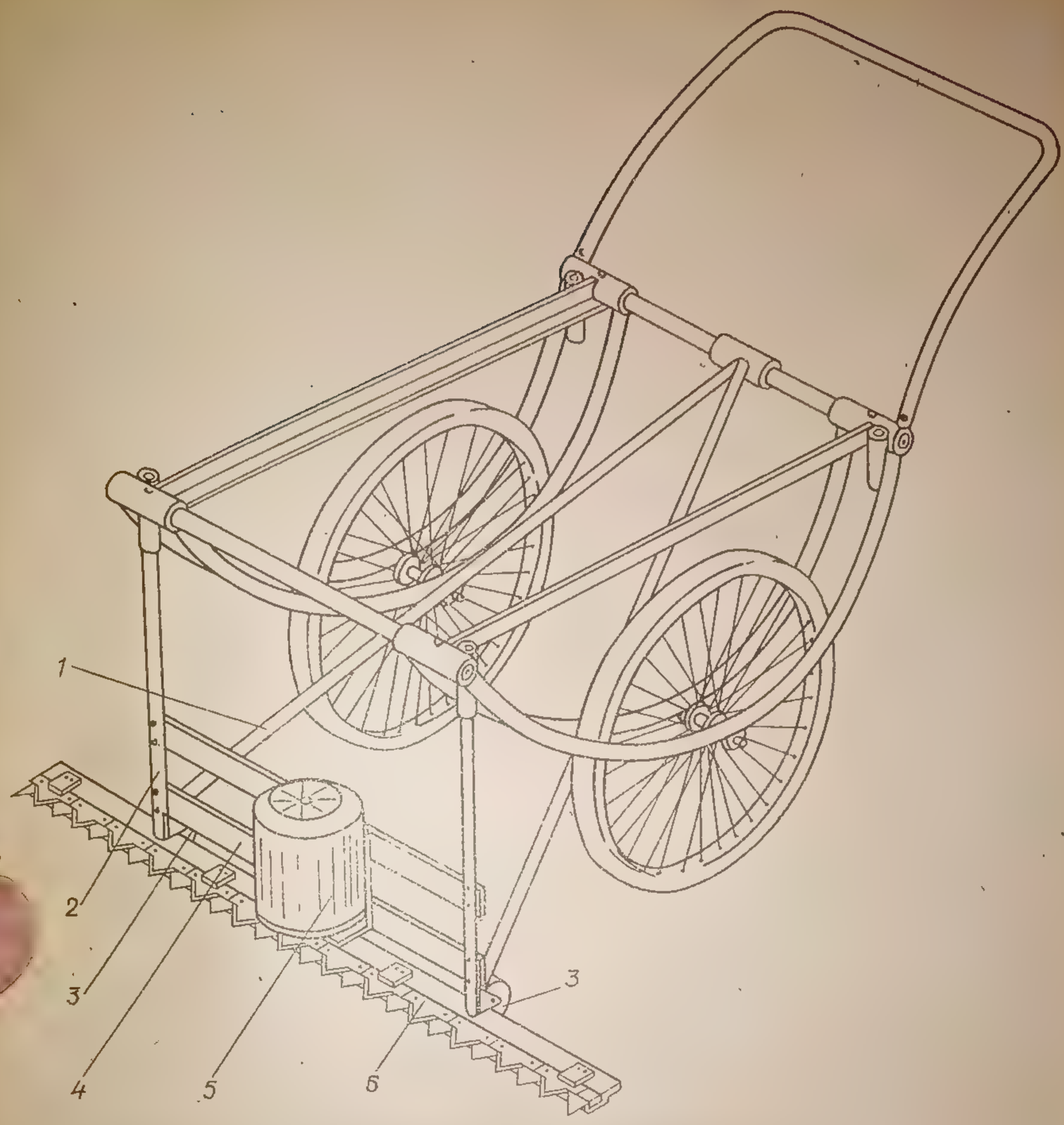


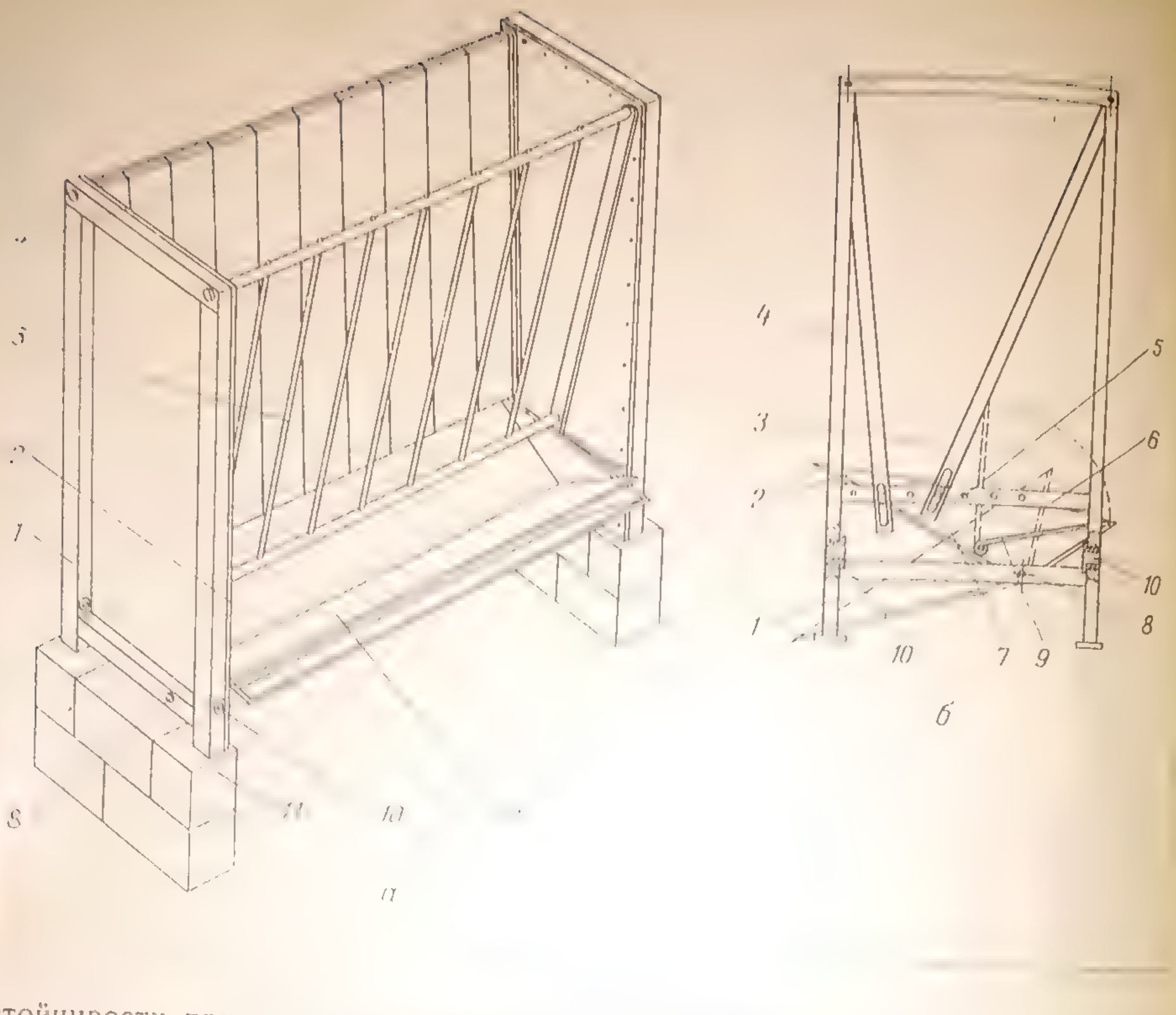
Рис. 36. Косилка

закладывают анкерные болты для надежного крепления кормушки зажимами.

Перед работой в отверстия *10* кормушки вставляют поперечные трубы тележки, на них надевают ее боковины, фиксируют их штифтами. В направляющие втулки тележки ставят две опоры с дополнительными колесами и везут кормушку к навесу для сена или силосохранилищу. Там загружают бункер и транспортируют заполненную кормушку к сараю, устанавливают на фундамент и, сдвигая поперечные трубы тележки, освобождают боковины. Кормушку закрепляют к фундаменту зажимами, засыпают в лоток концентраты и в зависимости от очередности скармливания опускают или фиксируют в верхнем положении перегородку *9* (на рис. 37, б перегородка в верхнем положении дана пунктирной линией). По мере поедания животными сена или силоса происходит сползание корма вниз по бункеру к лотку.

Учитывая, что центр тяжести лотка смещен относительно оси его крепления, для очистки лоток достаточно опрокинуть, как изображено на рис. 37, б штрихпунктирной линией.

Если позволяют ворота и кормовой проезд в коровнике, то для большей



Кормушка для скота: а — общий вид в стационарном положении; б — схема крепления элементов регулирования

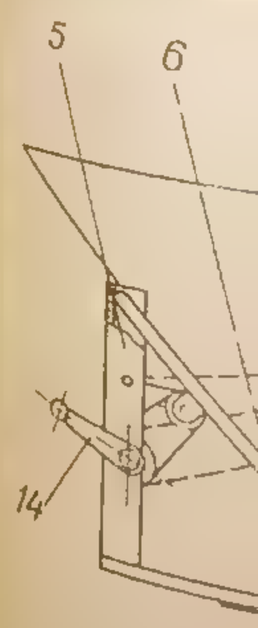
устойчивости при транспортировке загруженной кормушки боковины тележки с колесами можно ставить с торцов кормушки. При этом она хорошо транспортируется тяжелым мотоциклом с коляской, что дает возможность вывозить ее на огород, например, во время уборки свеклы, загружать ботвой и, не перегружая, устанавливать в сарае или на кормовой площадке.

Кормушка облегчает труд, экономит время, предотвращает рассыпание и затаптывание корма.

[illegible]-самопогрузчик [illegible]ового типа для сена, [illegible]

В настоящее время хозяину бывает трудно запасти на зиму сухой корм даже для одной коровы. Семейной или арендной животноводческой ферме требуется еще большее количество сена, соломы. Собирать и перевозить корм приходится часто с нескольких луговых клочков, не всегда удается с одного поля запастись и соломой. При этом выпускаемые промышленностью тракторные прицепы, прицепные тележки, используемые для перевозки фуража, необходимо вручную загружать и нередко вручную разгружать. Кроме того, перед погрузкой сено необходимо собрать в валки, копны. Техники же для механизации заготовки сена на малых фермах выпускается крайне мало, она сложна по конструкции, трудоемка в обслуживании, дорогостояща.

В то же время **максимально механизировать** ручной труд на этих операциях можно с помощью **простого самодельного прицепа** к тракторам Т-40, Т-25, мини-трактору, мотоблоку. Прицеп (рис. 38) состоит из рамы *1*, сва-



рамой из гнутого профиля, оси 2 с колесами 3, прикрепленной к раме посредством рессор 4; впереди к раме приварен кронштейн 5 и опорная труба 6. В отверстия на раме шарнирно установлена ось 7 бункера. Каркас бункера сварен из уголка 8, его боковые стенки 9 закрыты фанерой, а передняя стенка 10 представляет собой деревянную решетку. С наружной стороны решетки к каркасу приварена труба 11 с закрепленными на ней на шарнирах кронштейнами 12, в которых крепятся верхние блоки 13 полиспаста. На кронштейне 5 закреплены нижние блоки полиспаста и намоточный барабан с ручкой 14. Задняя стенка бункера, представляющая собой грабельную решетку, выполнена из трубок 15 с загнутыми концами, при опрокидывании бункера они не упираются в землю, а ложатся на нее.

Чтобы собрать и перевезти сено (или солому), находящееся в валках, прицеп подают к нему задним ходом, после чего бункер переводят из транспортного положения в загрузочное, опуская его с помощью полиспаста. При этом загнутые трубки грабельной решетки заходят под валок и подбирают его по мере продвижения прицепа задним ходом.

При погрузке сена или соломы, находящихся в копнах, прицеп с опущенной до земли решеткой подают задним ходом, пока копна не окажется в бункере. При необходимости копну поправляют. Завершая погрузку, бункер переводят в транспортное положение.

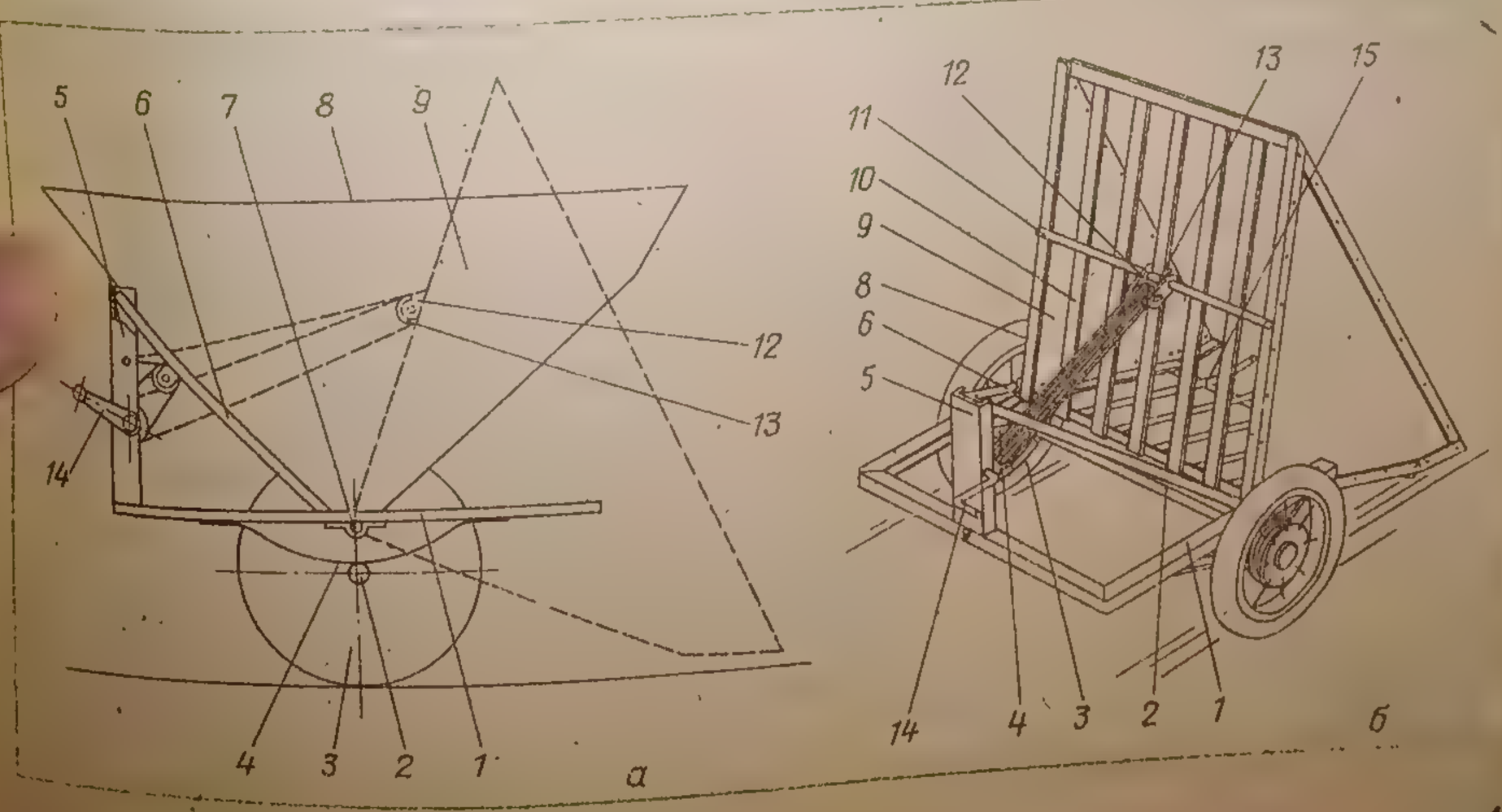
Подъем и опускание бункера осуществляются вращением ручки барабана, на который намотан трос полиспаста, механизм которого включает в себя две группы блоков — закрепленных на бункере и установленных соосно с барабаном.

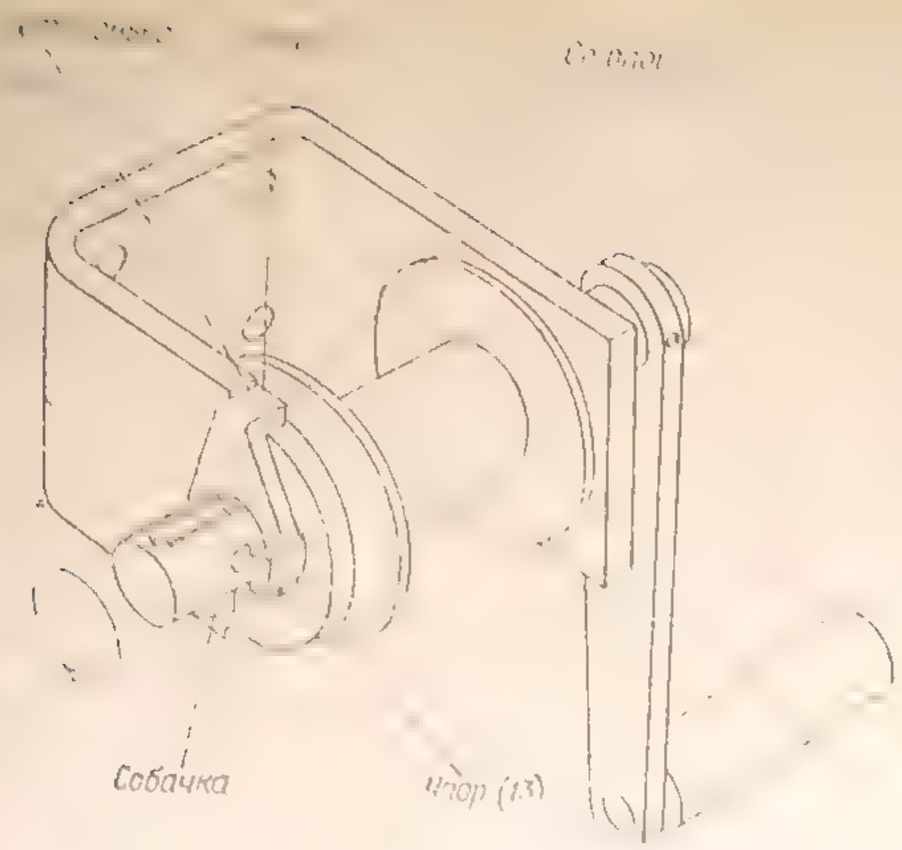
Самореверсируемый храповой стопорный механизм для подъемных устройств

В качестве **подъемного устройства,** в том числе для прицепа-самопогрузчика, может служить любая **самотормозящая лебедка,** подходящая по грузоподъемности. Однако в домашних условиях ее вполне заменит самодельное стопорное устройство, состоящее из реверсируемого храпового механизма, аварийного тормоза и намоточного барабана.

Такое устройство, общий вид которого показан на рис. 39, предназначено для обеспечения вращения барабана на валу в одном направлении и стопорения его в другом, причем пре-

Рис. 38. Прицеп-самопогрузчик ковшового типа: а — конструктивная схема; б — общий вид с опущенным бункером





Общий вид самореверсируемого храпового стопорного механизма

дусмотрена возможность установки барабана в режим вращения в том или другом направлении. Кроме того, устройство автоматическое стопорит вал в тех случаях, когда превышается максимально допустимая частота вращения вала. Рассмотрим подробнее подъемное устройство (рис. 40), которое закрепляется на раме прицепа, включает в себя барабан *1*, вал *2*, установленный с помощью втулок *3* в кронштейны *4*, и приводную ручку *5*. Стопорный механизм лебедки составляют собачка *6*, установленная шарнирно на оси *7* в специальном сквозном пазу на валу *2*, и стопор *8*, зафиксированный от перемещения вдоль вала с помощью стопорной шайбы *9* и взаимодействующий в процессе работы с полукругом *10* и ступеньками *11*, выполненными на одной из половин кронштейна *4*. Полукруг *10* на кронштейне, образующий ступеньки *11*, выполнен со смещением центра от оси вала *2*. Это позволяет обеспечить свободный поворот стопора *8* на валу и одновременно надежную фиксацию (заклинивание) стопора относительно кронштейна в крайних положениях.

Стопор *8* механизма постоянно заперт в одно из крайних положений, при котором отогнутый в сторону кронштейна упор *12* взаимодействует с верхней или нижней ступенькой полукруга *10*. Второй упор *13* стопора отогнут на меньшем радиусе в противоположную сторону и, взаимодействуя с собачкой *6*, является ограничителем вращения вала в одном из направлений. Это хорошо видно на рис. 39 и 40: при вращении вала в направлении, противоположном показанному стрелкой, собачка *6* упрется в упор *13* стопора *8* и тем самым прижмет упор *12* к ступеньке *11* на кронштейне, застопорив вращение. В направлении же, указанном стрелкой, вращение не ограничивается: собачка верхним краем проходит горизонтальное положение, не касаясь упора *13*, и, дойдя до вертикали, под собственным весом проворачивается на оси *7* на 90°, вновь занимая положение, показанное на рис. 40. При дальнейшем вращении вала через каждые пол-оборота собачка меняет положение, обеспечивая зазор между нею и упором *13* стопора. По такой схеме механизм работает, например, при подъеме груза: прицепив ручку *5* вращают по направлению стрелки, трос подъемного устройства наматывается на барабан *1* — груз поднимается. Но достаточно начать вращение назад или даже отпустить ручку — собачка станет на упор, и вращение застопорится.

Важной особенностью рассматриваемого устройства является возможность **реверсирования** (переключения направления) вращения непосредственно ручкой *5*. Для этого достаточно провернуть ее до упора в направлении вращения (по стрелке) со скоростью, превышающей допустимую, то есть такой, чтобы за время перемещения из горизонтального положения собачка не успела под действием силы тяжести повернуться на оси. Тогда, не переместившись в новое положение, выступающий край собачки упрется в упор *13* и провернет стопор *8* до контакта упора *12* с другой ступенькой на кронштейне — такое положение стопора показано на рис. 39. В новом состоянии стопорный механизм позволяет вращать ручкой барабан в направлении, противоположном предшествующему, что обеспечивает, например, опускание груза. Достигается эта возможность благодаря тому, что упор *13* находится

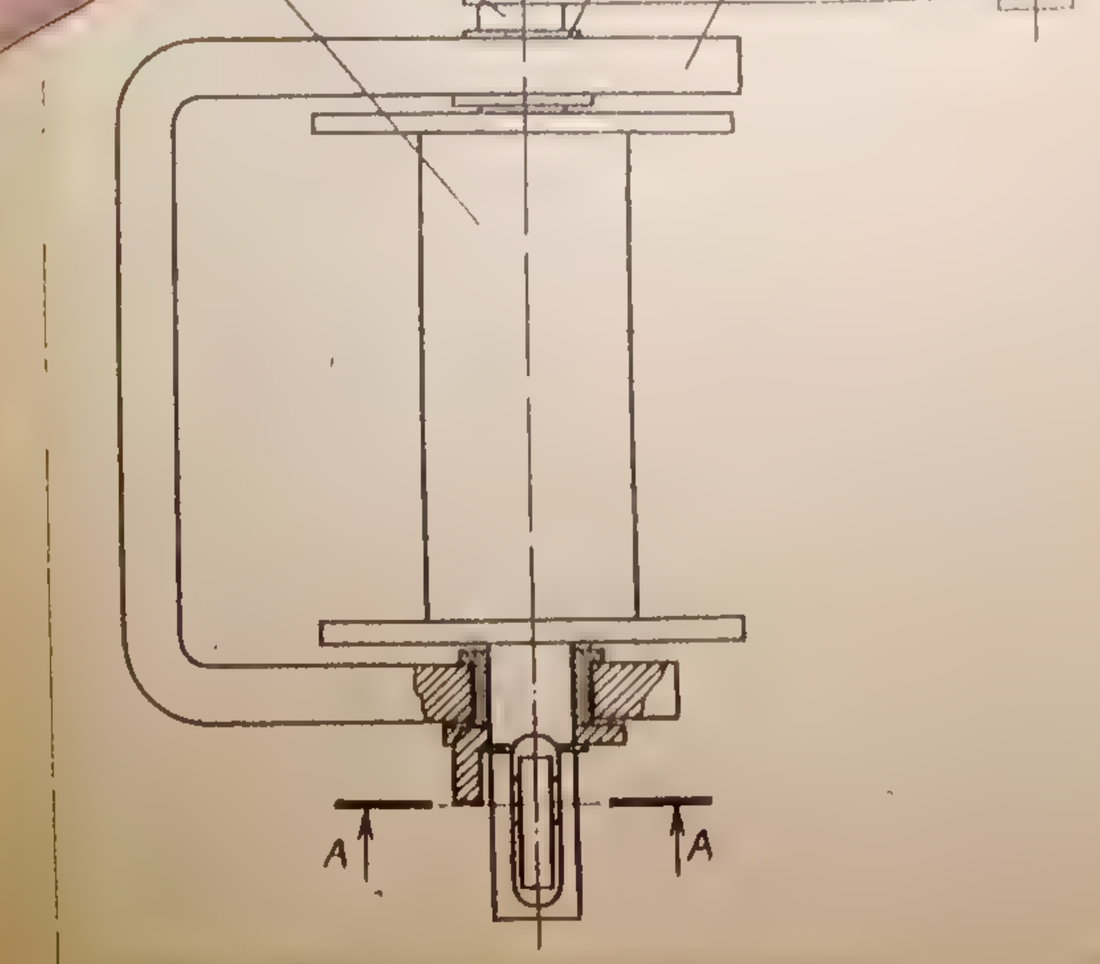
во другую сторону от собачки: вращение в направлении стрелки заставляет собачку через каждые пол-оборота вала поворачиваться на 90° на оси, обходя каждый раз упор.

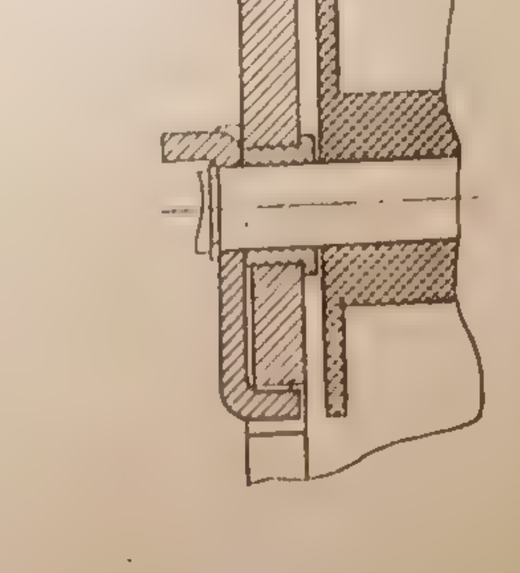
Рассмотренный способ реверсирования направления вращения обеспечивает другое важное свойство механизма — возможность использования его в качестве **аварийного стопора**, срабатывающего автоматически при превышении максимально допустимой скорости опускания груза, например, при отпускании приводной ручки *б* (при слишком быстром вращении барабана собачка не успевает изменить положение и стопорит лебелку).

Данный механизм может быть использован в любых грузоподъемных устройствах с горизонтальным расположением приводного вала, в том числе в качестве привода полиспаста.

Существенную роль в сокращении затрат труда и времени при заготовке сухих кормов и зеленой массы,

Рис. 40. Конструкция стопорного механизма





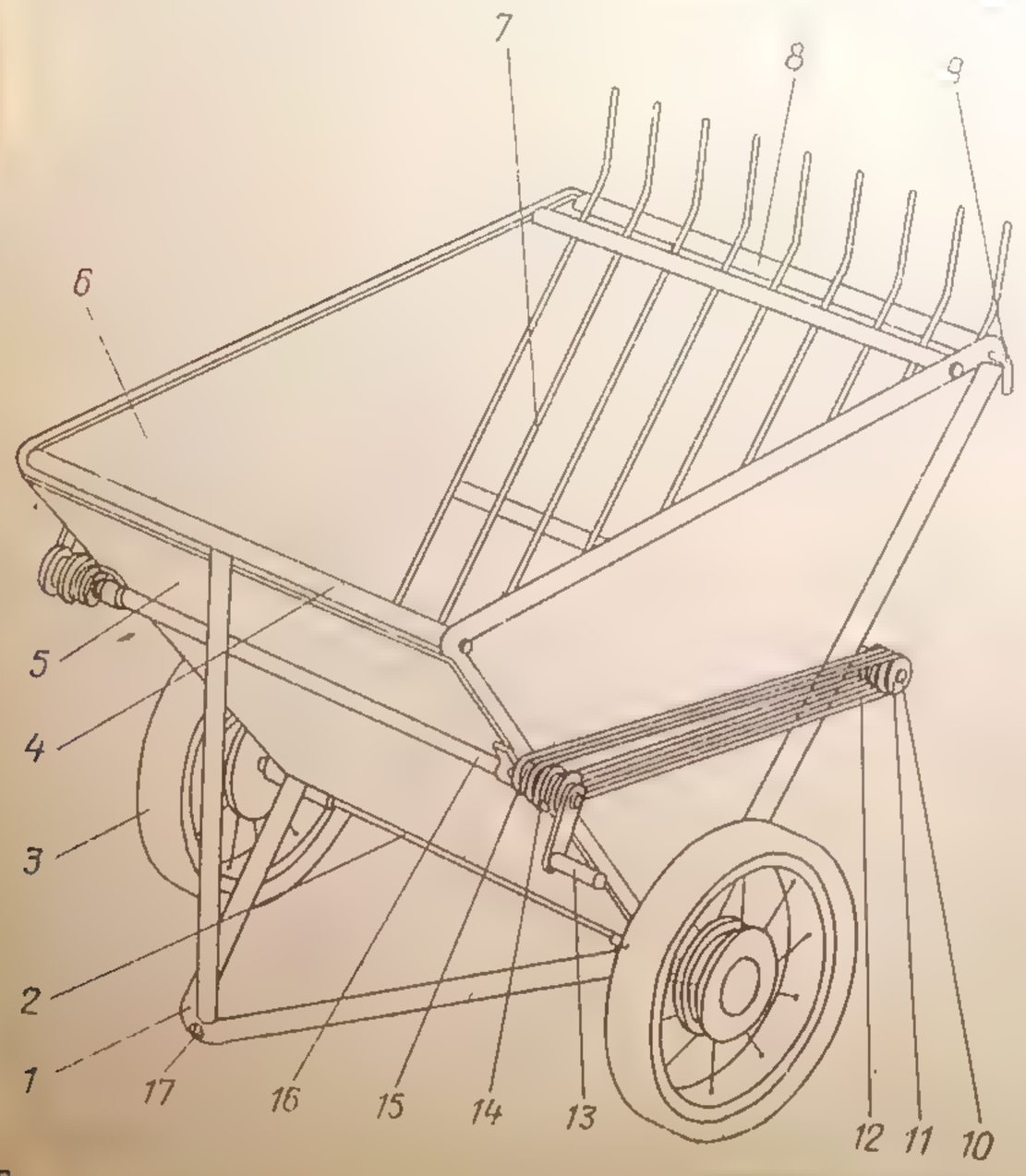
кормлении животных может сыграть **прицеп**, исключающий необходимость перегрузки его содержимого в отдельную кормушку.

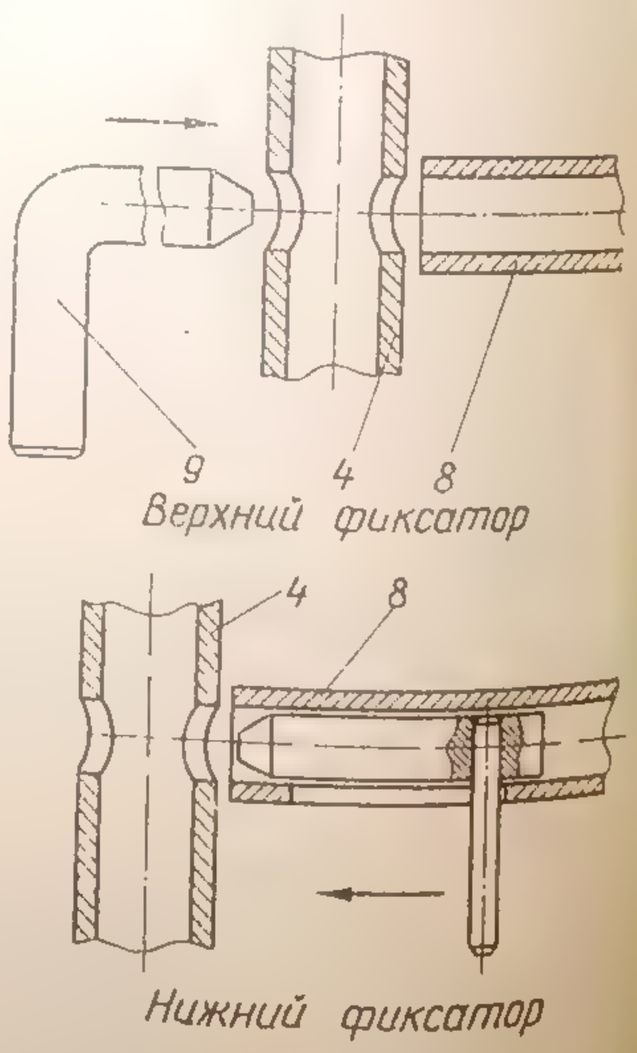
Прицеп-кормушка (рис. 41) содержит трубчатую раму *1*, в которую установлена ось *2* с колесами *3*. На раме жестко закреплен изготовленный из труб каркас *4* бункера, передняя *5* и боковые *6* стенки его закрыты фанерой. Задний борт, образованный прутками *7*, приваренными к поперечным трубкам *8*, крепится к каркасу на двух парах шарнирных фиксаторов *9*: верхние, представляющие собой изогнутые под прямым углом прутки устанавливаются снаружи, а нижние, выполненные в виде прутков с запрессованными в них рычагами-ручками, собраны в нижней крепежной поперечной трубке борта. От рамы к верхней трубе передней стенки каркаса проходит опорная стойка *17*, жестко фиксирующая положение бункера относительно рамы. К трубам передней стенки на кронштейнах закреплена ось *16* со свободно вращающимися роликами *15* и неподвижно закрепленными на обоих ее концах барабанами *14* и ручками *13*. Ролики *11* надеты на полуосях *10*, приваренных к средней поперечной трубке заднего борта. Трос или канат *12* прикреплен к трубке каркаса, пропущен через ролики, образуя полиспаст, и намотан на барабан.

Чтобы **погрузить сено**, зеленую массу или солому, задним ходом трактора подают прицеп к копне или валку, вынимают из трубок верхние фиксаторы, ручкой *13* отпускают трос: борт, проворачиваясь на нижних фиксаторах, под собственным весом опускается вниз до уровня земли. Далее, продолжая движение, трактором заводят задний борт прицепа под копну, вращением ручки наматывают трос на барабан, поднимая задний борт до упора, после чего устанавливают верхние фиксаторы.

Погруженную в бункер копну транспортируют к месту хранения или на кормовую площадку. При **разгрузке** открывают задний борт, сдвигая нижние фиксаторы, и отпускают трос полиспаста: сено по наклонной плоскости сползает вниз. Отъехав от места разгрузки, закрывают и ставят на фик-

Самозагружающийся прицеп-кормушка





саторы борт, подтягивают трос.

При **подкормке** скота зеленой массой прицеп подвозят на пастбище или выгульную площадку и подают назад, пока задний борт прицепа не окажется над заранее установленным корытом. После этого, освободив нижние фиксаторы, открывают задний борт, регулируя полиспастом поступление зеленой массы в корыто по мере ее поедания животными.

Бункера, аналогичные описанным, можно изготовить и установить на раме прицепа к легковому автомобилю. При этом необходимо ознакомиться и строго придерживаться **требований ГАИ** к конструкции самодельных прицепов.

Дробилка-измельчитель

Одним из направлений расширения области применения описанной выше **многоцелевой тележки** является использование ее для механизации **кормоприготовления,** что достигается размещением на раме тележки устройства для дробления и измельчения кормов.

Чтобы собрать такое устройство (рис. 42), на тележку ставят вал в подшипниках от самодельного деревообрабатывающего станка с наружным конусом Морзе и со стороны конуса Морзе крепят к продольному угольнику тележки вырезанный и сваренный из стального листа кожух *1* с лапками *2* и крепежным болтом *3*.

Измельчающий диск *4* также изготавливают из стального листа; для этого вырезают диск, высверливают и выпиливают продолговатые прорези — окна *5*, куда под небольшим углом к плоскости круга приклепывают ножи *6* с острозаточенными П-образными зубьями. К диску приваривают втулку *7* с внутренним отверстием под конус Морзе ножевого вала. Устранив биения, диск балансируют путем высверливания в нем необходимого числа отверстий *8*.

Другую сменную насадку — дробильный барабан *18* молоткового типа изготавливают, используя втулку *17* (аналогичную втулке *7*), диск *16* и кольцо *15*. В диске и кольце (диаметр этих диска и кольца несколько меньше диаметра диска *4*) сверлят четыре отверстия. Оси *14* с надетыми на них прямоугольными молотками *13* из стальной полосы, разделенными шайбами, устанавливают в соответствующие отверстия в диске и кольце и приваривают к диску и кольцу так, чтобы молотки свободно, но без лишнего зазора вращались на осях. Барабан в сборе проверяют на биения и балансируют.

Крышку *12* вырезают из листа по контуру кожуха *1*. В ней высверливают и выпиливают (рис. 42, б) паз *11* под крепежный болт *3* и окно *20* в форме равностороннего треугольника. На крышку с помощью шарнира *21* и двух винтовых зажимов *23* крепят заслонку *10* с приваренным к ней бункером *29* в виде четвертушки конуса (прорез *22* служит для регулировки положения заслонки относительно окна *20*). Изнутри по контуру крышки (кроме нижней части) подклеивают резиновую прокладку *24*.

Сепаратор *19*, то есть сито, делают из тонкой стальной полосы: ее делят на три части, в каждой трети сверлят рядами вплотную друг к другу одинаковые отверстия необходимого диаметра (диаметры отверстий в каждой трети полосы соответствуют требуемой степени измельчения корма), после чего полосу сваривают или скрепляют в кольцо.

Перед измельчением корнеклубнеплодов измельчающий диск ставят на вал и винтом, завинчиваемым во внутреннее отверстие вала, крепят, стопоря шайбой. Надев крышку, закрепляют ее гайкой-барашком; заслонку *10* с бункером опускают и зажимают в крайнем нижнем положении, а к нижней части кожуха крепят гибкий рукав (на рисунке не показан).

Включив двигатель, в бункер подают корнеплоды, слегка прижимая их при необходимости отрезком доски, которым накрывают бункер. Измельченная масса через рукав направляется прямо в кормосмеситель, в котором она перемешивается с другими компонентами и перевозится непосредственно к корыту или кормушке.

Дробильный барабан молоткового типа предназначен для дробления фуражного зерна всех видов За-

крепив его на валу, устанавливают сепаратор *19* так, чтобы внизу были отверстия диаметром, позволяющим получать продукт требуемой степени измельчения, и кожух закрывают крышкой. Путем перемещения заслонки на крышке регулируют проходное сечение бункера (крайнее верхнее положение заслонки показано на рис. 42, б пунктиром). Прошедшее молотковый барабан дробленое зерно через рукав поступает в подставленное ведро или сразу в кормосмеситель.

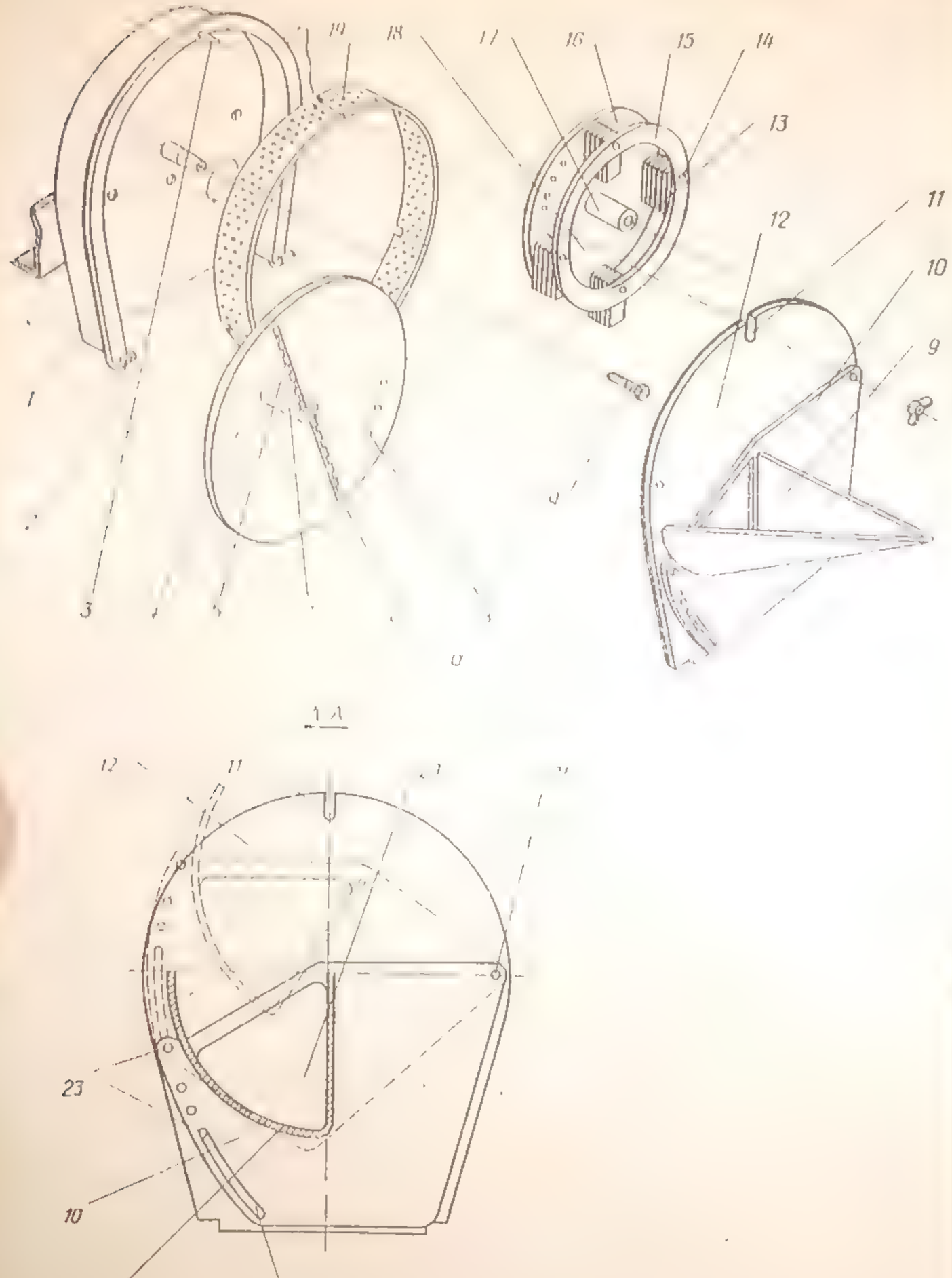


Рис. 42. Дробилка-измельчитель кормов: а — комплектующие; б — конструкция крышки

Чтобы изготовить простой, удобный и мобильный **кормосмеситель** на базе **многоцелевой тележки,** достаточно взять обыкновенную бочку, к одному ее

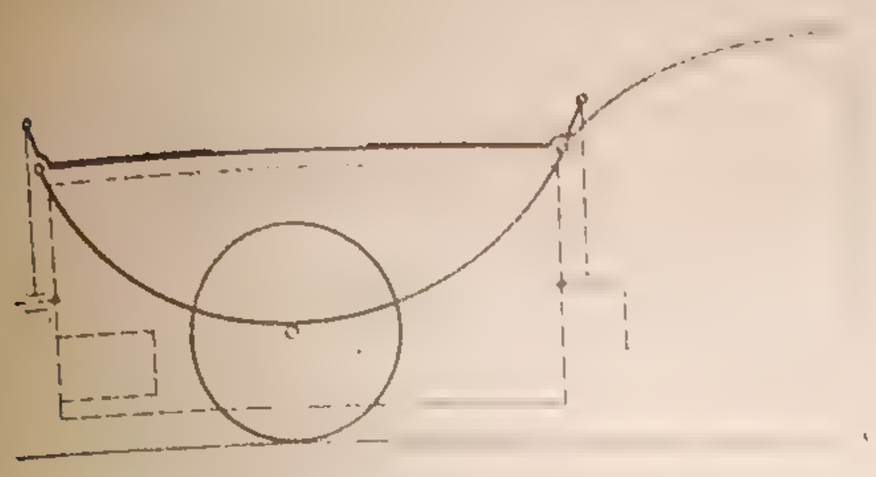


Рис. 43 Бочка-кормосмеситель на базе многоцелевой тележки

торцу прикрепить полуось с роликом, к другому — ручку с аналогичным роликом, а сбоку вырезать окно с плотно закрывающейся крышкой (рис. 43). Бочку нужно закрепить к поперечным трубам тележки над землей с помощью гибких захватов, перекинутых через ролики. Корма перемешивают путем вращения ручки.

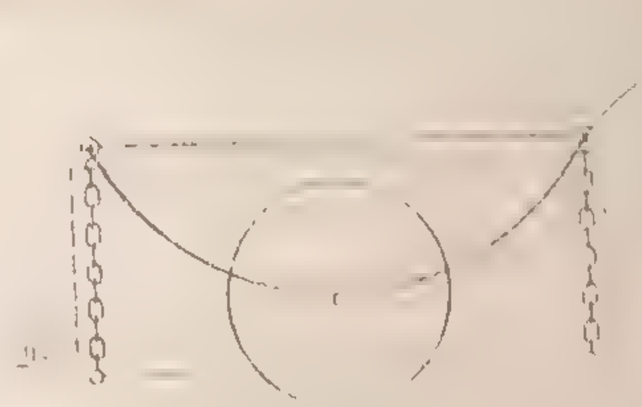
Нелегко ежедневно поить из ведра крупный рогатый скот, свиней особенно в хозяйствах, где их по нескольку голов. Ведь только одна высокопродуктивная корова в сутки выпивает 30—50 л воды, а иногда даже больше.

Полностью удовлетворить потребность животных в воде в любое время суток и к тому же значительно облегчить ручной труд, затрачиваемый на их поение, поможет обыкновенная **бочка** с герметичной пробкой, перевозимая с помощью **многоцелевой тележки** (рис. 44). К бочке необходимо приделать Г-образно согнутую трубку и корытце из листового металла. Наклонив тележку от себя, закрепляют на ее поперечной трубе цепь, накинутую на бочку со стороны поилки, затем, перекатив тележку в обратную сторону, подвешивают бочку на другую цепь.

Поднявшим таким образом бочку-поилку, ее наполняют у источника, перевозят и опускают в сарае на подставки возле кормушек. Животные в любое время суток по потребности пьют воду, а когда бочка опустеет, ее поднимают и т. д.

Самодельная бесклапанная поилка работает при герметично закрытой пробке: как только уровень воды в корытце окажется ниже края Г-образной трубки, в него поступает автоматически новая порция воды из бочки.

В другом варианте к бочке можно прикрепить резьбовой патрубок и навинтить на него серийно выпускаемую поилку с клапанным механизмом, не забыв отрегулировать его.



Передвижная поилка для животных

Бочку с поильным корытцем можно перевозить тележкой и использовать для поения крупного рогатого скота и свиней в сарае, на выгульном дворе, на пастбище. Не забудьте, однако, что поилки для крупного рогатого скота и свиней должны быть отдельными.

Пчеловоды-любители обычно добиваются сравнительно хороших медосборов в основном в результате больших затрат труда, времени и средств, так как на большинстве пасек почти все операции по уходу за пчелами выполняются вручную.

В настоящем разделе предложены не-

которые многоцелевые приспособления, позволяющие пчеловоду повысить производительность труда на пасеке, увеличить выход продукции пчеловодства. Простые, доступные в изготовлении средства дают возможность пчеловоду при кочевках эффективно использовать как общественный, так и личный транспорт, осуществлять погрузку-разгрузку пасеки без помощника.

Приведенные устройства показывают, что комплексная механизация любительской пасеки путем изготовления средств малой механизации и разных приспособлений своими руками — вполне реальная задача.

Передвижная палатка для осмотра пчелиных семей

Пчеловодный сезон начинается с того, что в день вызова пчел из зимовника сразу же после облета проводят беглый осмотр семей. Чтобы не переохлаждать при этом гнездо, пользуются специальными **передвижными палатками.**

Очевидно, что каркас палатки удобно разместить на тележке — это избавит от необходимости снабжать его колесами и вертикальными стойками. Одной из наиболее подходящих для установки палатки следует признать уже описанную **П-образную тележку-подъемник;** каркас палатки в этом случае будет состоять из двух труб *1*, каждая из которых снабжена штырем *2* и веревками *3*, к концам которых привязаны шпильки *4* (рис. 45).

Каркас передвижной палатки для осмотра пчелиных семей

Штыри труб каркаса вставляют в специальные отверстия *13* на вертикальных стойках тележки у перекладин (см. рис. 9). Поскольку рама тележки короче труб каркаса, то ее наращивают, переносят и закрепив выдвижные трубы с самоустанавливающимися колесами с противоположной от ручки стороны. В отверстия на этих трубах и на раме у ручки заводят шпильки *4* и гайками натягивают веревки, фиксируя трубы в рабочем (горизонтальном) положении. Чехлом палатки может быть пленка, ткань или другой материал, размеченный, вырезанный и склеенный или сшитый по форме каркаса таким образом, чтобы вход, снабженный двусторонними завязками, располагался впереди тележки.

Чтобы осмотреть пчелиную семью, тележкой наезжают на улей со стороны летка, заходят внутрь палатки и закрывают застежки. Использовать палатку полезно не только ранней весной, но и летом в безвзяточное время во избежание пчелиного воровства.

Приспособление для пересыпки пчел из улья в сетчатый барабан

Одним из действенных методов борьбы с пчелиным врагом № 1 — варроатозом является **тепловая обработка пчел в термокамере.** Однако процесс пересыпки пчел из корпусов многокорпусного улья в сетчатый барабан термокамеры весьма трудоемок, часто сопровождается разлетом и травмированием пчел при сметании их с рамок.

Уже знакомая нам **многоцелевая тележка** с установленными в ее вертикальных втулках опорами позволяет эффективно механизировать эту операцию с помощью **воронки из жести,** размещенной на полках продольных уголков тележки (рис. 46), причем окончанием воронка входит в щель сетчатого барабана (показан пунктиром).

Приспособление дает возможность

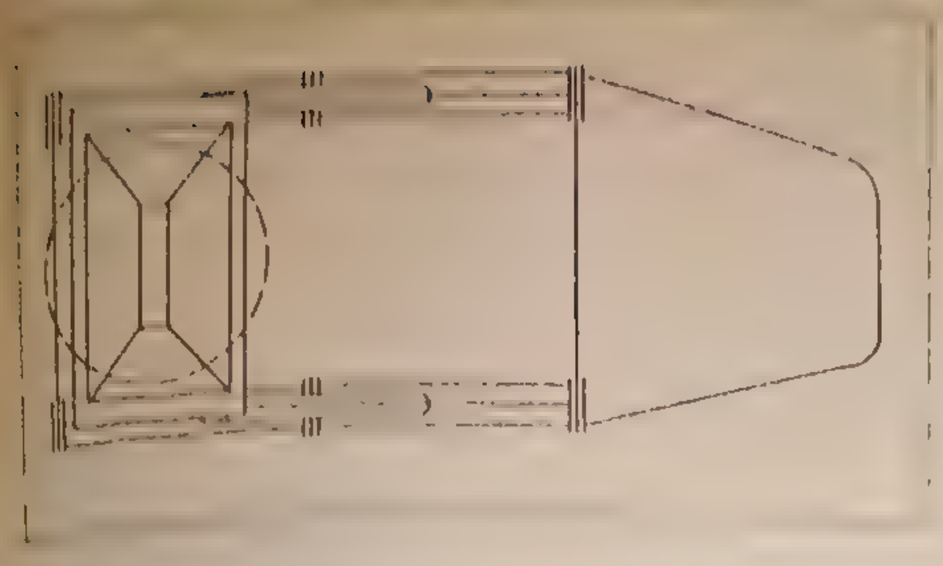


Рис. 46. Приспособление для пересылки пчел из улья в сетчатый барабан

ставить под воронкой корпус с пчелами и посредством компрессора или пылесоса сдувать пчел непосредственно в барабан, не вынимая рамок из корпуса, что существенно облегчает труд на данной операции, повышает его производительность и качество.

Универсальное пасечное приспособление

В течение активного пчелиного сезона в разное время пчелам дают подкормку, обеспечивают водой, отбирают пыльцу, формируют нуклеусы, осуществляют поимку роя, уничтожают клещей варроа и т. д. Для выполнения каждой операции применяют, как правило, отдельное приспособление. На их изготовление, а затем и уход затрачивают много материалов, времени и труда. Кроме того, применение большинства приспособлений часто связано с нарушением целостности пчелиного гнезда, его охлаждением, что в конечном итоге отрицательно сказывается на развитии и продуктивности пасеки. С целью экономии материалов, снижения трудозатрат, механизации ручных работ весьма целесообразно универсальное пасечное приспособление, общий вид которого показан на рис. 47.

Приспособление (рис. 48) состоит из: двух боковин *1* с вертикальными канавками для установки трех сменных перегородок *2* (А, В, С) и горизонтальными вырезами *3* для надевания приспособления на прилетную доску многокорпусного улья и закрепления на ней лотка *4*, выполненного заодно с прилетной доской *5* и образующего вместе с боковинами емкость, вмещающую 1—2 л жидкости; съемной прозрачной крышки *6*, фиксируемой на боковинах с помощью уступов *7* и образующей совместно с прилетной доской приспособления леток; набора сменных пластин и решеток.

Переоборудование приспособления для выполнения любой из операций (подкормки пчел, обеспечения их водой, отбора пыльцы, формирования нуклеусов, поимки роя, борьбы с варроатозом, сбора молодых пчел для отводка, отбора трутней, отбора матки, собирания пчел при обработке сельскохозяйственных культур ядохимикатами и др.) заключается в замене части пластин или решеток непосредственно на месте установки приспособления, что занимает всего несколько секунд.

Представленный на рис. 49 комплект пластин и решеток при определенных их сочетаниях позволяет проводить все перечисленные виды работ. Рассмотрим более подробно основные из них.

В настоящее время большинство пчеловодов прибегают к весенней побудительной и лечебно-профилактической подкормке пчел, пополнению запасов кормов на зиму. Поэтому на пасеках встречаются самые разнообразные по конструкции кормушки. Их

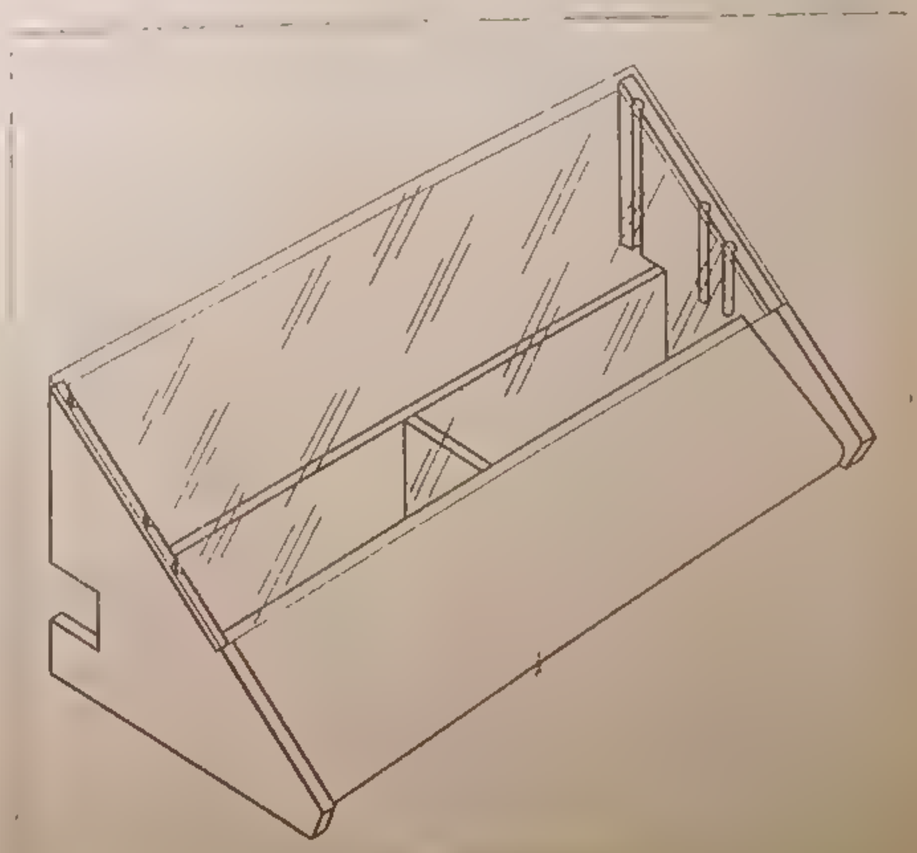


Рис. 47. Общий вид универсального приульевого пасечного приспособления

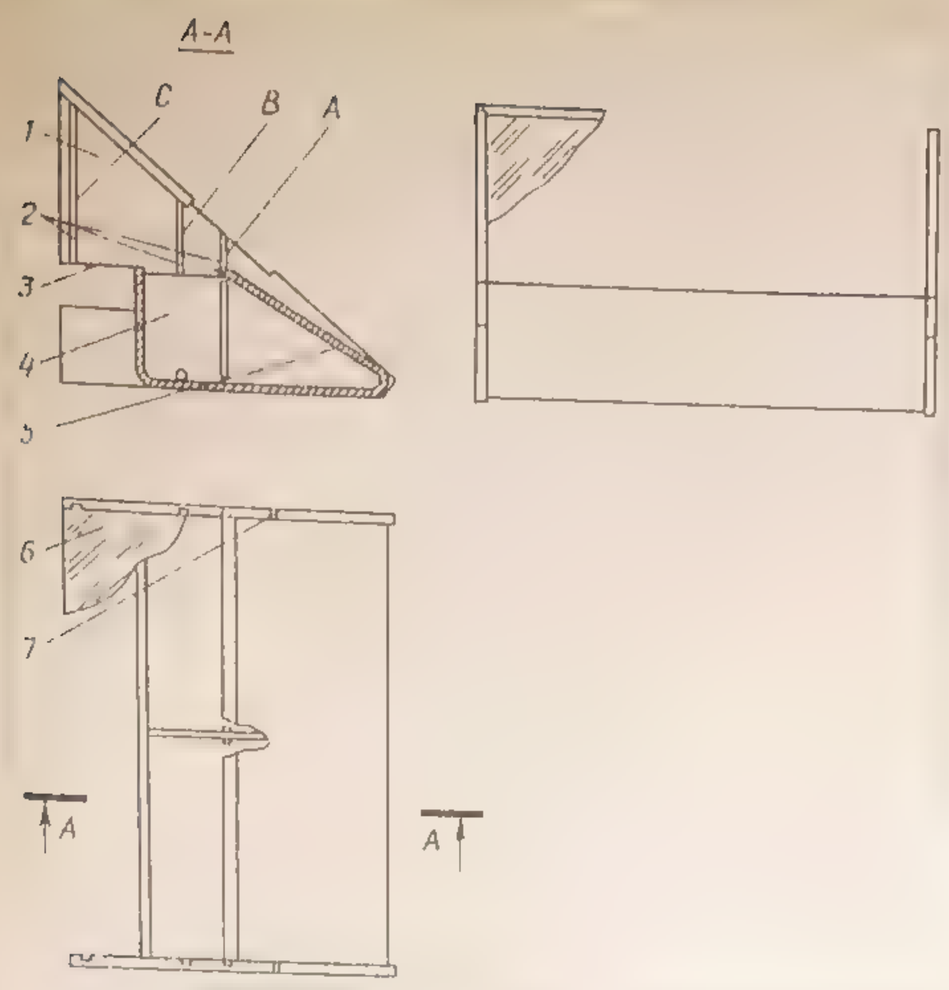


Рис. 48. Конструкция универсального пасечного приспособления

ставят сбоку гнезд, предварительно удалив несколько рамок, сверху под утепление, причем во избежание пчелиного воровства кормушку в улей ставят вечером, а утром убирают. Наряду с отрицательными воздействиями на пчелиную семью такой способ подкормки плохо поддается механизации, а следовательно, требует значительных затрат труда и времени. Не охлаждать гнездо, не беспокоить пчел, применить средства малой механизации, а в солнечную погоду и подогреть сироп позволяет **универсальное пасечное приспособление.**

Для подкормки пчел открывают отверстие в перегородке между половинами лотка, в одну половину опускают деревянный плотик (на рис. 49 не показан), а другую закрывают горизонтальной сплошной пластиной (рис. 49, а). В короткие вертикальные канав-

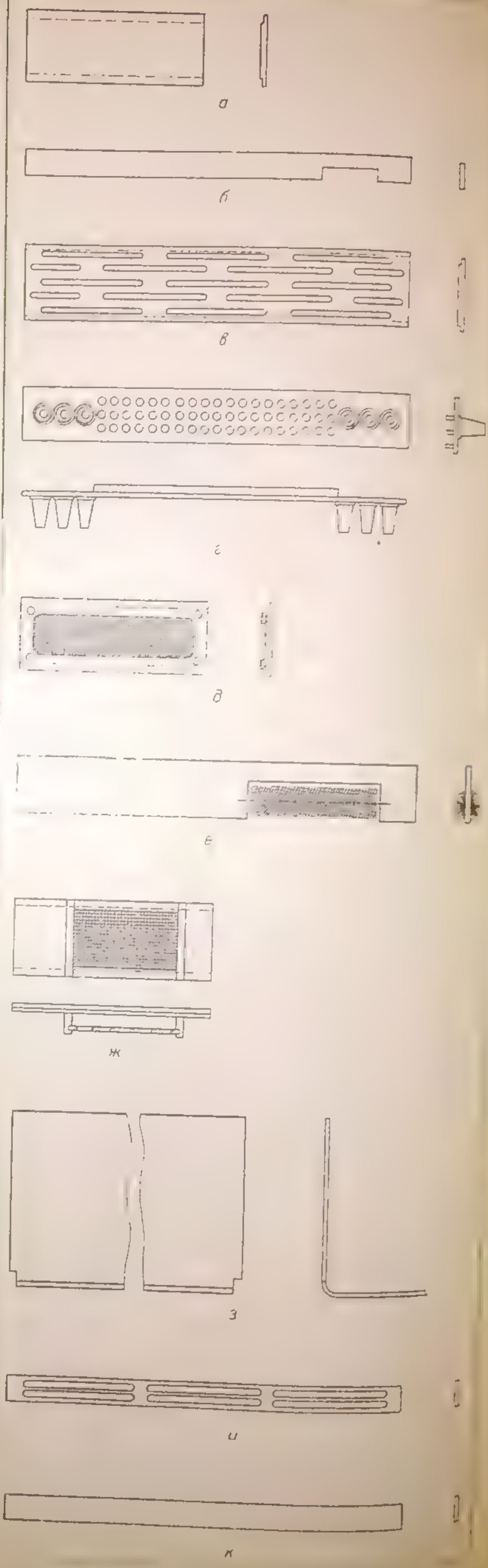


Рис. 49. Технологический комплект пластин и решеток к универсальному пасечному приспособлению: а — горизонтальная пластина сплошная; б — вертикальная пластина с летком; в — горизонтальная решетка; г — вертикальная решетка; д — горизонтальная пластина с сеткой; е — вертикальная пластина со щеткой; ж — горизонтальная пластина с коридорчиком; з — L-образная пластина; и — вертикальная разделительная решетка; к — вертикальная пластина сплошная

на боковинах приспособления (см. рис. 47) устанавливают вертикальную пластину с летком (рис. 49, б). Приспособление закрывают крышкой и горизонтальными вырезами в боковинах надевают на прилетную доску многокорпусного улья. На тележке-подъемнике подвозят емкость с сиропом, оснащенную краником и раздаточной трубкой, и, приподняв крышку, наполняют лотки. Оценивая условия конкретной пасеки, выбирают соответствующее время подкормки и принимают необходимые меры против пчелиного воровства.

В зависимости от пчелиного сезона количество потребляемой пчелами воды различно: наибольшее приходится на период активного наращивания пчелиной семьи. Если в это время не обеспечить надежное водоснабжение, то для доставки воды пчелы будут тратить много времени, энергии, меда, а главное — в неблагоприятную погоду будут гибнуть в полете и непосредственно у источника. Кроме потери летных пчел, замедляется и прирост семьи.

Из известных основных способов обеспечения пчел водой предпочтительнее индивидуальные поилки: они снижают вероятность занесения болезней на пасеку и независимо от погоды позволяют пчелам приносить в улей воду в достаточном количестве с минимальными затратами. Тем не менее из-за отсутствия хороших индивидуальных поилок и значительных затрат ручного труда при их заполнении большее распространение на пасеках получили общие поилки. Но в неоспоримых преимуществах индивидуальных поилок можно убедиться, применяя **универсальное пасечное приспособление.**

Воду в приспособления разливают, как и при раздаче жидкого корма, с помощью тележки-подъемника. Так как прозрачная крышка расположена под углом к горизонту, близким к 40°, то даже при кратковременном появлении солнца вода в приспособлении будет быстро нагреваться. Кроме заполнения каждого приспособления в отдельности, их можно подсоединять группами к бесклапанной системе водоснабжения от общего резервуара с водой независимо от высоты расположения приспособлений друг относительно друга.

За сезон пчелиные семьи собирают как меда, так и пыльцы значительно больше, чем потребляют за год. Однако довольно часто из-за неблагополучной зимовки или ошибки пчеловода при комплектовании гнезда на зиму весной они остаются без белково-витаминного корма. Многие пчеловоды, особенно любители, недооценивают значение пыльцы как корма для пчел и продукта питания для людей или, не имея возможности приобрести пыльцеуловители, просто теряются даже при одной мысли о том, чтобы самому изготовить это «мудреное» устройство для получения пыльцы и в итоге совсем не заготавливают ее. **Универсальное же пасечное приспособление** легко переоборудовать под **пыльцеуловитель.** Для этого на лотки кладут горизонтальную решетку (рис. 49, в), в канавки *В* боковин (см. рис. 47) вставляют вертикальную решетку (рис. 49, г) конусами в сторону прилетной доски. Затем приспособление закрывают крышкой. При прохождении пчел через решетку в улей отобранная пыльца падает на горизонтальную решетку, а сквозь нее — в лотки.

Для борьбы с варроатозом на дно одной из половин лотка помещают бумагу, смазанную сверху вазелином. Лоток с бумагой закрывают горизонтальной пластиной (рис. 49, д), а второй закрывают сплошной пластиной. В канавку *В* устанавливают вертикальную пластину (рис. 49, е), после чего надевают на лоток крышку. Щетка, закрепленная на пластине, частично сметает клещей с проходящих под ней пчел в лоток сквозь сетку на пластине с сеткой.

Приспособление предусматривает установку вместо пластины с металлической сеткой и пластины со щеткой специального коридорчика на пластине, образованного двумя боковыми деревянными брусками, металлической сеткой внизу и прямоугольником тонкого стекла вверху (рис. 49, ж). Благодаря такой конструкции в жаркую солнечную погоду в коридорчике создается температура до 46—48 °С. Клещи, находящиеся на пчелах, многократно проходящих через коридорчик, подвергаются тепловому воздействию и осыпаются на

бумагу в лоток. Применение приспособления не гарантирует полного уничтожения клещей, однако степень заклещенности семей существенно понижает, не оказывая вредного воздействия на продукты пчеловодства и самих пчел.

Отбирать молодых пчел для формирования нуклеусов без расплода можно при помощи приспособления, если в канавку *А* (см. рис. 47) установить вертикальную пластину с летком, а в канавку *С — L*-образную пластину (рис. 49, з). Во время первого облета молодых пчел приспособление ставят на прилетную доску вплотную к передней стенке улья. Возвращаясь с облета через леток вертикальной пластины, пчелы попадают в приспособление и, не найдя прохода в улей, остаются в приспособлении. Через 5—10 мин леток в пластине закрывают и приспособление с пчелами относят в прохладное место. Далее по общеизвестной технологии пчел вечером того же дня пересаживают в установленную на дно многокорпусного улья магазинную надставку, дают сироп, закрывают крышкой улья и оставляют в прохладном помещении. Через двое суток, когда прекратится лет пчел, нуклеус выносят на отведенное ему место на пасеке и подсаживают неплодную матку. Приспособление позволяет формировать безрасплодные нуклеусы из молодых пчел для спаривания маток легко и без нарушения пчелиного гнезда.

Если на лотки положить горизонтальную решетку, в канавку *В* вставить вертикальную решетку, а в канавку *А* вертикальную разделительную решетку (рис. 49, и), то при помощи **приспособления** можно **отбирать неплеменных трутней и возвращать вылетевший рой.** Пчелы из улья проходят сквозь отверстия в вертикальной решетке и отверстия в шести усеченных конусах на этой решетке, далее сквозь вертикальную разделительную решетку вылетают из приспособления, а трутни, имея возможность пройти по размеру только сквозь конуса, попадают в приспособление, из которого выйти не могут. Практически они не могут попасть и в улей, так как отверстия в конусах отстоят от стенок приспособления. Накопившихся в приспособлении трутней периодически отбирают.

Учитывая, что через вертикальную разделительную решетку не могут пройти не только трутни, но и матка, а вылетевший без матки рой возвращается в материнскую семью, приспособление с этими решетками используется для отлова матки и поимки роя. Чтобы поймать рой, сразу после его вылета закрывают леток улья отроившейся семьи и при помощи **тележки-подъемника** отвозят в сторону, где устанавливают на подставки; на его же место ставят на подставки дно улья, один корпус с приготовленным гнездом и один пустой, куда помещают приспособление с маткой. После того как пчелы роя соберутся в улей, находящийся на месте материнской семьи, их перевозят и устанавливают на постоянное место на пасеке. Отроившуюся семью возвращают на свое место. После облета пчел роя матку выпускают из приспособления, убирают пустой корпус, а оставшийся гнездовой корпус накрывают крышкой.

Собирать пчел можно, если на лотки положить горизонтальную решетку, а в канавку *В* вставить вертикальную решетку в положении, когда конуса направлены в сторону улья, и закрыть в ней круглые отверстия. Возвращаясь, пчелы проходят сквозь отверстия в конусах и заходят в улей. Обратно через выведенные за решетку отверстия конусов они практически не могут выйти и остаются в улье.

Приспособление можно использовать и как обыкновенную прилетную веранду для пчел, особенно необходимую в холодную погоду ранней весной и в период опрыскивания ядохимикатами сельскохозяйственных культур. Для этого в лотки наливают воду или сироп, в один из лотков опускают деревянный плотик, а другой накрывают сплошной горизонтальной пластиной. В канавку *А* вставляют сплошную вертикальную пластину (рис. 49, к), и приспособление закрывают крышкой.

Корпус приспособления, комплект пластин и решеток, за исключением деревянного плотика, могут быть изготовлены из оргстекла, пластмассы, тонких листов металла. Сетки используются капроновые и металлические.

Многофункциональная роевня

В период наращивания пчелиных семей зарождаются и формируются рои. Несмотря на противороевые приемы, рои нередко вылетают из ульев, прививаются на дереве, кустарнике или специально устроенном неподалеку от пасеки привое и через некоторое время улетают на новое место. Потеря роя приводит к недобору определенного количества меда и сотов. Чтобы не допустить выхода роя в отсутствие пчеловода, применяют самодельные роеуловители разных конструкций, специальные устройства, приспособления.

Многофункциональная роевня, общий вид которой представлен на рис. 50, одна позволяет совмещать несколько операций: снятие привившегося роя, хранение его в прохладном помещении, пересадку пчел из роевни в улей, отбор матки от роя, отлавливание трутней, задержание в улье матки отроившейся семьи, приманку и ловлю роев и др. Для выполнения всех перечисленных операций обычно требуются три-четыре

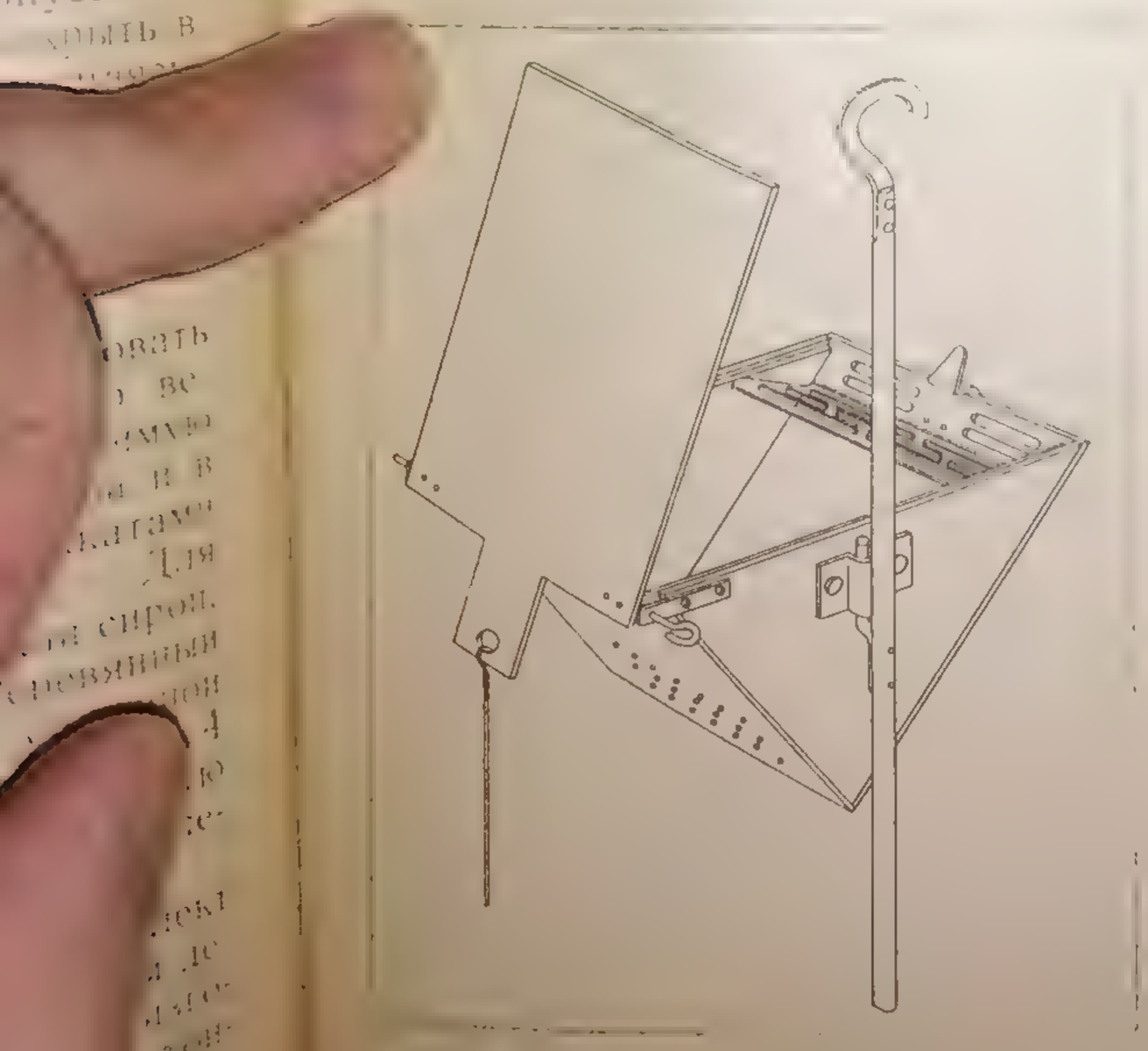
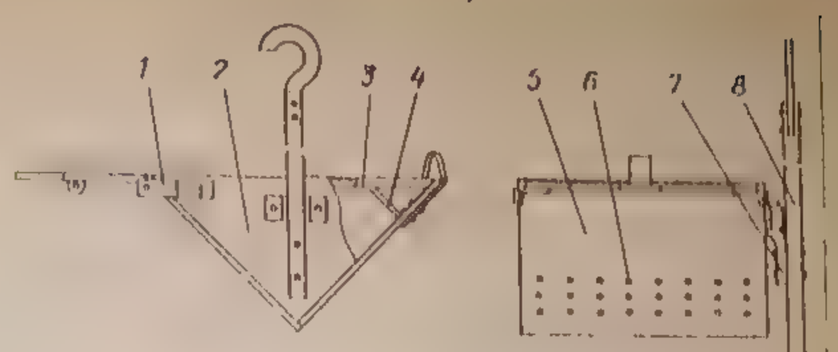


Рис. 50. Общий вид многофункциональной роевни



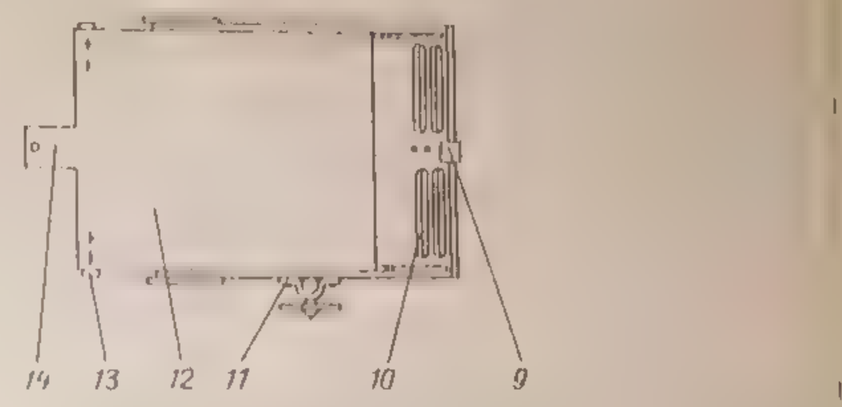


Рис. 51. Конструктивное исполнение роевни (для наглядности крышка роевни несколько смещена влево)

приспособления. Кроме того, применение этой роевни позволяет свести к минимуму травмирование или потерю пчел и матки.

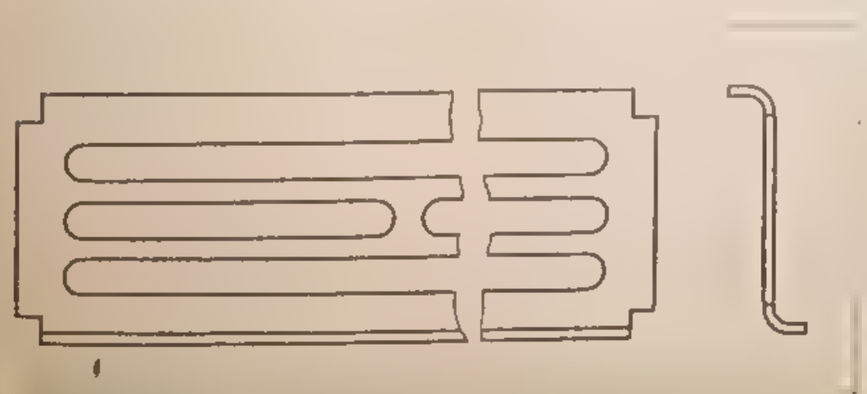
Роевня представляет собой *V*-образный ящик призматической формы, открытая грань которого имеет размеры, равные размерам корпуса многокорпусного улья в горизонтальной плоскости, они закрываются крышкой, закрепленной на корпусе роевни шарнирно с возможностью выдвижения по ее уступам.

Корпус роевни (рис. 51) сбит из двух боковых досок *2*, имеющих форму равнобедренного прямоугольного треугольника, и двух прямоугольных стенок *5*. В одной из стенок просверлены круглые отверстия *6* малого диаметра для вентиляции роевни и окуривания пчел. На противоположной стенке вырезаны продолговатые отверстия *10*, необходимые для прохода в роевню пчел, остающихся снаружи после закрытия крышки, и закреплена защелка *9*. С наружной стороны отверстия *10* закрыты заслонками (на рисунке не показаны). В боковых досках вырезаны уступы *3* под крышку, пазы *4* для установки разделительной решетки, закреплены два кронштейна *1*. Фанерная крышка *12* с ручкой *14* и кронштейнами *13* крепится на шарнирах к роевне с помощью съемной спицевой оси (см. рис. 50), проходящей через кронштейны *1* и *13*. Ручка крышки имеет

на конце отверстие для крепления веревки или лески. При помощи скобы *11* и штыря *7* роевня закрепляется на шесте *8*. В комплект роевни входит также разделительная решетка, показанная на рис. 52.

Многофункциональная роевня работает следующим образом. В случае когда приходится снимать высоко привившийся рой, роевню надевают скобой на штырь шеста и поднимают к клубу в положении, показанном на рис. 50. Удерживая веревкой крышку в открытом положении, шест зацепляют крючком за ветку дерева, где привился рой, и стряхивают пчел в роевню. После стряхивания веревку ослабляют, при этом крышка под собственным весом опускается, отгибает упругую защелку и прочно фиксируется ею в закрытом положении. Некоторое время после этого роевню оставляют на месте прививки роя, чтобы через отверстия *10* собрались оставшиеся пчелы. Опустив роевню, ее снимают с шеста и ставят в темное прохладное место. Вечером, когда лет пчел начнет стихать или вовсе прекратится, роевню с пчелами выносят на пасеку и устанавливают крышкой вниз на заранее приготовленный для роя улей со снятой крышкой. Из кронштейнов вытягивают ось (спицу) и за ручку открывают крышку роевни, сдвигая ее в уступах. Пчелы быстро переходят на рамки улья.

Если надо **удалить** из роевни **только пчел,** оставив в ней **матку**, то перед снятием роя в пазы *4* дополнительно ставят разделительную решетку (см. рис. 52), а при пересадке роя в улей крышку сдвигают только до края этой решетки. В отверстия *6* роевни пускают дым, и пчелы через решетку переходят в улей. Матка же через решетку пройти не может и остается в роевне, откуда ее забирают и используют по назначению.



Разделительная решетка

В роевую пору, если пчеловоду необходимо на некоторое время отлучиться с пасеки, снимают крышку улья роевой семьи и на ее место ставят роевню с выдвинутой крышкой и открытыми задвижками на отверстиях *10*; в улье закрывают все летки. Если в отсутствие пчеловода пчелиная семья отпустит рой, то матка пройти через отверстия *4* не сможет, и рой вернется в улей.

При **поимке и пересадке в улей роя** с целью сокращения затрат труда и времени сразу после его вылета многокорпусный улей отроившейся семьи тележкой-подъемником отвозят в сторону, а на его место ставят однокорпусный улей с приготовленным гнездом и сверху роевню с задержанной маткой. Пчелы роя соберутся в корпус-улей, установленный на месте материнской семьи, откуда их легко перевезти на отведенное им постоянное место на пасеке. После облета пчел роя матку выпускают, снимают роевню, а корпус накрывают ульевой крышкой. Семью, отпустившую рой, возвращают на прежнее место.

Поскольку сквозь разделительную решетку роевни не может пройти как матка, так и трутни, возможно использование роевни **для предупреждения спаривания маток с родственными трутнями,** а также для отлавливания тех и других в необходимых случаях.

Роевня может служить также **привоем для ловли роев.** В этом случае в роевне крепят соты, часть вощины. Далее роевню подвешивают на пружинах к ветке дерева, как показано на рис. 53. Веревкой соединяют крышку роевни с веткой дерева так, чтобы крышка была приоткрыта и образовывала своеобразную прилетную доску со щелью-летком. При залетании роя роевня под его весом перемещается вниз к крышке, и в определенный момент срабатывает защелка, фиксируя крышку в закрытом состоянии. Оставшиеся снаружи после закрытия крышки пчелы заходят в роевню через отверстия. В таком положении роевня обеспечивает нормальную жизнедеятельность пчел до прихода пчеловода.

С помощью многофункциональной роевни довольно просто **формировать**

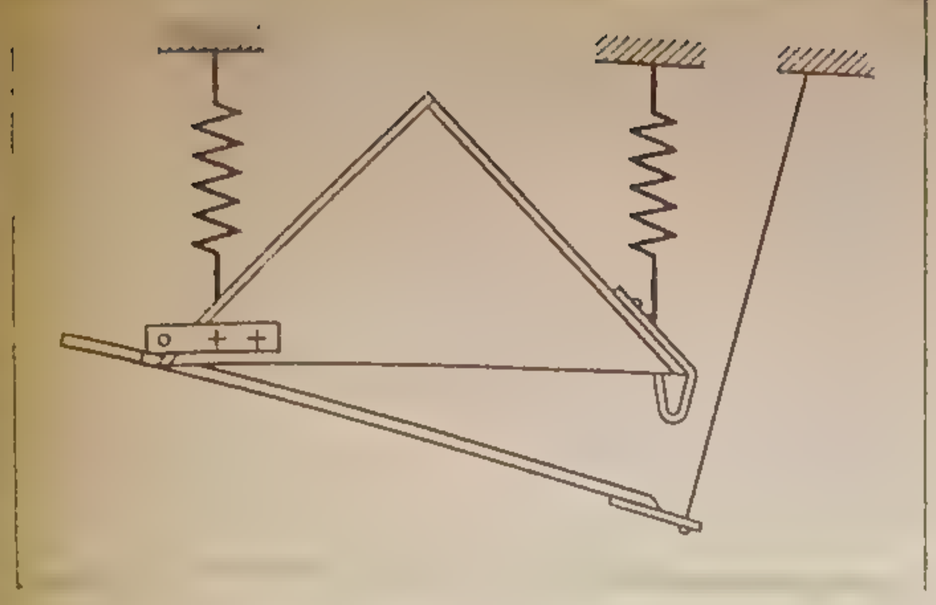


Рис. 53. Схема подвешивания роевни для ловли роев

безрасплодные нуклеусы для спаривания маток и других целей. Во время облета молодых пчел многокорпусный улей **тележкой-подъемником** снимают с подставки и отставляют в сторону, а на его место ставят поддон и снабженную медовыми сотами **роевню** со сдвинутой крышкой. Чтобы пчелы, зайдя в леток, проходили только в роевню, пространство между поддоном и крышкой роевни необходимо перекрыть вкладышем. Возвращаясь с облета, пчелы заходят в роевню. После того как они в основном соберутся, крышку задвигают, и роевню с молодыми пчелами относят в прохладное темное помещение, а улей возвращают на свое место. По истечении двух суток вечером комплектуют корпус многокорпусного улья рамками с медом или сахарным сиропом, устанавливают на днище улья, а затем на подставку. Соблюдая меры предосторожности, подсаживают неплодную матку. На корпус ставят роевню с пчелами, выдвигают ее крышку, чтобы пчелы перешли на рамки. Освободившуюся роевню снимают, а корпус накрывают ульевой крышкой. Отобранные таким образом без нарушения гнезда пчелы хорошо принимают матку.

Описанную роевню с успехом можно применять при выполнении большинства операций на пасеке не только с многокорпусцыми ульями, но и с ульями-лежаками, если не перекрываемые роевней рамки закрывать листом фанеры или картона.

Передвижная платформа без колес

Перевозка пчел к массивам медоносных растений осуществляется с целью более полного использования весеннего поддерживающего и главного взятка, для наращивания пчел на зиму, повышения урожайности сельскохозяйственных культур и многолетних трав. Кочевки в условиях любительского пчеловодства требуют значительных затрат тяжелого ручного труда, времени и поэтому многим пчеловодам просто не под силу.

Существенно **снижаются затраты ручного труда** на пасеке, повышается ее мобильность, продуктивность при содержании пчелиных семей на **передвижных платформах**. Однако число выпускаемых заводами платформ для пчеловодов не дает оснований надеяться, что в ближайшее время все желающие смогут их приобрести, да и цена платформы — в основном за счет шасси — довольно высока и не каждому доступна.

Передвижная платформа без колес по эксплуатационным показателям не отличается от аналогичной платформы на колесах. Для перевозки одной и другой нужна автомашина, а вот трудоемкость и себестоимость изготовления передвижной платформы без колес значительно ниже, меньше расходуется материалов и дорогостоящих комплектующих изделий.

Простая в обслуживании бесколесная платформа, представленная на рис. 54, может быть изготовлена в домашних условиях из отходов металлопроката. Ее габариты выбирают, исходя из числа пчелиных семей на пасеке с учетом перспектив роста, а также размера кузова автомобиля, на котором предположительно она будет перевозиться (ЗИЛ-130, КАЗ-608, УАЗ-452 и др.). Соответственно длине и ширине кузова автомобиля отрезают по две продольные *1* и поперечные *2* трубы, затем четыре горизонтальные опоры *3*, к концам которых приваривают перпендикулярно направляющие втулки *4* под вертикальные стойки *6*. Поперечные трубы сваривают в раму. В поперечных наружных трубах и горизонтальных опо-

рах сверлят по одному отверстию 7, куда вставляют металлические штыри, жестко фиксирующие вставленные друг в друга трубы. На раме закрепляют настил, сбитый из досок.

Для погрузки платформы на машину и снятия ее с машины понадобится пара подъемных рычагов, состоящих из боковин *8*, опорных катков *9* и роликов полиспаста *10*. Высота платформы относительно земли определяется длиной стоек *6*, которые фиксируются в направляющих втулках *4* штырями сквозь отверстия *5*.

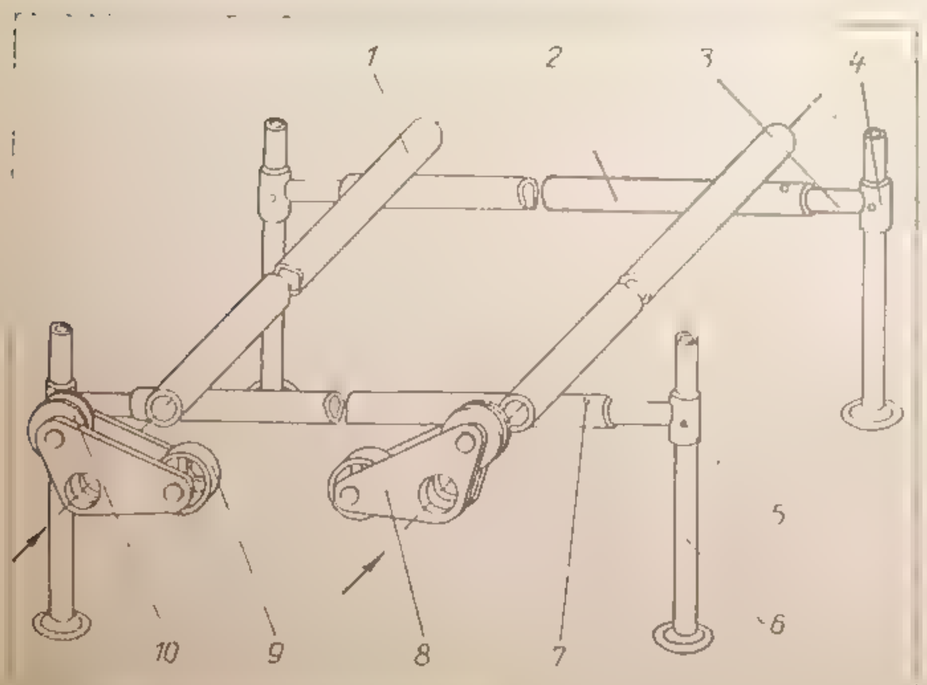
Для погрузки платформы в кузов машины выдвигают опоры за габариты кузова автомобиля и устанавливают платформу на стойках на уровне, превышающем высоту кузова примерно на 15 см. На платформе размещают ульи с пчелами.

Под погрузку автомобиль подают с открытыми задним и боковыми бортами так, чтобы кузов зашел под платформу между ее стойками. Далее на концы продольных труб рамы надевают подъемные рычаги, через ролики своеобразного полиспаста протягивают веревку. При стягивании роликов веревкой катки упираются в кузов автомобиля, расходятся и приподнимают переднюю часть платформы с ульями. Подъем осуществляют до тех пор, пока передние стойки не оторвутся от земли. Как только это произойдет, вынимают штыри, крепящие эти стойки к горизонтальным опорам, затем плавно отпускают веревку на роликах подъемных рычагов передняя часть платформы с ульями опускается на платформу автомобиля. Переносят подъемные рычаги и надев их на выступы труб с противоположной стороны платформы, аналогичным образом завершают погрузку. Перед тем как закрыть борта, горизонтальные опоры полностью заводят в поперечные трубы, а стойки складывают между ульями.

По прибытии на медоносы разгрузку производят в обратном порядке: открывают борта; платформу с ульями приподнимают сзади; выдвигают, устанавливают и фиксируют штырями задние стойки; после них устанавливают передние и автомобилем выезжают из-под платформы.

На кочевках пространство между платформой и вертикальными стойками оборудуют под кочевую будку и склад для бытовых и пасечных принадлежностей. В непастную дождливую погоду платформу с ульями накрывают брезентовой тканью или пленкой.

Кроме прямого назначения, платформу без колес рационально использовать для перевозки сена, соломы, картофеля, свеклы и урожая других культур с удаленного от усадьбы огорода, поля. Чтобы при этом не держать длительное время под погрузкой-разгрузкой автомобиль, платформу утром завозят, устанавливают и оставляют на месте погрузки. В процессе уборки урожай ссыпают в мешки, деревянную тару, установленную на платформе, сгребают и грузят на нее сено, солому и т. п., и по окончании работы уходят. Освободившийся шофер грузит платформу на автомобиль, доставляет на участок и снимает с машины. Погрузку платформы на автомобиль или ее разгрузку один человек производит за 10 мин.



Передвижная платформа без колес

Платформа для прицепа к легковому автомобилю

Значительная часть пчеловодов в период активного пчелиного сезона кочуют с небольшой пасекой, **перевозя ее на прицепе** к легковому автомобилю. Если на участке, где стоит пасека, погрузить ульи на прицеп могут помочь

члены семьи, соседи или знакомые, то, приехав к медоносам, пчеловод часто остается один на один со своими пчелами. Одному невозможно даже снять ульи с прицепа, не говоря уже об их погрузке. Не всегда в таких условиях оказываются рядом другие пчеловоды, порой неблизко и населенные пункты, куда можно было бы обратиться за помощью. Поэтому приходится брать в машину, и без того перегруженную, помощника, организовывать его поездку обратно, а то и поступаться лучшими медоносами. Иногда уже на месте выясняется, что данные медоносы плохо выделяют нектар, или что начинается обработка близлежащего поля ядохимикатами, или что-нибудь другое, из-за чего приходится менять место кочевки. В результате за сезон некоторые пчеловоды переезжают с места на место по 3—5 раз. Каждый такой переезд требует погрузки ульев на прицеп и разгрузки их по приезде.

Чтобы ликвидировать тяжелый ручной труд, грузить пасеку на прицеп и разгружать ее без помощника, достаточно воспользоваться **платформой** к легковому автомобилю, состоящей из двух согнутых или сваренных по профилю кузова прицепа труб *1* (рис. 55) с прикрепленными к ним досками-настилом *2* и Т-образных опор *3*. Трубы выгибают и сваривают так, чтобы при размещении на платформе прицепа горизонтальные концы их выступали над бортами. Платформа комплектуется рычагом с роликом для подъема ее в кузов (рис. 56).

Концы труб с настилом вставляют в опоры и сквозь отверстия фиксируют штырями. Высоту платформы на опорах выставляют такой, чтобы под нее зашел прицеп с открытым задним бортом (колеса у прицепа должны располагаться за пределами габаритов кузова). Подкатив под платформу прицеп, у переднего борта на платформу кузова кладут отрезок металлической полосы, на нее ставят рычаг так, чтобы ее ролик касался трубы *1*. Рычаг нажимают вниз, при этом ролик, прокатываясь по трубе, приподнимает переднюю часть платформы с ульями. Как только опоры оторвутся от земли, фиксируют

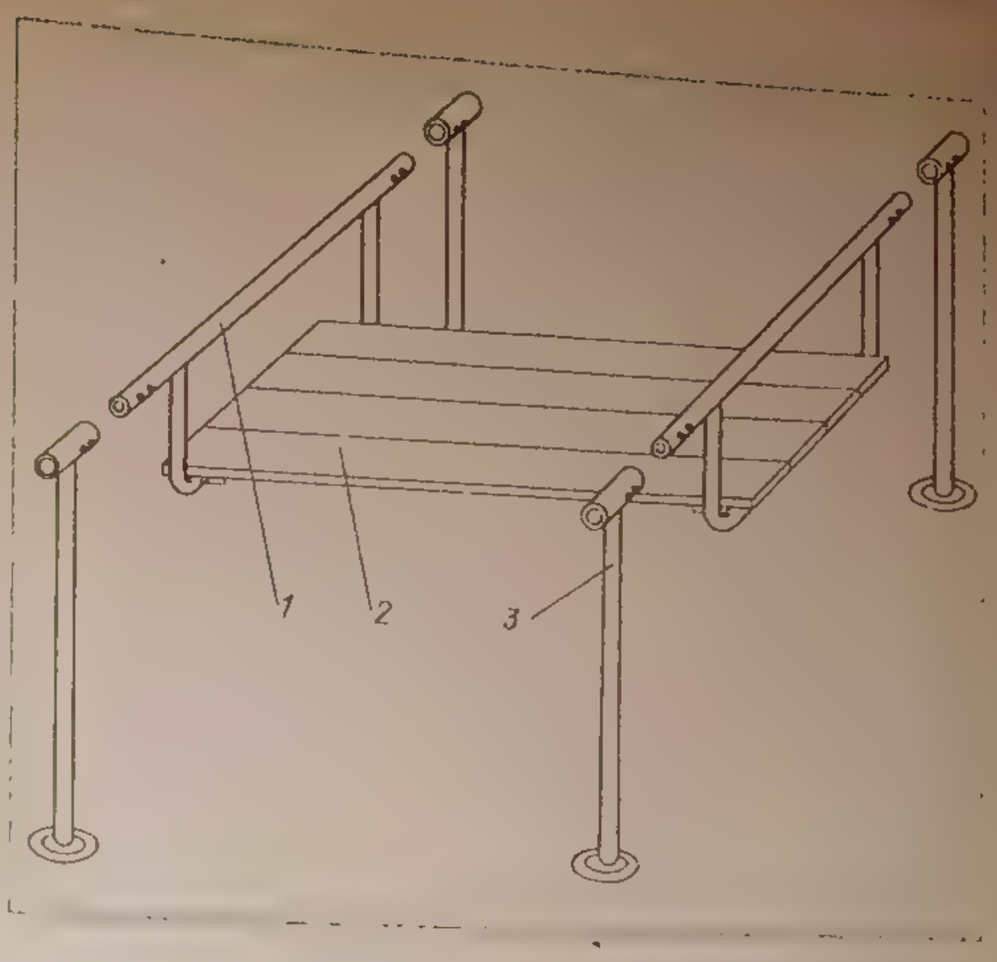


Рис. 55. Платформа для прицепа к легковому автомобилю

положение рычага, вынимают штыри, снимают опоры и рычагом опускают платформу на дно кузова. Затем рычаг переносят под противоположную горизонтальную трубу платформы и операцию повторяют, после чего закрывают задний борт и укладывают опоры на прицеп. Разгружают платформу с при-

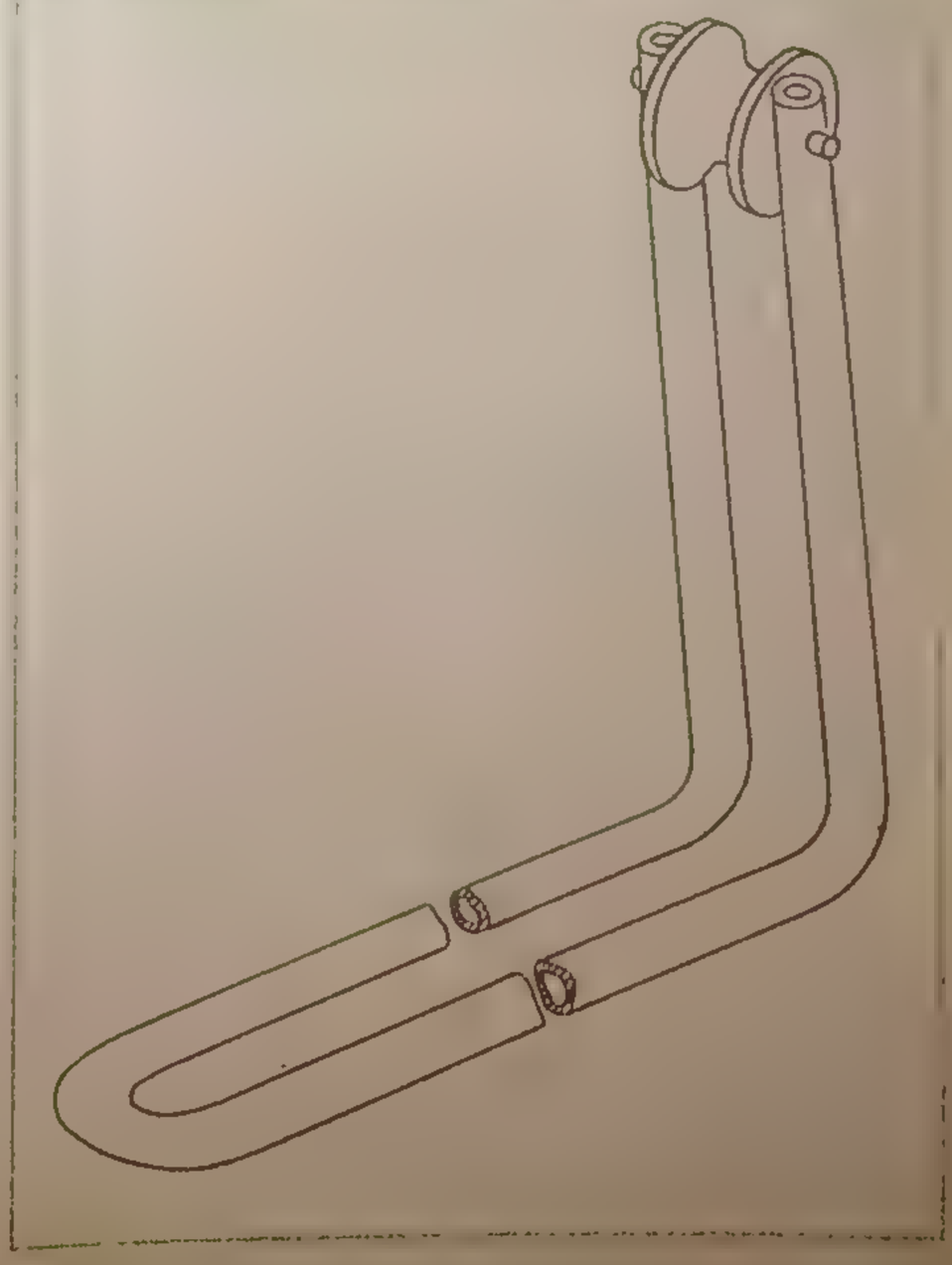


Рис. 56. Подъемный рычаг с роликом

...освещенность, регулирование высоты расположения, мобильность, постоянное место и хорошие условия хранения.

Чтобы приготовить душевую к работе, вилами тележки-подъемника забирают находящийся на стеллаже душ, подвозят его к колодцу, водяной колонке, где наполняют водой. Далее, подъехав на любое хорошо освещаемое солнцем место, поднимают емкость на некоторую высоту и оставляют под лучами солнца. В течение дня, проходя по участку, емкость с подогреваемой водой на тележке можно 2—3 раза повернуть за солнцем. Когда вода нагреется, емкость опускают вниз и перевозят к специально оборудованному для душевой месту с отводом воды, ковриком и т. п. Установив ширму и подняв на удобную высоту емкость, образуют кабину — душевая готова принимать посетителей.

В районах с прохладным климатом и небольшим количеством солнечных дней емкость с водой закрывают защитным кожухом из листов фанеры, картона или плотной прессованной бумаги так, чтобы он вместе с крышкой создавал замкнутое воздушное пространство вокруг емкости с водой, защищая ее от холодных воздушных потоков. В утепленной таким образом емкости нагретая вода дольше сохраняет тепло.

Воду из емкости целесообразно подавать из более теплых верхних слоев, для чего достаточно воспользоваться отрезком гибкого шланга, соединив им рассеиватель с поплавком внутри емкости. В пасмурные дни емкость с водой, установленную на тележке, можно подогревать, сняв крышку, на открытом огне.

Коромысло — на плечи многоцелевой тележки

В стране не редкость села, дачные участки, где на несколько домов один колодец или водопроводная колонка, так что людям приходится носить воду ведрами. К этому же способу прибегают, когда хотят принести родниковой воды, если неподалеку есть источник.

Простейшее полезное приспособление — коромысло при всей его поэтичности не делает ведра легче. Но механизировать переноску воды ведрами можно легко и просто с помощью той же **многоцелевой тележки**, изображенной на рис. 19, если из обыкновенной проволоки согнуть крючки и повесить их на ее поперечные соединительные трубы. Тележка позволяет легко перевозить таким образом и четыре ведра (такое задание вполне по силам даже подростку).

Механизация перевозки длинномерных грузов

Описанный выше способ с успехом может быть применен для перевозки с помощью **многоцелевой тележки** разного рода длинномерных грузов: бревен, труб, мешков, лодок и т. п. Показательной в этом отношении является проблема замены газовых баллонов в домашнем хозяйстве. Ведь перенести баллон даже на небольшое расстояние не каждому члену семьи под силу. Чтобы облегчить эту операцию, достаточно воспользоваться многоцелевой тележкой, оснащенной гибкими захватами, состоящими из двух отрезков прочной веревки или троса, к концам которых прикреплены крючки.

На рис. 58 приведена схема закрепления длинномерного груза (например, бревна) при помощи гибких захватов. Тележка изображена в транспортном положении.

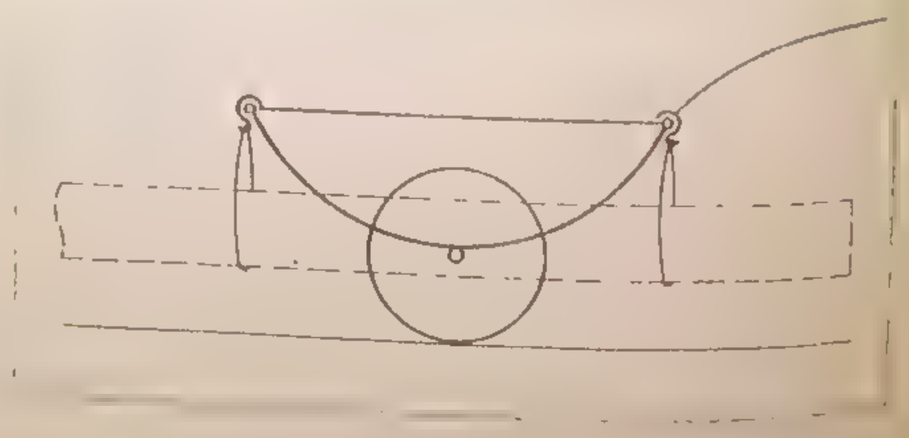


Рис. 58. Использование многоцелевой тележки для перевозки длинномерных грузов

...для распиловки дров

Одной из наиболее трудоемких работ в доме, имеющем печное отопление, является заготовка дров. Перепилить вручную до 10 м³ дров — непростая задача, особенно для людей пожилого возраста. Приспособление, навешиваемое на **многоцелевую тележку**, позволяет справиться с ней быстро и эффективно.

Основу приспособления (рис. 59) составляет пара несущих труб *1*. С одной стороны эти трубы торцами приварены к трубе *2*; труба же *3* приварена к ним сверху на удалении от первой, равном расстоянию между поперечными трубами тележки. При установке приспособления на тележку трубы *2* и *3* одеваются на поперечные трубы *4* тележки при ее сборке, образуя жесткую конструкцию. К свободным концам несущих труб *1* приварены обоймы *5*, в которых на подшипниках закреплен вал *6* с дисковой пилой *7* и шкивом *8*. Сверху пила закрыта защитным кожухом *9*. Посредством клиноременной передачи *10* вал связан с приводным электродвигателем *11*.

Сочетание тележки и приспособления дает новое качество — передвижную высокопроизводительную **маятниковую электропилу** для распиловки бревен. Она проста в обслуживании и удобна в работе: установив заготовку на козлах, подкатывают электропилу, включают двигатель и, опуская ручку тележки, режут бревно на части.

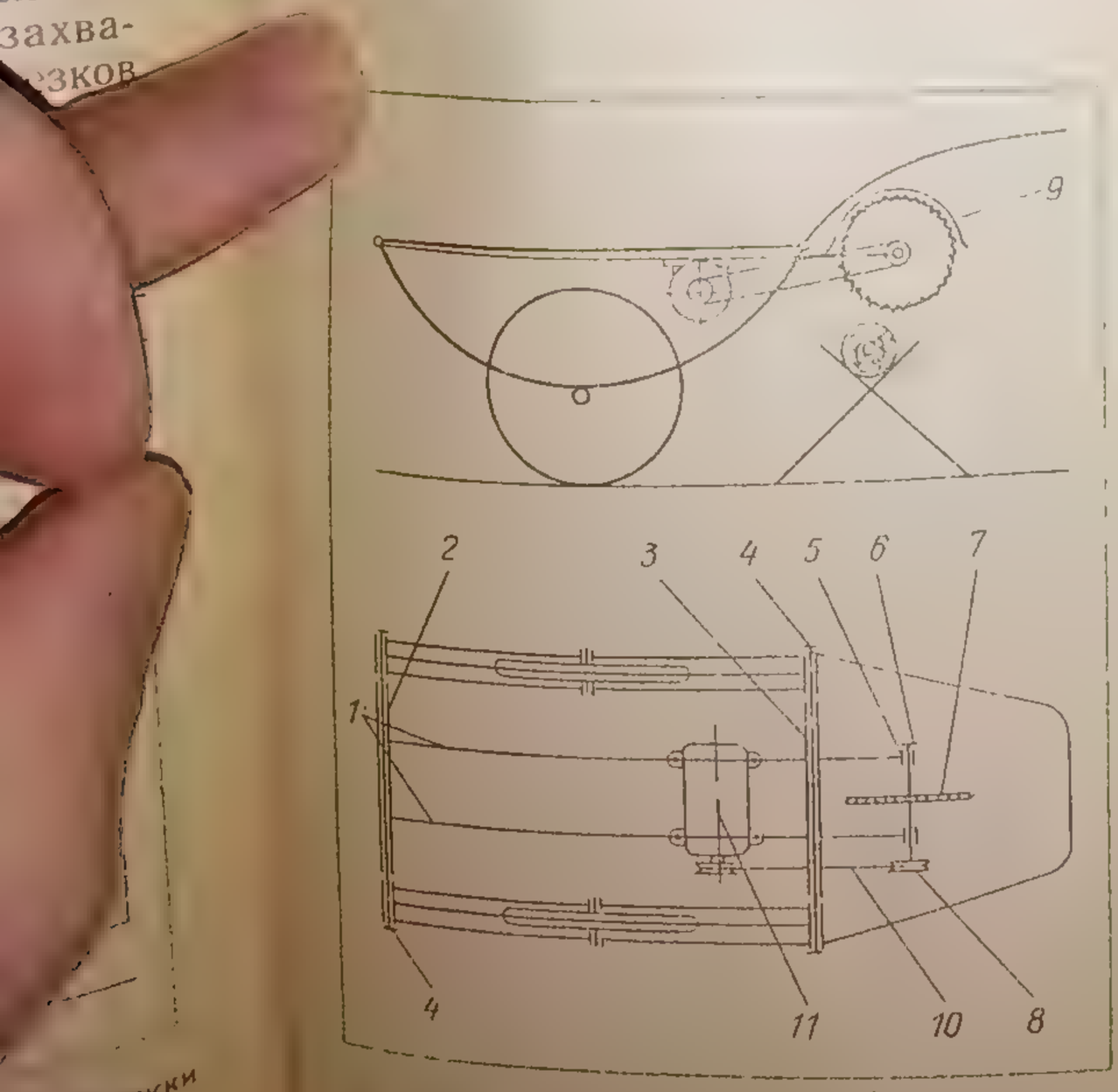


Рис. 59. Приспособление для распиловки дров

Дровокол

Распилить бревна на чурбаны — еще не значит заготовить дрова на зиму. Не менее трудоемкая работа — **наколоть дров**. Повсеместно это делают топором, реже колуном. Переколоть машину бревен (а именно столько их требуется для отопления зимой среднего по размерам дома) этими орудиями труда сможет только мужчина, обладающий определенными навыками и хорошей физической подготовкой.

Более производительно, безопасно и с меньшими затратами энергии позволяет колоть дрова приспособление, показанное на рис. 60. Оно состоит из основания *1* в виде квадрата из листового металла, в одном из углов которого перпендикулярно приварена труба *2*. Жесткость сваренного соеди-

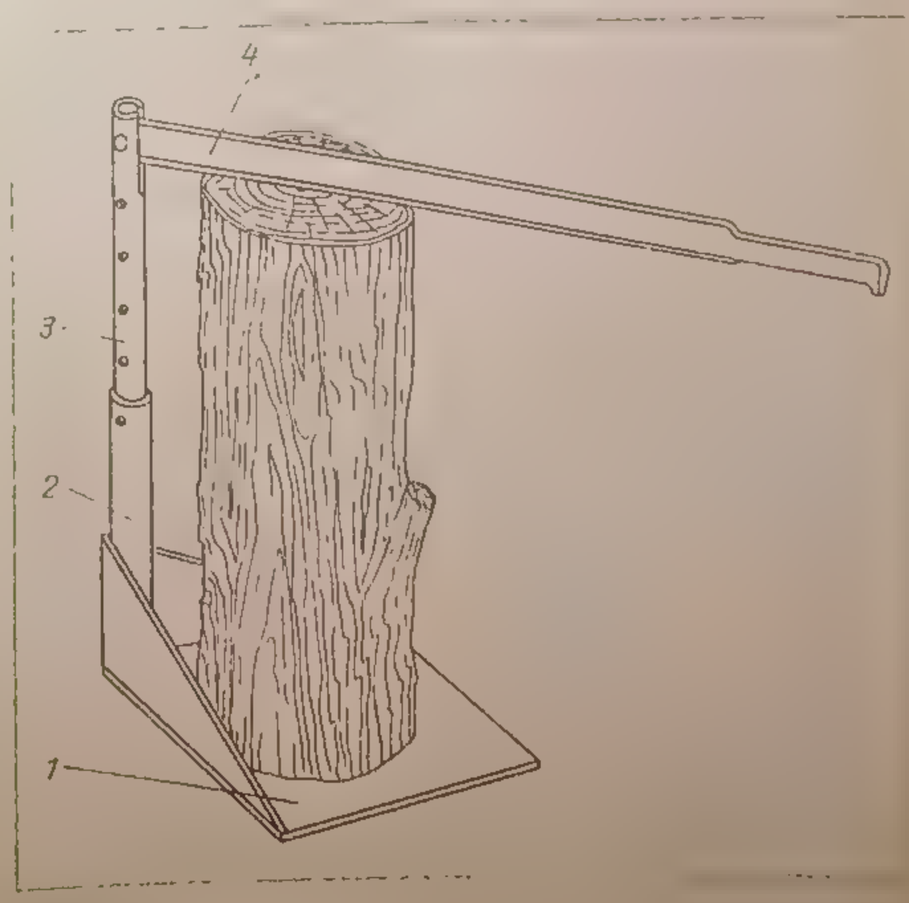


Рис. 60. Приспособление для колки дров

обеспечивают косынки. Труба с отверстием является направляющей для трубы *3* с несколькими регулировочными отверстиями. На оси шарнирно закреплен заточенный нож *4* из рессорной стали с ручкой на конце.

Поставив чурбан на основание приспособления, регулируют и штырем сквозь отверстия и в наружной и внутренней трубах фиксируют нож на подходящей высоте. Если бревна одинаковой длины, то такую регулировку производят один раз на всю партию. Бревна колют, нажимая на ручку ножа. При этом сила воздействия острия на дерево многократно больше усилия, прикладываемого к ручке.

Электрогазонокосилка

Плох тот хозяин, кто, увлекаясь работой в мастерской, забывает о порядке на своем земельном участке. Лицо участка — его зеленые насаждения, газоны. Это едва ли не первое, что бросается в глаза любому путешественнику, гостю усадьбы. Но... за **газонокосилками**, если они и появляются у нас в магазинах, очереди не образовываются из-за довольно высоких цен и главное — низкой культуры содержания значительной части сельских дворов, коллективных и приусадебных садов. Ухоженные газоны еще не стали у нас основным фоном древесно-кустарниковых, цветочных насаждений, жилых и хозяйственных сооружений, предметом гордости хозяев.

И все же красивых газонов на участках с каждым годом становится больше. Создать газоны трудно, но содержать их, особенно косить — гораздо труднее. Как тут не подумать о простой самодельной газонокосилке? Оказывается, ее тоже можно собрать на раме **многоцелевой тележки**, как показано на рис. 61. Для этого потребуются электродвигатель *1*, кронштейны *2* для крепления двигателя к боковинам *3* тележки (форма кронштейнов и способ крепления определяются расположением крепежных отверстий на двигателе), защитный кожух *4*, прикрывающий режущий узел *5*, и стойки *6* с колесиками, устанавливаемые в направляющие втулки на боковинах *3*.

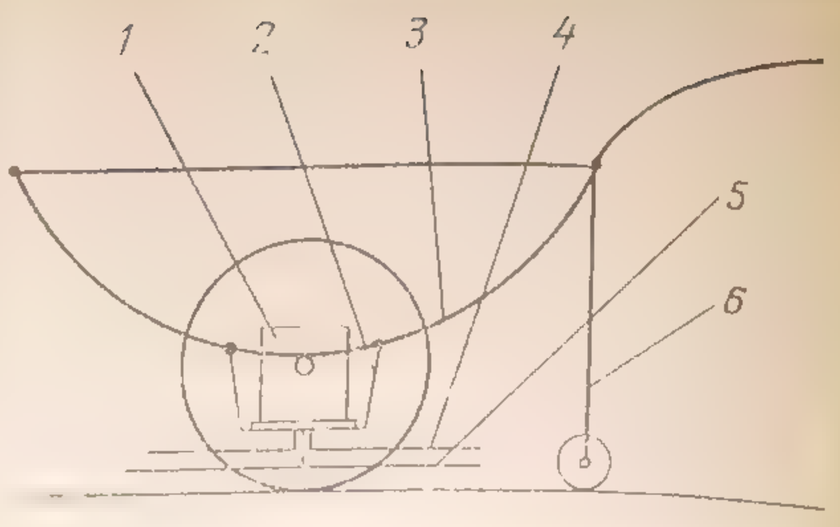


Рис. 61. Схема электрогазонокосилки на базе многоцелевой тележки

Простейшая конструкция режущего узла, надежно обеспечивающая крепление ножей *1* на валу *2* электродвигателя при помощи симметричных пазов *3* на нем и фланца *4*, показана на рис. 62.

Ножи *1* можно изготовить, к примеру, из резцов, применяемых при токарной обработке дерева, или из больших сапожных ножей. На хвостовиках каждого из них сверлят крепежные отверстия *5*, а также сверлят и распиливают отверстие в виде полукруга-полуквадрата *6*. Хвостовик одного из ножей выгибают так, чтобы при совмещении ножей их режущие кромки находились в одной плоскости.

Собирая режущий узел, ножи наде-

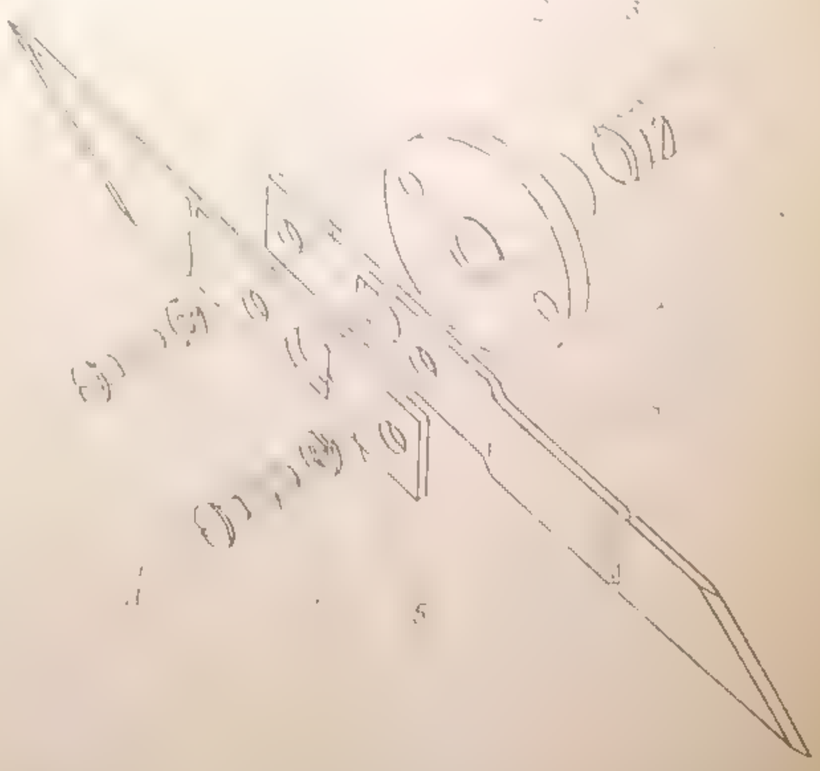


Рис. 62. Конструкция и крепление режущего узла электрогазонокосилки

вают вслед за фланцем на вал электродвигателя так, чтобы они полуквадратными отверстиями *6* вошли в пазы *3* на валу *2*, и в этом положении крепят их винтами *7* со стопорными шайбами *8* в резьбовые отверстия на фланце *4*. К электродвигателю подключают токоподводящий кабель; тумблер включения газонокосилки выводят на ручку тележки.

Перед началом работы необходимо позаботиться о заземлении: косить самодельной электрокосилкой следует в резиновой обуви и резиновых перчатках. В процессе работы дополнительные стойки с колесиками обеспечивают необходимое положение ножей газонокосилки над землей.

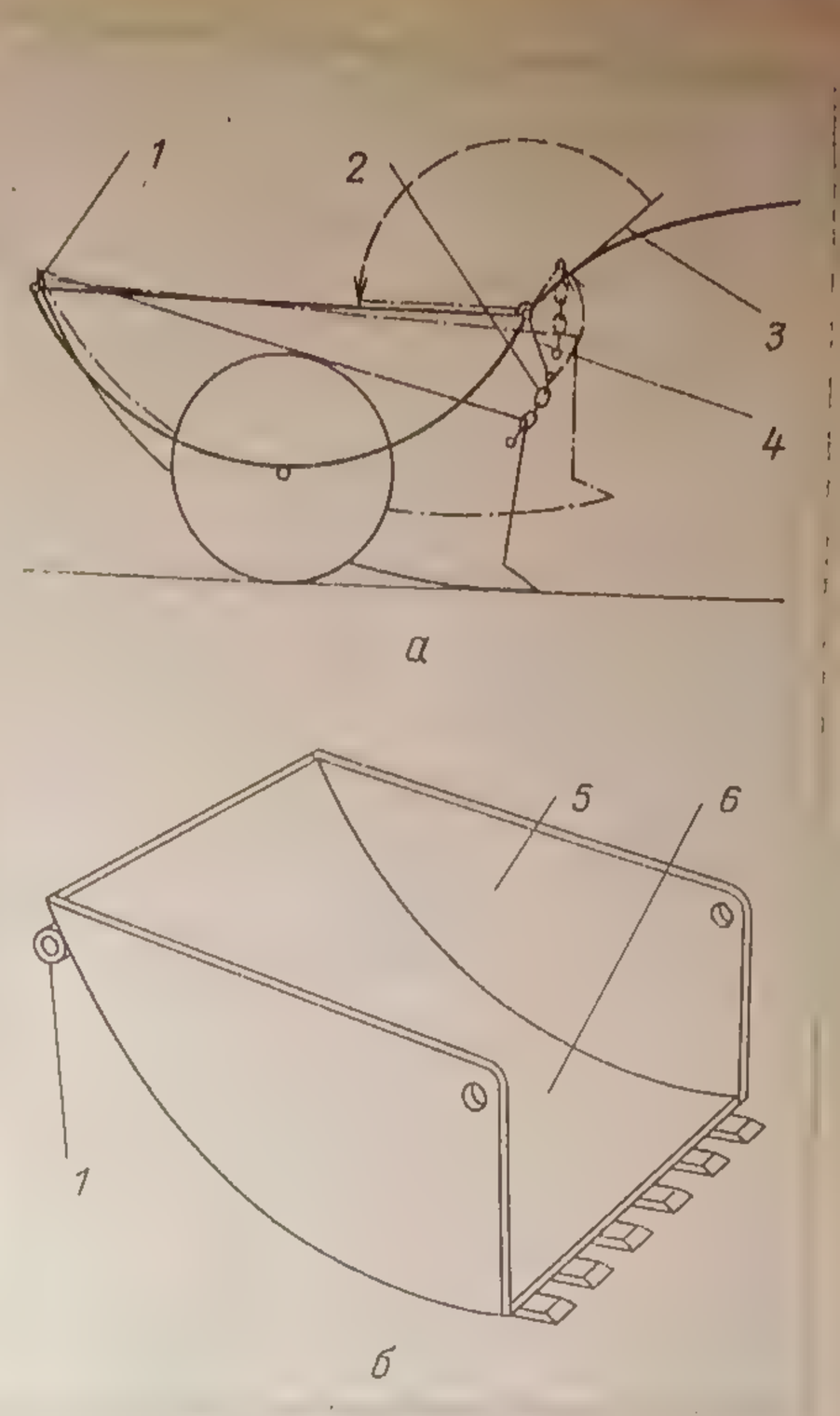
ручной экскаватор

Немало забот доставляют владельцам участков мелкие земляные работы, для которых серьезная техника излишне громоздка и накладна, а обычная лопата — слишком непроизводительна и тяжела. В этих случаях на помощь может прийти опять же **многоцелевая тележка**, укомплектованная специальными приспособлениями.

Самодельный ковш, который легко устанавливается на тележке, превращает ее в устройство, напоминающее экскаватор (рис. 63, а). Сам ковш, изображенный на рис. 63, б, имеет сплошные боковые стенки *5*, вырезанные примерно по профилю боковин тележки, и приваренное к ним дно *6*. К краю дна приварены либо вырезаны непосредственно на кромке несколько остро заточенных зубьев для рыхления почвы, а у другого края с наружной стороны приварен отрезок трубы *1*. В отверстиях на стенках *5* закреплены две цепи *2*.

Чтобы установить ковш, с тележки снимают одну боковину, на дальнюю от ручки поперечную трубу надевают трубу *1* ковша, на ближнюю — **подъемное приспособление** (см. рис. 20) с рычагом *3* и кронштейнами *4*, на оси которых навешивают крючки для цепи от ковша. После этого снятую боковину возвращают на место.

Подъехав, например для рытья котло-



63. Ручной экскаватор: а — схема навески ковша на многоцелевую тележку; б — ковш

вана под углубленный парник, рычагом *3* переводят кронштейны *4* с крючками в крайнее нижнее положение. При передвижении тележки ковш вгрызается в землю и загружается. После полной загрузки рычагом поднимают кронштейны в крайнее верхнее положение и вывозят землю из котлована. Разгрузку производят путем подъема ручки тележки вверх до полного сползания земли с ковша.

Двухсклонные котлованы углубленных парников можно рыть (либо очищать от снега, земли, биотоплива) ковшом на тележке, прицепленной к мотоциклу с коляской или мини-трактору. В иных случаях тележку приходится перемещать вручную.

Ширину колеи тележки устанавливают так, чтобы при рытье траншей или канавы колеса свободно проходили по обе ее стороны, а зубья ковша черпали землю на дне. Если траншея достаточно глубока (например, под

фундамент дома, сарая или капитальной теплицы), то, подкатив тележку, цепи снимают с крючков, отпускают до проникновения зубьев ковша в землю и за ближайшее звено вновь навешивают на крючки; в конце траншеи рычагом поднимают ковш в крайнее верхнее положение, цепь перемещают на соответствующее число звеньев вверх и навешивают на крючки так, чтобы ковш оказался внутри габаритов тележки. В таком положении перевозят землю на отведенное место и освобождают ковш от земли, поднимая ручку тележки. По возвращении операцию повторяют.

Если ковш предназначается только для уборки снега, то его переднюю заборную часть расширяют за габариты тележки и навешивают в обратную сторону, трубу ковша надевают на переднюю поперечную трубу тележки, а на заднюю (ближнюю к ручке) надевают подъемное приспособление. При такой компоновке тележку перемещают в направлении, противоположном ручке, тогда ковш убирает снег на всей ширине тележки, а колеса и человек движутся по земле, где снег убран.

Кроме указанных работ, ковшом, закрепленным на тележке, можно завозить парниковую землю, торф, перегной, перемещать насыпные массы, щебенку, некоторые штучные грузы, выполнять другие работы в теплицах, на парниковых и садовых участках. Но конечно, сравнительно плотные грунты такому «экскаватору» не по зубам его ковша.

Бульдозерная лопата

Бульдозерная лопата (рис. 64, а) представляет собой механизм, состоящий из **многоцелевой тележки** и **отвала** в сборе. Лобовой лист *1* отвала (рис. 64, б) изогнут; в нижней части листа жестко закреплен заточенный нож *2*. В верхней части с тыльной стороны отвала приварена труба *3*, при помощи которой лопата крепится к ближней к ручке поперечине тележки. Снизу к лопате приварены кронштейны *4* для крепления Т-образного упора *5*, второй конец которого надет на дальнюю поперечину.

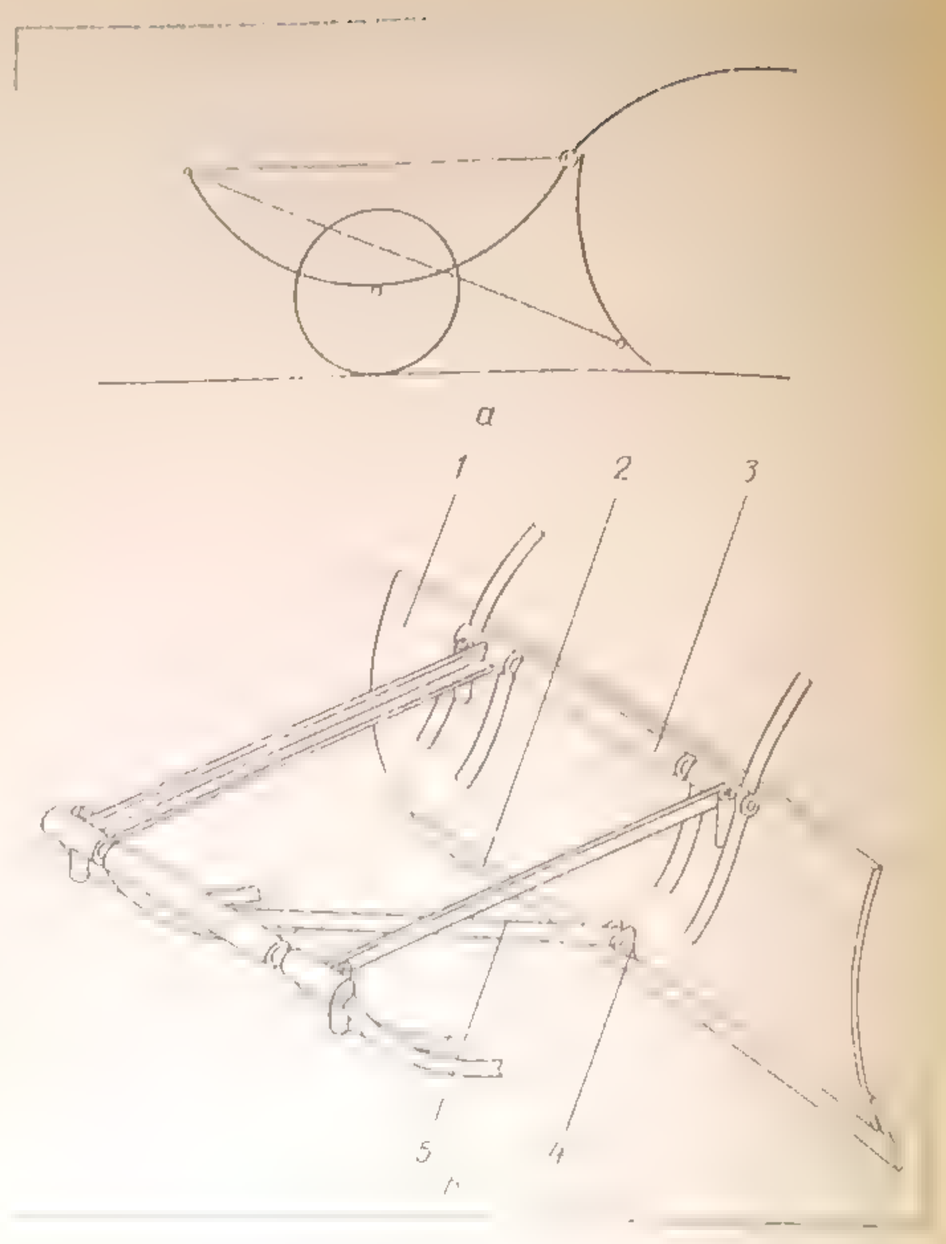


Рис. 64. Бульдозерная лопата: *а* — схема навески на многоцелевую тележку; *б* — конструкция и крепление лопаты

Лопату передвигают за ручку тележки. При работе вдвоем тележку с лопатой одновременно тянут и толкают. Толщину снимаемого слоя грунта или другого материала регулируют положением ручки тележки.

Бульдозерная лопата предназначена для планировочных работ при строительстве жилого дома, подсобных строений, парников, теплиц, перемещения и разравнивания грунта, гравия, щебня и других строительных материалов, засыпки траншей, рвов, канав, ям.

ЖДЕМ ОТВЕТА!

Матвее В. А., Тюменская обл.
Как сделать кольчугу?

Круглов А., Пенза
Расскажите, пожалуйста, о том, как в домашних условиях из более или менее доступных деталей и материалов изготовить параболическую антенну для приема спутникового ТВ.

Семкин В. Ф., Ярославль
Как крепить гипсолитовые круг и бордюр соответственно к потолку и к стенам?

Данилова Н., Уссурийск
Дайте, пожалуйста, возможность нашим мужьям, у которых умелые руки, сделать самим посудомоечную машину!

Василенко Г. Г., Новый Уренгой
Можно ли из доступных деталей — и если можно, то как, изготовить в домашних условиях ионизатор воздуха для жилой комнаты площадью 15—20 м^2?

Бурых Л. М., Зарафшан
Как сделать небольшой комнатный фонтанчик с непрерывно циркулирующей водой, который можно было бы вмонтировать в полку для цветов?

Тимашова Т. А., Челябинск
Хотелось бы иметь чертеж вращающегося стула.

Никулина А. В., Пермь
Хотелось бы узнать о технологии изготовления каркасов и самих матерчатых абажуров, ставших сейчас снова модными.

Филиппова Т. А., Феодосия
Как изготовить «скандинавский» ковер, не используя ткацкого станка?

Крестьянинов, Нижний Новгород
Как правильно вырезать оконное стекло?

Шарафеев Р. С., Нижневартовск
Можно ли самому сделать торфяные горшочки для рассады?

Ананьева А. А., Кривой Рог
Есть желание сделать кресло-качалку для дачи, поэтому необходимы рекомендации по изготовлению такого кресла.

Журавлев Р., Омск
Меня беспокоит один вопрос: как сделать музыкальную шкатулку?

Субог И. И., Полоцк
Из какого материала делают косовище, как правильно согнуть ручку, как правильно насадить косу и как выбрать лучшую в магазине?

Уважаемые читатели!

В текущем году в серии "Теория и практика социализма" выйдет ряд брошюр, посвященных острым дискуссионным вопросам, связанным с поиском путей выхода страны из кризиса - экономического, политического, социального, духовного.

Вот некоторые из них.

Бутенко А.П., доктор философских наук, профессор. КАКОЙ БЫТЬ СОВЕТСКОЙ МНОГОПАРТИЙНОСТИ?

Суть многопартийности, генеалогия политической монополии КПСС, пути ее преодоления - центральные вопросы, на которые дается ответ в предлагаемой брошюре.

Бовин А.Е., политический обозреватель "Известий". ТЯЖКИЙ ПУТЬ ОБНОВЛЕНИЯ.

Где искать корни кризиса мирового социализма? Устарел ли марксизм? Где выход из кризиса? Актуальна ли сегодня проблема конвергенции? На эти вопросы отвечает автор брошюры.

Амбарцумов Е.А., кандидат исторических наук.ВОСТОЧНАЯ ЕВРОПА: [illegible] РЕФОРМЫ.

О совершенствовании политической системы в восточноевропейских странах рассказывается в контексте исторического краха сталинизма, разработки и реализации новой, демократической модели общества.

Мигранян А.М., кандидат исторических наук. ТЕОРИИ ДЕМОКРАТИИ ВЧЕРА И СЕГОДНЯ.

Сколько всего существует теорий демократии? Автор брошюры считает, что основных — семь. Какие именно и какая из них, по мнению автора, является наиболее перспективной для советской системы — об этом читатель узнает, прочитав работу А.М.Мигранияна.

Чудинов А.В., кандидат исторических наук. У ИСТОКОВ РЕВОЛЮЦИОННОГО УТОПИЗМА.

"Призрак бродит по Европе — призрак коммунизма" — эти слова из "Коммунистического манифеста" известны каждому. Но много ли знаем мы о том, когда этот призрак начал свой огненный путь, отмеченный пожарами революций и гражданских войн? Автор показывает, что начало было положено задолго до Маркса и Энгельса.

Подписаться на брошюры серии можно с начала любого квартала.

Цена одного номера - 40 коп.

Индекс серии в каталоге "Союзпечати" - 70093.

Л. Я. КОСТЕЦКАЯ,
Л. П. ЧИЖИКОВА

Основы конструирования и моделирования юбок

Юбки носят и девушки и женщины всех возрастов, хороши юбки в комплектах с жилетами, блузками, куртками, блузонами и всевозможными трикотажными изделиями.

Юбки удобны, практичны, а разнообразие их форм, силуэтов и отделка различными материалами дают возможность использовать юбки как в повседневной, так и в парадной одежде.

В предлагаемом материале содержатся основы конструирования юбок и некоторые элементы их моделирования. Внимательно прочитав статью, вы сможете сами сделать чертеж юбки практически на любую фигуру и даже внести в него модельные особенности в соответствии с вашим желанием.

Прямая юбка (конструирование)

Обучение конструированию юбок начнем с наиболее простых и, пожалуй, самых универсальных прямых юбок.

Прежде чем построить чертеж прямой юбки, следует, естественно, измерить фигуру будущей владелицы юбки, для чего этой владелице придется немного постоять ровно с опущенными руками. Сначала определяют **обхват талии.** При этом сантиметровую ленту располагают горизонтально, чтобы она проходила по наиболее вдавленным участкам туловища.

Затем очередь **обхвата бедер.** Ленту располагают вокруг туловища: сзади по выступающим точкам ягодиц, а спереди с учетом выступа живота (рис. 1).

Размеры обхвата талии и бедер записывают в половинном размере и обозначают **Ст** (полуобхват талии) и **Сб** (полуобхват бедер).

После этого на линии талии завязывают тонкий шнурок или тесьму и определяют следующие длины (см. рис. 1):

длину сзади до пола (**Дсз**), то есть от линии талии через выступающую точку правой ягодицы до пола. Санти-

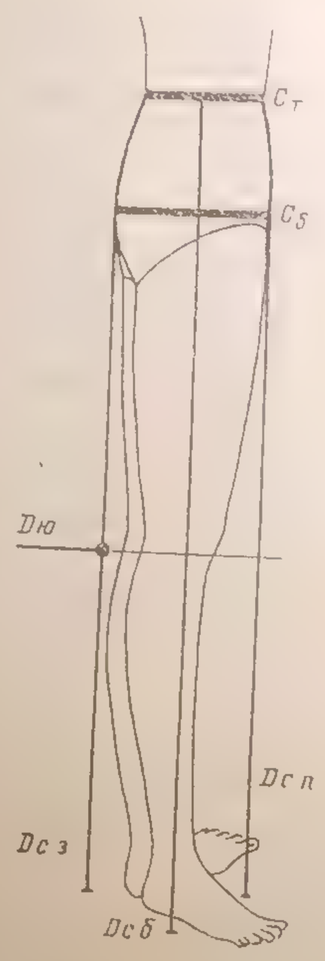
метровая лента на участке от линии талии до ягодицы должна лежать на поверхности фигуры и далее опускаться вертикально до плоскости пола. Одновременно отмечаю желаемую длину юбки.

длину сбоку до пола (**Дсб**), то есть длину от линии талии до пола, измеряемую по боковой поверхности туловища, и далее — вертикально до пола.

длину спереди (**Дсп**) — расстояние от линии талии по поверхности живота и далее до пола.

Выполняя эти измерения, необходимо следить за тем, чтобы сантиметровая лента внизу не касалась стоп ног, а вертикально опускалась до плоскости пола.

Три измерения длин фигуры в нижней (поясной) части наиболее точно отражают ее особенности (выступы живота, ягодиц, боковой части) и гарантируют хорошую посадку юбки на фигуре.



Измерение фигуры

Прежде чем приступить к построению чертежа юбки, следует произвести несложные арифметические расчеты. Сначала рассчитывают длину юбки сбоку (**Дю сб**) и спереди (**Дю сп**). Длину юбки сзади мы уже отметили при определении Дсз.

Для примера возьмем следующие полученные длины юбки: Дсп = 104 см, Дсб = 106 см, Дсз = 103 см.

Желаемая длина юбки, которую мы отметили при снятии измерения Дсз, равняется 70 см. А основные измерения полуобхвата талии и бедер следующие: Ст = 38 см, Сб = 52 см (все указанные размеры будут использованы для построения чертежей и других юбок).

Затем определяем разницу между расстояниями от линии талии до пола сзади и желаемой длиной юбки. В данном случае она будет равна: 103 см − 70 см = 33 см.

Теперь можно узнать **длину юбки** сбоку и спереди:

Дю сб = 73 см (104 см − 33 см);
Дю сп = 71 см (104 см − 33 см).

[illegible] измерений, для построения [illegible] юбки необходимо учитывать [illegible] на свободное облегание фигуры. Припуск к полуобхвату талии [illegible] **Пт**, он равен 0,[illegible] см и [illegible] в зависимости от степени прилегания пояса юбки по талии. При плотном прилегании **Пт** равен 0÷0,5 см, а при среднем — 1 см.

Припуск к полуобхвату бедер (**Пб**) также зависит от желаемого прилегания юбки к фигуре в области бедер. Для плотного прилегания — **Пб** = = 0,5÷1 см, а для среднего — **Пб** = = 1,5÷2 см.

[illegible] **Все чертежи строятся без учета припусков на швы.**

Чертеж прямой юбки строят в прямоугольнике, стороны которого определяются двумя основными измерениями: длиной юбки сзади и шириной ее по линии бедер (рис. 2).

От точки **Т** вниз откладывают длину юбки сзади (**Дсз** = 70 см) и ставят точку **Н**. Вертикаль **ТН** — середина заднего полотнища юбки.

Через точку **Н** вправо проводят горизонталь — линию низа юбки. Затем определяют линию бедер. Для этого от точки **Т** вниз откладывают отрезок **ТБ**.

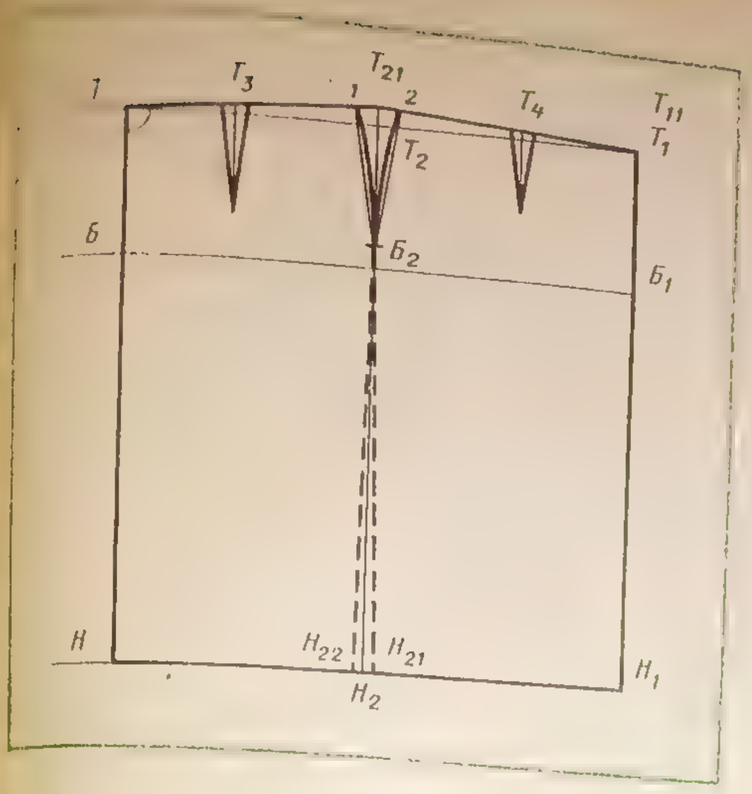


Рис. 2. Чертеж прямой юбки

Длина его рассчитывается по формуле, но можно использовать приблизительное ее значение. Так, при росте 164 см и обхвате груди от 88 см до 104 см, он равен 19 см. Итак, **ТБ** = 19 см.

Через точку **Б** вправо проводят горизонталь — линию бедер, на ней откладывают отрезок $ББ_1$, равный ширине юбки: $ББ_1 = Сб + Пб - 2$ см + +1 см = 53 см.

Через точку $Б_1$ проводят вертикаль. Пересечение ее с горизонталями из точек **Т** и **Н** обозначим соответственно $Т_1$ и $Н_1$.

Полученный прямоугольник делят на 2 части, образуя заднее и переднее полотнища юбки, границей которых является линия бокового шва. Она проходит или по середине прямоугольника, или смещена влево на 1 см. Обычно заднее полотнище юбки уже переднего.

Отсюда $ББ_2 = \frac{ББ_1}{2} - 1$ см $= \frac{53}{2}$ см $-$ 1 см = 25,5 см.

Через точку $Б_2$ проводят вертикаль и на пересечении с линиями талии и низа ставят точки $Т_2$ и $Н_2$.

От точек $Н_2$ и $Н_1$ по вертикали вверх откладывают **Дю сб** и **Дю сп**:

$Н_2Т_{21}$ — **Дю сб** = 73 см,

$Н_1Т_{11}$ — **Дю сп** = 71 см.

Точки $Т_1$, $Т_{21}$ и $Т_{11}$ соединяют ломаной линией, являющейся фактической линией талии юбки.

Для построения **вытачек** сначала рассчитывают их **раствор**. Сумма растворов всех вытачек определяется разностью между полуобхватами бедер и талии с их припусками и в нашем случае равна: (**С** + **Пб**) — (**Ст** + **Пт**) = = (53 см + 1 см) — (38 см + 1 см) = = 14 см.

Для типовых фигур разность распределяется на 3 вытачки: боковую, заднюю и переднюю. Наибольший раствор у боковой вытачки, он равен 1/2 суммарного раствора: 14 см : 2 = = 7 см. По половине этой величины откладывают в ту и другую сторону от точки $Т_{21}$ и ставят точки 1 и 2. Длина боковой вытачки 16÷18 см (от точки $Т_{21}$), она длиннее других, так как у нее больше раствор. Конец вытачки соединяют с точками 1 и 2. Оформляют ее боковые стороны выпуклыми линиями (см. рис. 2).

Середина задней вытачки располагается от точки **Т** на расстоянии $ТТ_3$=9÷11 см. Через точку $Т_3$ проводится середина вытачки, ее раствор равен 0,3 от суммарного раствора всех вытачек, то есть 0,3×14 см=4,2 см. Раствор вытачки откладывают по наклонной линии талии в ту и другую сторону. Длина задней вытачки 15÷16 см. Ее боковые стороны соединяют прямыми линиями с концом вытачки.

Середина передней вытачки (точка $Т_4$) располагается от точки $Т_{11}$ на расстоянии 10÷12 см. Формирование боковых сторон передней вытачки производится аналогично задней вытачке.

Окончательно линия талии оформляется при закрытых вытачках. С этой целью чертеж следует перевернуть на 180° так, чтобы линия талии была обращена к работающему, сгибают левую сторону передней вытачки, накладывают ее на правую сторону передней вытачки (закрывают вытачку) и скрепляют их булавкой (рис. 3). Чтобы удобнее было совмещать стороны вытачки на бумаге, правой рукой приподнимают край листа (движением к себе), а левой прижимают конец вытачки к плоскости стола.

Заднюю вытачку закрывают, используя те же приемы, только сгибают правую сторону вытачки и накладывают

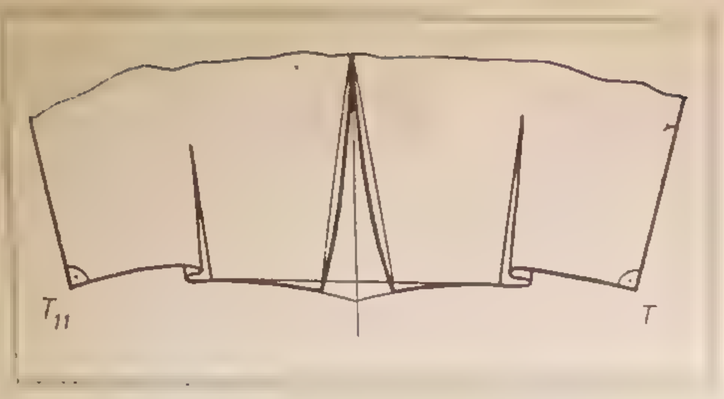


Рис. 3. Оформление линии талии

на левую. При правильном совмещении сторон вытачек их сгибы с обратной стороны листа бумаги направлены к серединам полотнищ юбки (в таком положении после стачивания они заутюживаются).

Боковую вытачку можно закрывать по аналогии с задней или передней, как вам будет удобнее. После скалывания всех вытачек оформляется окончательная плавная **линия талии** юбки (см. рис. 3). При этом следует обратить особое внимание на то, что линия талии в точках **Т** и $Т_п$ перпендикулярна серединам полотнищ.

После оформления линии талии измеряют ее длину. Если вы правильно выполнили расчет и построение вытачек, то длина талии должна быть равна сумме **Ст + Пт**. Если она окажется меньше, то следует уменьшить раствор вытачек, а если больше — то увеличить его.

Затем производят построение **линии боковых швов**. От точки $Н_2$ в ту и другую сторону откладывают отрезки, определяющие расширения юбки внизу $Н_2Н_{21}$ и $Н_2Н_{22}$. Если выкройку не расширять, то в готовом виде юбка будет казаться зауженной к низу. Чтобы получилась юбка, имеющая форму бочонка, тюльпана, линию бокового шва следует сместить внутрь деталей (см. рис. 2). Но такая форма юбок приемлема не для всех фигур, особенно она нежелательна для фигур с низкими бедрами.

Для прямой юбки $Н_2Н_{21} = Н_2Н_{22} = 2{,}5 \div 3$ см (рис. 4).

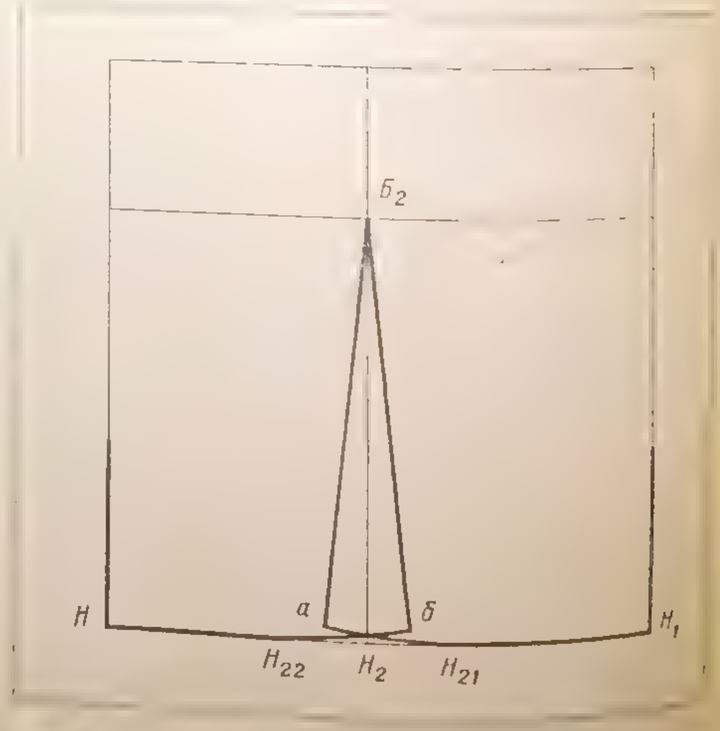
Точки $Н_{21}$ и $Н_{22}$ соединяют с точкой $Б_2$. Для оформления **линии низа** определяют конец линии боковых швов внизу. Для этого измеряют длину отрезка $Б_2Н_2$ и откладывают его от точки $Б_2$ по линиям боковых швов: $Б_2Н_2 = Б_2а = Б_2б$.

Линию низа юбки оформляют плавными линиями, соединяя точки **Н** с **б**, $Н_1$ с **а**.

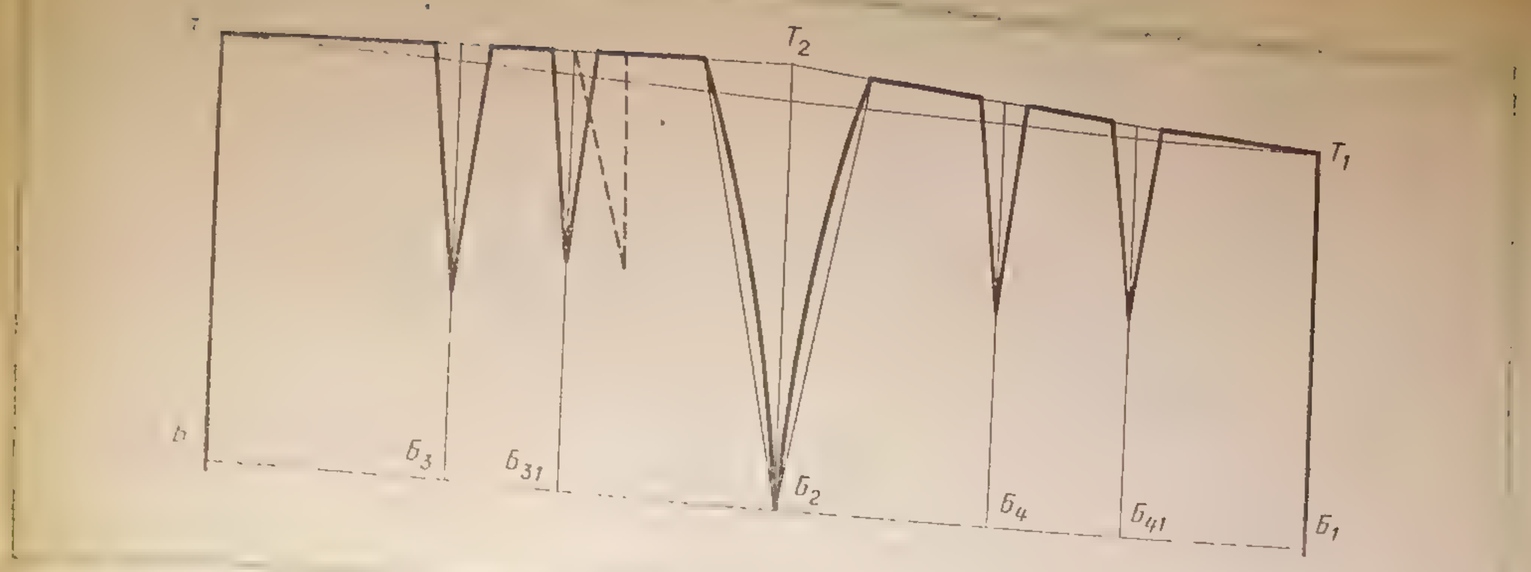
Итак, построили чертеж прямой юбки. Такое построение рекомендуется для фигур пропорционально сложенных. С возрастом происходит изменение фигуры человека — появляются жироотложения на некоторых участках, увеличиваются объемы по основным конструктивным линиям (в области талии, живота, бедер).

Если эти увеличения происходят равномерно на всех участках, то принцип построения юбок остается прежним.

Для фигур же с тонкой талией и большим обхватом бедер, когда разница между **Ст** и **Сб** больше 15 см, при построении чертежа увеличивают количество вытачек. Можно построить две передние и одну заднюю или же наоборот — две задние и одну переднюю вытачки. В этом случае расчет производят следующим образом. После определения суммарного раствора вытачек начинают распределять их растворы (0,5 от суммарного раствора откладывают на боковую вытачку, но она должна быть не более 6÷7 см). При расчете задней и передней вытачек следует учесть то, что их растворы равны соответственно 5 и 2,5 см. Место дополнительной вытачки определяется



Оформление линий боковых швов



Расположение вытачек на прямой юбке для фигур с тонкой талией и большим обхватом бедер

на примерке. Примерное место ее расположения показано на рис. 5. Иногда дополнительную вытачку на заднем полотнище юбки делают с небольшим наклоном к линии талии и короче основной на 3–4 [illegible] показана пунктиром.

Юбки в сборку

Чертеж юбки в сборку представляет собой прямоугольник, стороны которого определяют длину и ширину юбки. **Ширина** юбки обычно от полутора до трех обхватов бедер. Зависит она от вида сборок, их плотности, толщины ткани и особенностей фигуры. Для фигур с узкими бедрами сборки могут быть более плотными, а с широкими — менее плотными. Юбки в сборку (рис. 6) делают с запáхом и с застежкой на пуговицы в верхней части. Величина запáха 15÷18 см. Такие юбки широко используются для отдыха, в пляжных комплектах и т. п.

Юбка в сборку с запáхом

[illegible] в круговую складку

Для построения чертежа юбки в круговую складку, кроме основных измерений (**Ст, Сб, Дю**), необходимо иметь данные о числе складок, их глубине и расстоянии между складками. Перед построением чертежа следует произвести предварительный расчет. Рассмотрим примерный расчет юбки. На рис. 7 показана модель юбки, на переднем и заднем полотнищах которой расположено по 10 односторонних складок. Глубина складок 5 см (5 см — минимальная глубина, но складки делают и большей глубины). Следовательно, припуск на одну складку равен 5 см×2=10 см, а на 10 складок — 10 см×10=100 см.

Таким образом, ширина юбки $ББ_1$ будет определяться основными измерениями по линии бедер и суммой припусков на складку **Пскл** (в нашем случае 10 складок):

$$ББ_1=(Сб+Пб)+Пскл=53 \text{ см}+100 \text{ см}=153 \text{ см}.$$

Затем определяют расстояние между складками по формуле:

$$\frac{Сб+Пб}{\text{число складок}}=\frac{52 \text{ см}+1 \text{ см}}{10}=5{,}3 \text{ см}.$$

Рис. 7. Юбка в круговую складку

После этого рассчитывают сумму раствора вытачек по линии талии (так же, как для прямой юбки) и делят его на число складок:

$$\frac{\text{сумма раствора вытачек}}{\text{число складок}} = \frac{14\ \text{см}}{10} = 1{,}4\ \text{см}.$$

Таким образом получают раствор одной вытачки, которая будет совмещена с припуском на складку. Так как швы соединения срезов ткани двух полотнищ располагаются на внутренних сгибах складок, то припуски на первую и последнюю складку должны равняться половине их глубины. Итак, от точки Б вправо начинают откладывать отрезки. **Ба**=5 см (половина припуска на складку), **аб**=5,3 см (расстояние между складками), **бв**=10 см (глубина складки). Отрезки **аб** и **бв**, чередуя, откладывают на всей ширине юбки до последней складки. Заканчивается чередование половиной припуска на складку. Через намеченные точки проводят вертикали.

На линии талии по обе стороны припуска на складки откладывают по половине раствора вытачки (1,4 см : 2=0,7 см). Полученные точки 1 и 2 соединяют с точками на линии бедер **б** и **в** и далее линию складки продолжают до линии низа (рис. 8). Такое направление линий складок исключает расхождение складок по ли-

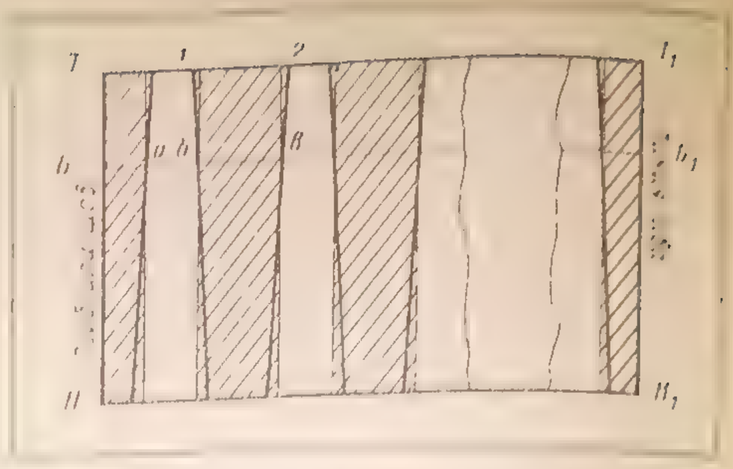


Рис. 8. Чертеж юбки в круговую складку

нии низа.

Если вы имеете определенные навыки, то складки можно намечать непосредственно на ткани после их предварительного расчета.

Эти юбки в отличие от прямых характеризуются, как правило, отсутствием вытачек по линии талии и разной степенью расклешенности. К коническим относятся юбки **солнце**, **полусолнце**, **колокол**, **клеш**. [illegible] расширения определяется при помощи коэффициента К (коэффициент кривизны верхней дуги). В за[illegible] вида юбки он имеет следующие значения: 0,32 — солнце; 0,64 — полусолнце; 1—0,8 — колокол (малый [illegible] большой); 1,2 — клеш.

Все [illegible] имеют одну схему построения (рис. 9). Через точку О проводят вертикаль вниз и на ней последовательно откладывают значения отрезков **ОТ**, **ТБ**, **ТН** (**ОТ**=**Ст**×**К**=38 см×1,2=45,6 см; **ТБ**=19 см; **ТН**=70 см).

Из точки О как из центра через точки **Т**, **Б**, **Н** вправо проводят дуги. Затем определяют ширину юбки по линии талии. От точки Т по дуге откладывают отрезок **Ст**—**ТТ**$_1$=39 см. Точку О соединяют прямой линией с точкой $Т_1$ и продолжают ее до линии низа.

Линия бокового шва юбки проходит через точку $Б_2$, которая находится на линии **ББ**$_1$ на расстоянии от точки **Б**, равном **ББ**$_1$: 2—1 см.

Если ширина юбки по линии бедер после уточнения окажется меньше расчетной формулы (**Сб** + **Пб**), то дугу

а

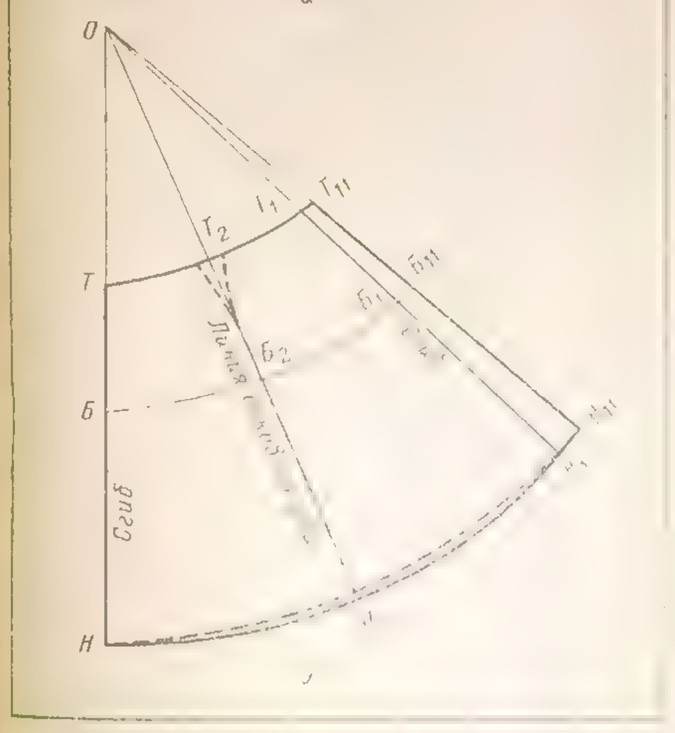


Рис. 9. Юбка клеш: а — общий вид; б — чертеж

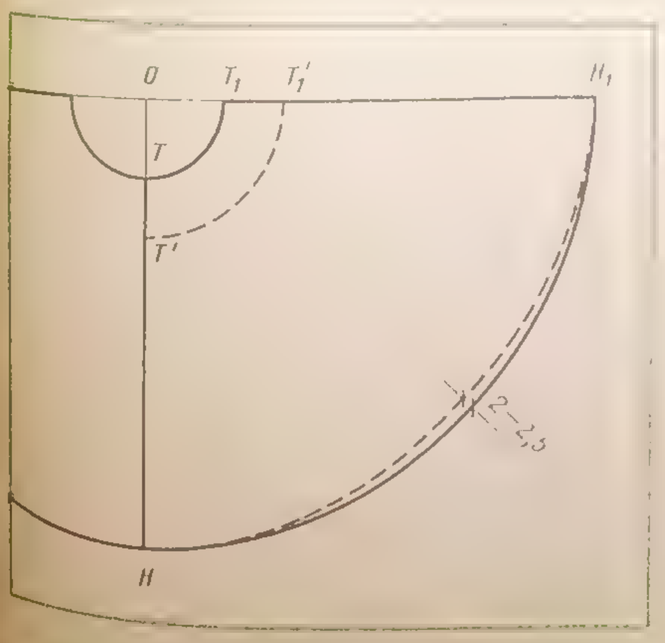


Рис. 10. Чертеж юбок солнце и полусолнце

$ББ_1$ увеличивают на недостающую величину и полученную точку соединяют с точкой **О**. Разницу же по линии талии равномерно распределяют в боковую вытачку (при точке $Т_2$).

В юбке **полусолнце** (рис. 10) дуги пересекаются с горизонталью, проведенной через **О** вправо (угол при точке **О** равен 90°).

Отрезок $ОТ_1$ равен $Ст \times К = 38$ см $\times$ $\times 0{,}64 = 24{,}3$ см.

В юбке **солнце** (см. рис. 10) дуги проводят до пересечения с продолжением вертикали, проходящей через точку **О** вверх (угол при точке **О** равен 180°). Отрезок **ОТ** равен $Ст \times К = 38$ см $\times 0{,}32 = 12{,}2$ см.

Особенностью конструкции этих юбок является то, что срез линии талии в развернутом виде в юбке полусолнце — это полуокружность, а в юбке солнце — окружность. По линии низа юбки на участках, где нить основы проходит под углом 45°, его необходимо оформить с небольшим прогибом до 2—2,5 см, чтобы исключить провисание низа юбки в готовом виде (см. рис. 9 и 10). Во всех расклешенных юбках низ оформляют аналогично.

Внимание! При разработке моделей юбок следует учитывать особенности фигуры, которые должны сочетаться с формой и линиями изделия, создающими определенное зрительное впечатление. Кроме этого, необходимо предусмотреть особенности конструкции модели в последующей ее обработке, а также технологические свойства ткани, из которой будет выполняться изделие.

Рассмотрим основные приемы моделирования юбок, используя при этом конкретный способ.

Юбки со складками. Наиболее распространенными являются модели юбок с одной, двумя, тремя и более складками, расположенными на переднем и заднем полотнищах.

Складки, проходящие от середины полотнищ юбки (рис. 11,а), строятся следующим образом: от середины по линии талии (от точки $Т_1$) откладывают 0,5 см влево и ставят точку 1

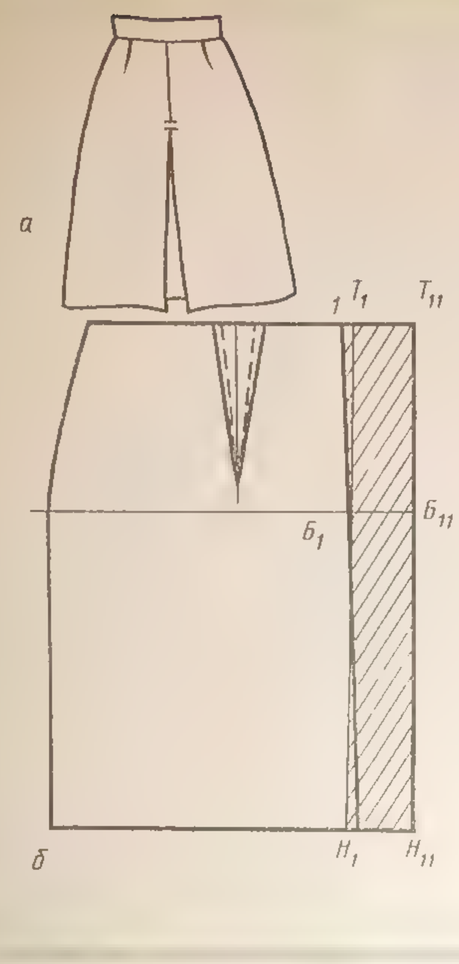


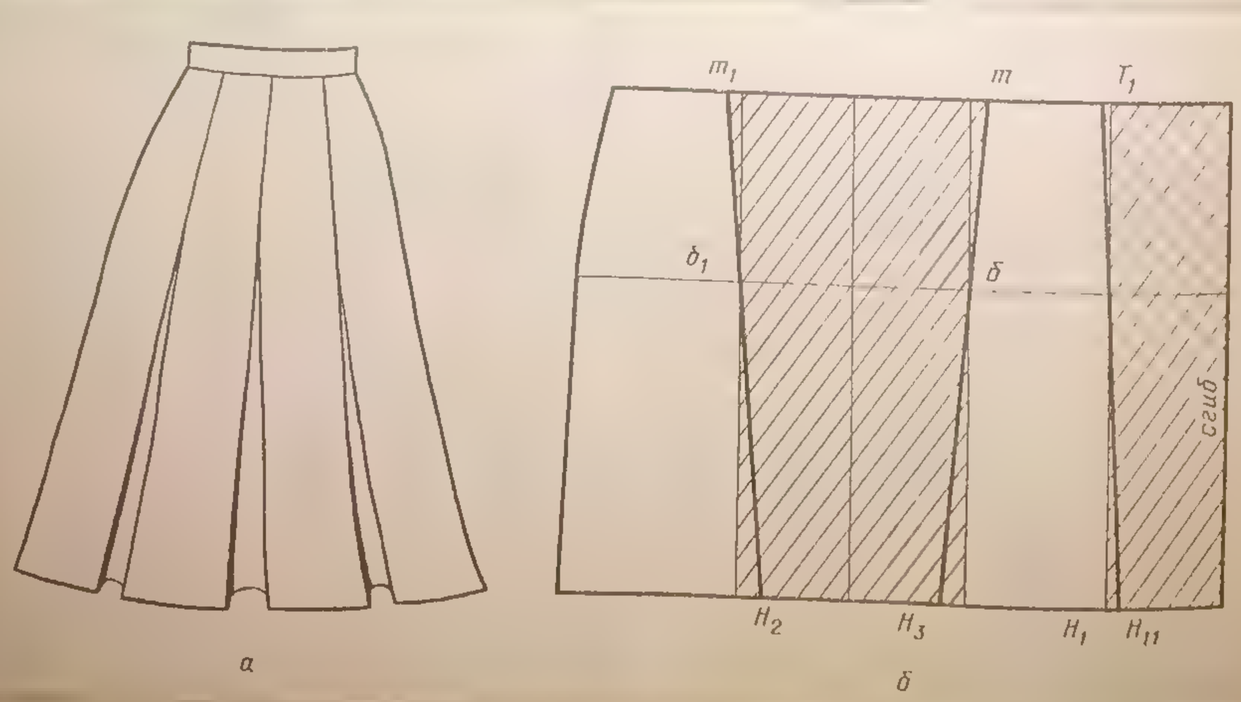
Рис. 11. Юбка со складкой на переднем полотнище: а — общий вид; б — чертеж

На эти 0,5 см необходимо уменьшить раствор близлежащей вытачки, чтобы сохранилась ширина юбки по линии талии (на рис. 11,б она показана пунктирной линией). Полученную точку 1 соединяют с точкой $Б_1$ прямой линией и продолжают ее до линии низа, получив таким образом линию сгиба складки, отведение которой от вертикали производят для того, чтобы складка лучше прилегала и не расходилась по линии низа. Далее проводят линию $Б_1Б_{11}={}^1/_2$ припуска на складку.

На рис. 12 показана модель юбки с тремя складками на переднем полотнище. Направление линий складок, расположенных по обе стороны от середины, лучше совместить с вытачками. Для этого на выкройке прямой юбки через середину вытачки проводят вертикальную линию и разрезают выкройку на 2 части. Затем на чистый лист бумаги накладывают части выкройки, раздвигая их по линии разреза на припуск на складку. Для односторонних складок [illegible] 8—10 см, для встречных припуск [illegible]. Детали выкройки [illegible] по контурам. Для оформления сгиба складки точки m и m_1 соединяют с точками б и $б_1$ прямыми линиями, продолжая их до линии низа, и ставят точки H_2 и H_3. Среднюю складку оформляют так же, как и в предыдущей модели.

Если юбка длинная, припуск на складку может оказаться недоста

Рис. 12. Юбка с тремя складками на переднем полотнище: а — общий вид; б — чертеж



точным, его следует увеличить.

Юбки на кокетках. В зависимости от модели, юбки бывают на различных кокетках: очень высокой (кокетка-пояс) и очень низкой, то есть по линии бедер (рис. 13, а,б). При дальнейшем занижении линии кокетки получаем так называемый подрез, который может заканчиваться оборками, воланами, складками и т. п. Выкройки юбок с кокетками обычно получают на основе чертежа прямой или конической юбки.

Последовательность построения кокетки следующая: если линия кокетки проходит через конец вытачки, то вытачку закрывают и скрепляют булавкой. После этого наносят линию кокетки в соответствии с эскизом модели (рис. 13, в). Затем кокетку отрезают по намеченной линии (рис. 13, г). Если линия кокетки не доходит до конца вытачки или находится ниже него, то вытачку удлиняют или укорачивают.

Нижняя часть юбки может закладываться в складки. Тогда нижнюю часть детали разрезают по намеченным линиям складок и раздвигают на припуск на складки (рис. 13, д).

Если нижнюю часть юбки предполагается сделать расклешенной, то ее разрезают и раздвигают по намеченным линиям так, как показано на рис. 13, е.

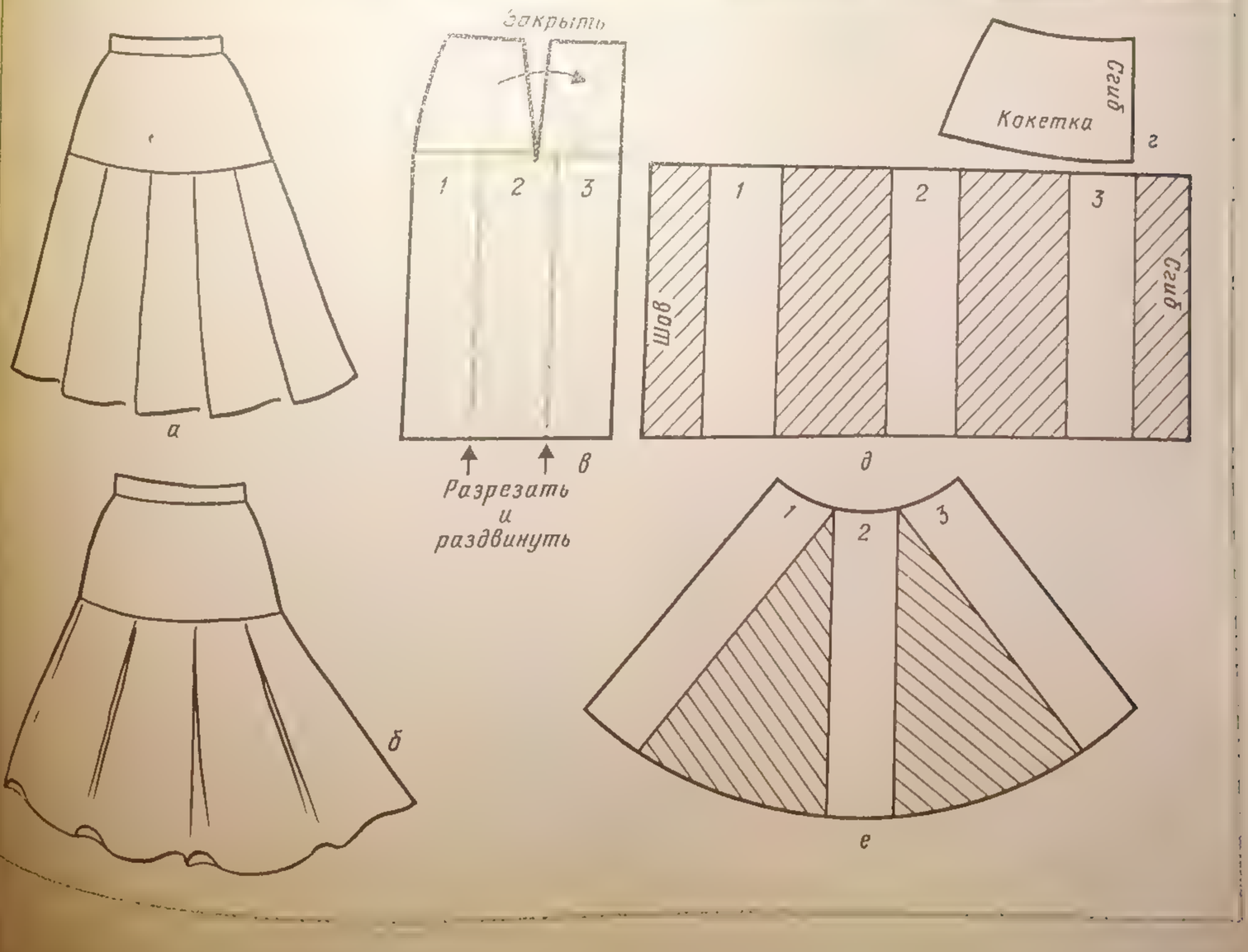
Складки могут заменить сборки и воланы.

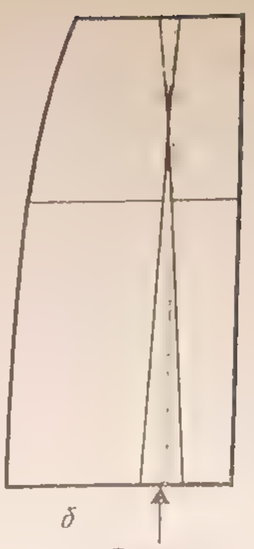
Юбки с рельефом. Юбку легко разделить по вертикали, образуя на переднем или заднем полотнищах различные рельефы (рис. 14,а). В этом случае линии рельефов совмещают с раствором вытачек и работу выполняют в следующей последовательности:

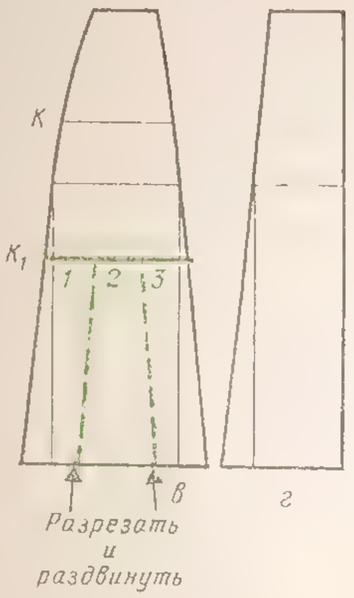
наносят линию рельефа (ось вытачки продолжают вертикально вниз). Для расширения детали по линии низа, в ту и другую сторону откладывают 2,5—3 см (рис. 14, б);

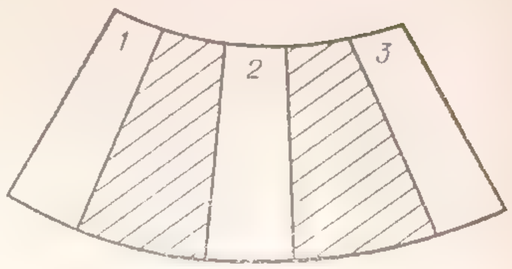
полученные точки соединяют прямыми линиями с концом вытачки, плавно переходят в боковые стороны вытачки.

Рис. 13. Юбка на кокетке: а — со складками в нижней части; б — с расклешенной нижней частью; в — нанесение линий фасона; г — чертеж кокетки; д — чертеж нижней части со складками; е — чертеж расклешенной нижней части









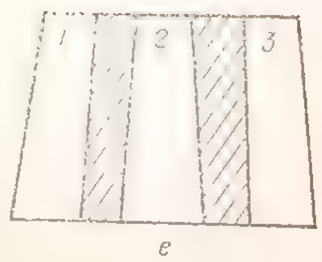


Рис. 14. Юбка с вертикальными рельефами и и расширенной нижней частью: а — общий вид; б, в, г — нанесение линий фасона; д, е — чертежи отрезной части юбки

Деталь разрезают по намеченным линиям (рис. 14, в, г). Таким образом получают боковую и переднюю детали юбки;

- на боковой части детали наносят линии кармана через точку **К** и **$К_1$** и по его нижней линии (точка **$К_1$**) деталь отрезают. На отрезанной части наносят вертикальные линии, их разрезают и раздвигают для образования воланов или сборок (рис. 14, д, е).

Юбки с подрезом. На рис. 15, а показана юбка с подрезом на переднем полотнище и односторонними складками, выходящими из-под него. Последовательность выполнения выкройки представлена на рис. 15,б,в,г. Приемы выполнения аналогичны предыдущим юбкам.

При раскрое деталь со складками может быть цельная или состоять из двух частей, но линии их соединения должны проходить через внутренние сгибы складок.

Многошовные юбки. Для юбок (рис. 16, а,б), состоящих из 4, 6, 8 и более клиньев, строят всего один клин: ведь все они обычно одного размера и формы. В зависимости от числа клиньев рассчитывается ширина клина по линии талии и бедер (рис. 16,в).

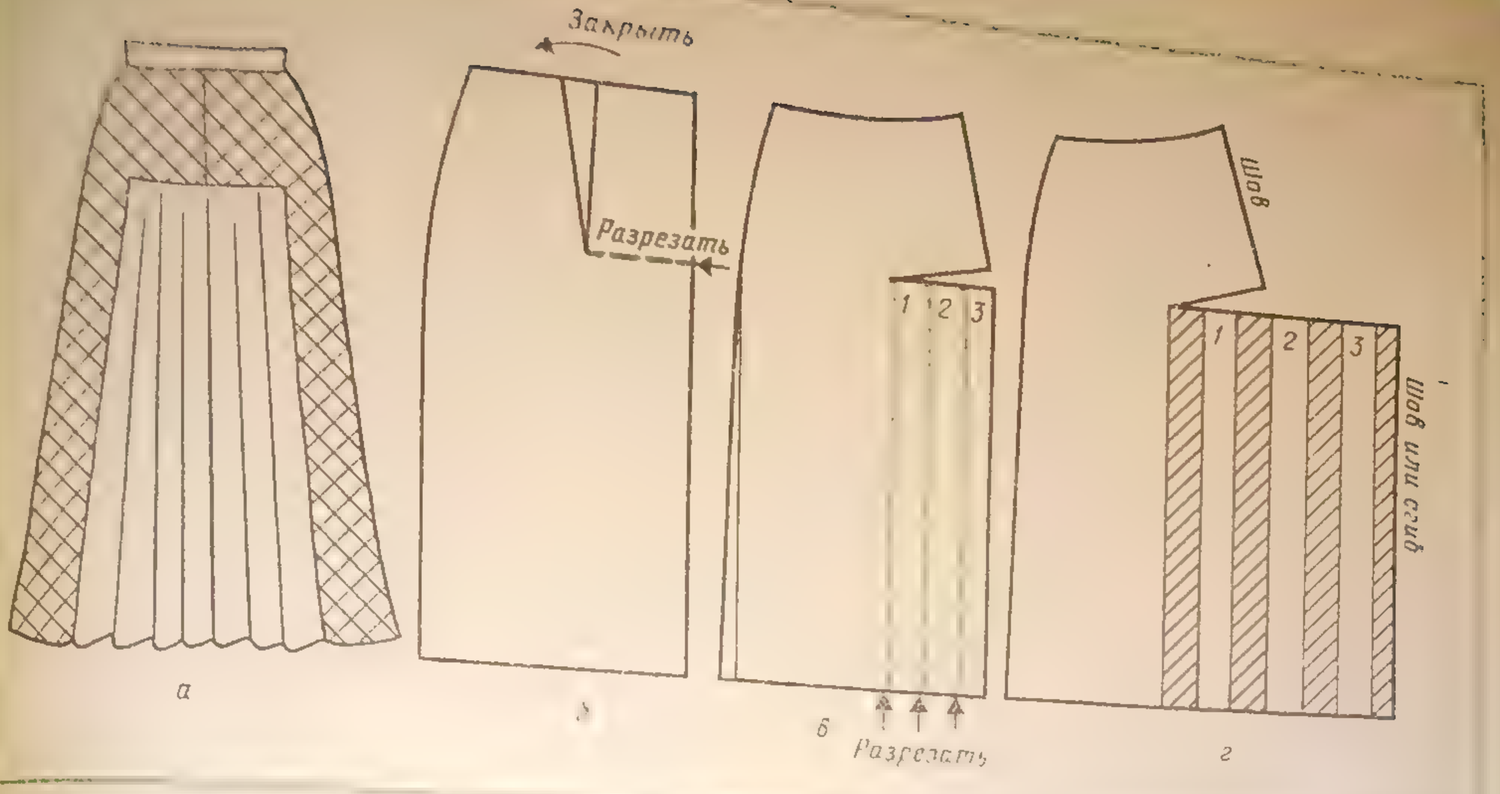


Рис. 15. Юбка с подрезом и складками на переднем полотнище: а — общий вид; б, в — нанесение линий фасона; г — чертеж

Для этого строят вертикаль, на ней выбирают точку, от [illegible] в другую сторону по гори[illegible] откладывают отрезки, ра[illegible] величины, [illegible] формуле $\frac{От+Пт}{К}$ (**От** — обхват талии, [illegible] пуск, К — число клиньев).

Затем по вертикали вниз от линии талии откладывают 18—19 см и проводят на этом расстоянии линию бедер.

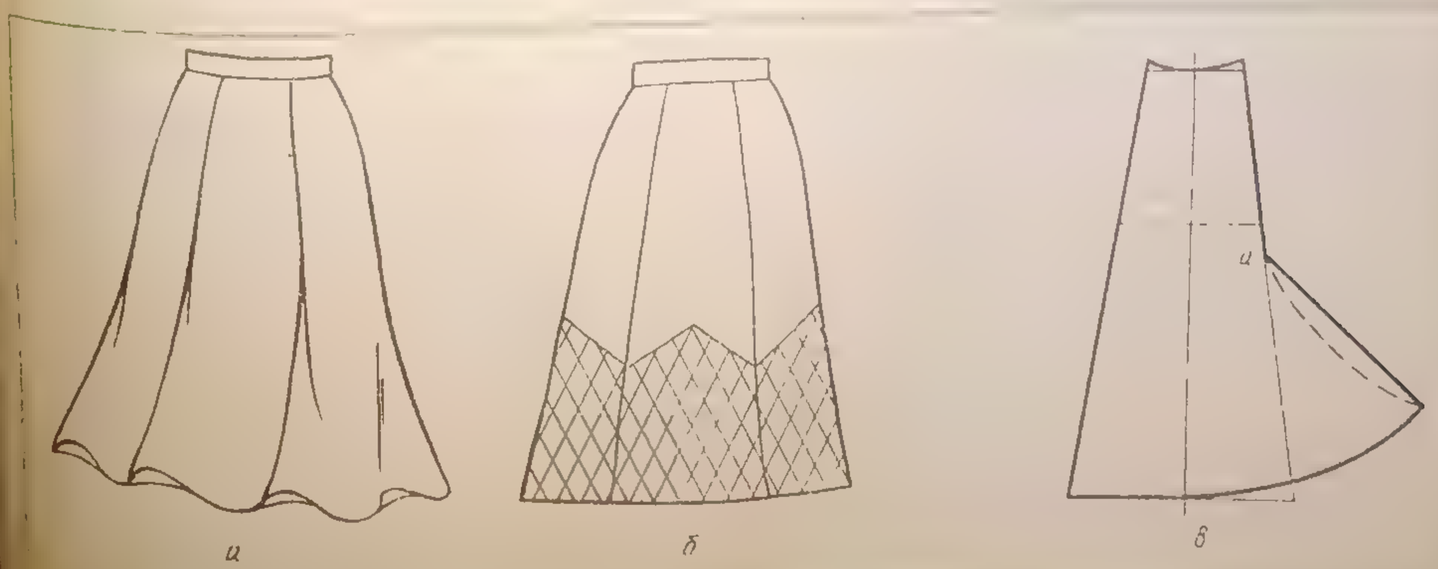
И так же, как и на линии талии, откладывают по линии бедер по обе стороны от вертикали по отрезку, каждый из которых равен $\frac{Об+Пб}{2К}$

(Об — обхват бедер, Пб — припуск, К — число клиньев).

Затем отмечают длину клина. Точки, определяющие ширину клина по линиям талии и бедер, соединяют прямыми линиями и продолжают их до низа. Для оформления линии талии следует боковую сторону клина поднять на 0,5 см и провести плавную кривую касательно к середине клина. Таким же образом оформляют линию низа (см. рис. 16, в).

Разновидностью многошовных юбок является юбка годе. Принцип получения клина этой формы показан на

Рис. 16. Многошовные юбки: а, б — общий вид; в — чертеж клина юбки годе



[illegible] 16, в. Для его построения на боковой стороне клина выбирают точку а, из нее проводят дугу радиусом, равным расстоянию от этой точки до линии низа (по боковой стороне клина). Расширение клина откладывают по дуге и соединяют с боковой стороной. Расширение зависит от модели юбки и может колебаться от 5 до 15 см и более. Боковую сторону клина оформляют плавной кривой линией.

Форма годе может быть также достигнута в результате применения притачных клиньев, которые являются частью клина, показанного на рис. 16, в (его форма и размеры произвольны).

Технология пошива юбок формы годе требует определенной обработки швов, заключающейся в следующем:

в юбках с цельновыкроенными клиньями перед их стачиванием следует выпрямить (оттянуть) кривую линию бокового шва клина с помощью утюга. Или же в месте стачивания клиньев (в начале их расширения) сделать разрезы, не доходя до строчки стачивания 1—2 мм.

в юбках с придаточными клиньями сначала соединяют одну сторону притачных клиньев с основными клиньями юбки, а затем стачивают все клинья вместе с притачной частью. Ширина шва 12—15 мм. Швы стачивания разутюживают. Иногда швы притачных частей клиньев приутюживают вместе «на ребро», таким образом создавая фалды по линии низа. В юбках годе для притачных клиньев в качестве отделки используются плиссированные части, различные другие ткани, придающие юбкам особую декоративную отделку.

В многошовных юбках клинья могут быть разделены на части в различных направлениях, что позволяет разнообразить модели, а также рационально использовать остатки ткани. В местах соединения частей клиньев применяют кружева, тесьму, рюши, оборки и т. п., что придает юбкам бо́льшую декоративность.

И. Н. СУЩИКОВ

Не хуже вьетнамских!

При желании, оказывается, совсем несложно сделать для дверей штору типа «вьетнамской» из ...тростника. Да-да, из обыкновенного тростника, заросли которого часто встречаются по берегам водоемов, а нередко и в самом водоеме. Я сделал такие шторы из тростника 5 лет назад. Знакомым они очень нравятся. А некоторые из них уже и сами научились делать тростниковые шторы, чтобы украсить этим оригинальным предметом интерьера свое жилище.

Подвески шторы изготовляются из отрезков ([illegible]) стебля тростника, нанизанных [illegible]. Длина подвесок определяется высотой дверного проема. Тростник для штор заготавливается зимой со льда, то есть в дело идут части стеблей, находящихся выше уровня воды. [illegible]ются дольки в месте [illegible] рым ножом, [illegible]. Учтите, что [illegible] жесткими. Из [illegible] получается 3—4 [illegible]

[illegible] продергивается [illegible] с петелькой на [illegible] проволоки 1,5 мм. Конечно, проволока должна быть длиннее самой длинной дольки. Между дольками кладут прокладки, вырубленные из мягкой пластмассы ярких цветов. Делается это для красоты и для уменьшения шума при движе-

[illegible] Отрезка долек для шторы от стебля тростника

Рис. 2. Несущий [illegible] верстия для по[illegible] коврика соответс[illegible]

[illegible] подвесок [illegible] Я вырубил [illegible] изготовления [illegible] 16-го калибра. [illegible] кладок цветны[illegible] В середи[illegible] отверстие, про[illegible]

Штора в сбор[illegible] [illegible]ения коврика [illegible] [illegible]олоки

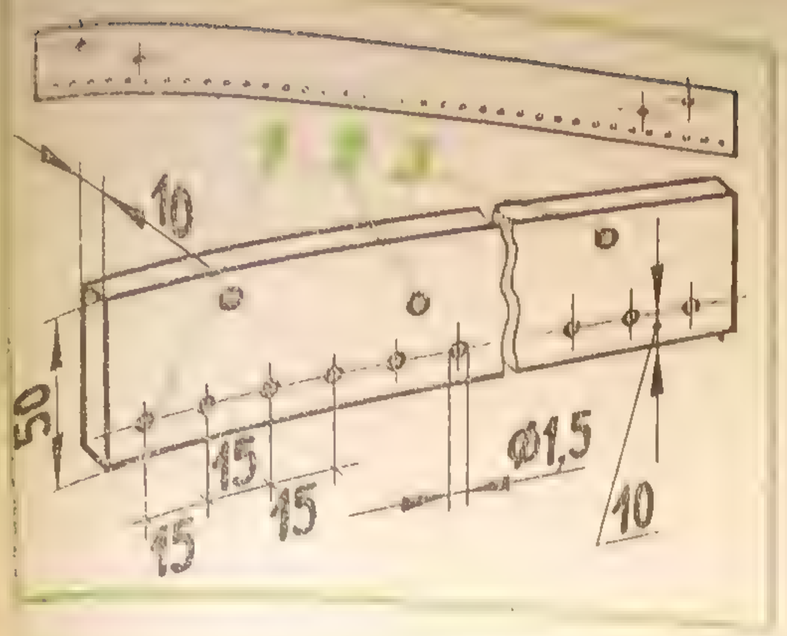


Рис. 2. Несущий брусок шторы: 1, 2, 3 — отверстия для подвесок, крепления бруска и коврика соответственно

нии подвесок штор.

Я вырубил прокладки высечкой для изготовления пыжей для патронов 16-го калибра. Использовал для прокладок цветные пластмассовые игрушки. В середине каждой прокладки отверстие, проколотое шилом, суть

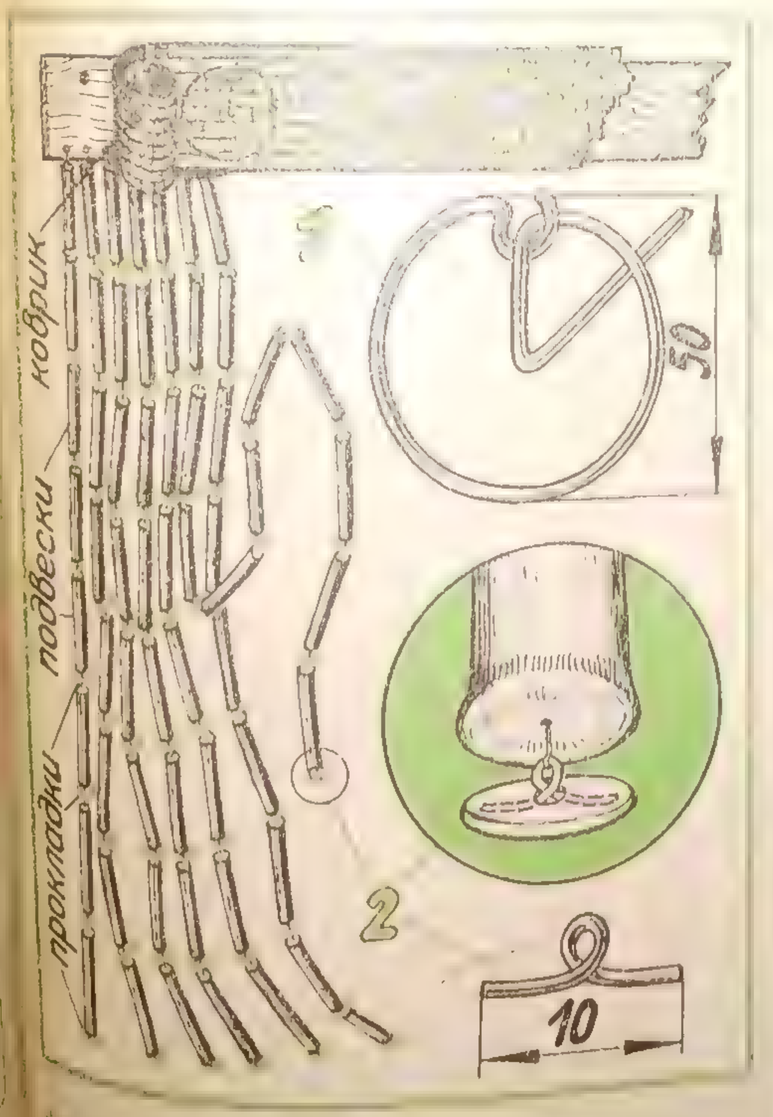


Рис. 3. Штора в сборе: 1 — пружинка для крепления коврика; 2 — стопорная петля из проволоки

больше петли на проволоке для продергивания лески, чтобы удержать дольки на леске, к концу каждой из лесок привязывается петля из проволоки и «утапливается» в нижней прокладке. Затем на леску нанизываются по очереди прокладка — долька, прокладка — долька и т. д.

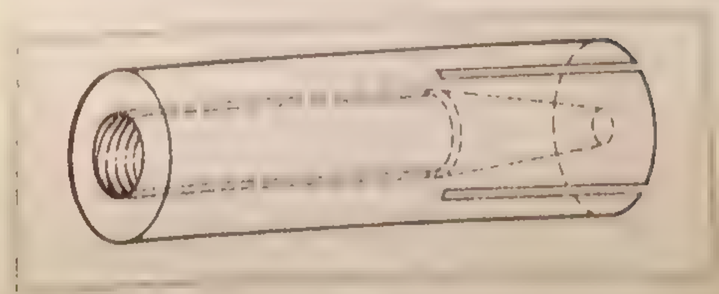
Набрав подвеску нужной длины, конец лески протягивается в отверстие в бруске и завязывается или крепится с другой стороны бруска любым надежным способом.

Длина бруска, к которому крепятся подвески, определяется шириной дверного проема, толщина его 10 мм, а ширина (высота) 50 мм. В бруске через каждые 15 мм сверлят ряд отверстий диаметром 1,5 мм для крепления подвесок. Предусмотрены также отверстия для крепления бруска к стене, а также отверстия фиксации на бруске декоративного коврика, сплетенного из того же камыша (рис. 2). Ширина коврика 70 мм, крепится он к брусу пружиной, которую я сделал из проволоки диаметром 1,2 мм (конец пружины загнут с другой стороны бруска). На рис. 3 показана штора из тростника в сборе.

С. С. ЛЫСЕНКО

Водонепроницаемое крепление рамы для балкона

Те, кто своими руками стеклил балкон в квартире, особенно если рама изготовлена из металлического уголка, сталкивался с одной неприятностью. Балкон полностью закрыт, но во время дождя вода все-таки попадает в помещение. Причина — неплотное прилегание козырька к потолку. Чтобы устранить зазор, я выполнил следующие



работы. Перфоратором в потолке просверлил отверстия диаметром 12 мм и глубиной 30—50 мм. На длину козырька подготовил стальную полоску толщиной 4 мм и шириной 40 мм, в которой просверлил отверстия диаметром 8 мм под болт М8. После этого изготовил «зажимную гайку» (рис.). Наружный диаметр ее 12 мм, то есть такой же, как и отверстия в потолке балкона. Внутри гайки комбинированное отверстие: до середины под резьбу М8, далее конусное. Конус я сделал с помощью развертки и распилил эту (конусную) часть гайки вдоль на 4 части. Таким образом, при ввинчивании болта разрезанные стенки гайки раздвигаются, надежно удерживая гайку в гнезде. Длина такой «зажимной гайки» должна соответствовать глубине отверстия в потолке.

При креплении рамы гайку вставил в потолочное отверстие, затем пространство между козырьком и потолком заполнил средним по густоте алебастром, размешанным с масляной краской, прижал козырек к потолку, приложил стальную полоску и болтами все это притянул.

Практика показала, что при любом дожде вода на балкон не попадает.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

В редакцию приходят и приходят письма с одной и той же просьбой: сообщить адрес Василия Александровича Таболина — автора статьи "Ажурная лоза", помещенной в № 3 "Сделай сам" за 1990 г. Читателям наших выпусков очень понравились изящные корзинки, кузовки, скульптуры из лозы, и они хотели бы продолжить обучение этому оригинальному мастерству.

Но, как ни трудно об этом писать, Василия Александровича с нами уже нет и ваши письма пока остаются без ответа. Надеемся, правда, что ненадолго. Дело в том, что ученик и последователь Василия Александровича — Афанасьев Илья Александрович — преподаватель кружка "Плетение из лозы" приглашает желающих научиться этому мастерству и владеющих техникой плетения объединиться в клуб. Есть небольшое помещение, некоторые инструменты , ивовые ленты для плетения. Все справки по телефону 370-75-23 (Москва).

Организация предлагает услуги по копированию документов формата А-4 (черно-белое исполнение)

Телефон для справок: 122-21-29 Москва

САМ
СЕБЯ

ВСЕМИ ЛЮБИМЫЙ «ЦЕЗАРЬ»

Кулинарный мир

КОПИЛКА ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ

май 2005 г.

№ 5 (32)

В розницу цена свободная

Как правильно хранить продукты в холодильнике
стр. 2

Самый верный муж
стр. 3

Из первой зелени
стр. 5

Субпродукты - это вкусно
стр. 6

Рецепты наших читателей
стр. 7,14

Цветные котлетки для детей
стр. 10

Продлите молодость с помощью нашей диеты
стр. 15

СОЛЕНАЯ РЫБА ..... стр. 4

Законы хранения

ЗАВЕЩАНИЕ АНГЛИЙСКОГО ПАЦИЕНТА

Агентство пищевых стандартов Великобритании исследовало пищеварение подданных Ее Величества и пришло к интересным выводам. 5 миллионов британцев ежегодно страдают от разных форм пищевых отравлений. Основной причиной этого является игнорирование надписей на упаковке.

Следите за градусником

Только 39% опрошенных знало, в каком температурном режиме полагается зимовать продуктам в холодильнике. Запомните этот диапазон - от 1 до 5 градусов С.

Риск заболевания раком желудка можно снизить в четыре раза! Для этого, как уверяют специалисты Всемирной организации здравоохранения, надо всего лишь хранить продукты в холодильнике при оптимальной температуре.

Все по местам

Всего 61% знал, на какой полке и как надо хранить сырое мясо. Правильный ответ: на нижней полке в закрытой емкости, чтобы растаявшая кровь не капала на другие продукты.

Сегодня или никогда

Лишь один из трех участников опроса знал, что продукт, переживший свой срок хранения более чем на 24 часа, становится опасен для здоровья и подлежит немедленной эвакуации в мусорное ведро.

Хозяйке на заметку

- Если на фруктах небольшого размера или на ягодах (например, на винограде) появилась плесень, выбросите их.

- Мойте фрукты только перед тем, как съесть, поскольку влага способствует появлению плесени.

- Крупные и твердые фрукты и овощи, такие, как яблоки, картофель, цветная капуста, лук, у которых заплесневели небольшие участки, можно употреблять, предварительно вырезав плесень. Если плесенью покрылись сочные плоды (например, персики, дыня), их лучше выбросить.

- Если плесень появилась на твердых сортах сыра, его можно использовать в пищу, срезав находившийся под плесенью слой толщиной не менее 2-3 сантиметров. Но, не колеблясь, выбрасывайте заплесневелый сыр мягких сортов, йогурт, хлебобулочные изделия, мясо, остатки пищи, орехи, сиропы и варенья.

- Путешествуя по магазину, не поддавайтесь искушению: соразмеряйте объемы закупок с темпами их поедания и всегда проверяйте срок годности. Выбирайте только целые, не надорванные упаковки. Если покупаете консервы, следите, чтобы на швах жестяной банки не было вмятин и повреждений. Дома не ленитесь как следует упаковывать недоеденные продукты.

- Если сомневаетесь в пригодности того или иного кушанья, лучше не рисковать и скормить его птичкам или отправить в мусорное ведро. Чтобы приготовленная пища не стала добычей микробов, ее нужно хранить при температуре либо ниже +5°, либо выше +60 градусов, а в комнатных условиях - не более 3 часов. Имейте в виду: испорченная еда не сразу приобретает характерный вкус или запах, поэтому имеет смысл придерживаться определенных сроков и правил хранения.

Максимальные сроки хранения продуктов в холодильнике

Сырые мясо, птица	до 72 ч.
Мясные блюда	до 72 ч.
Вареные окороки, буженина	до 72 ч.
Вареная колбаса, сосиски, сардельки	до 48 ч.
Полукопченые колбасы	до 10 суток
Варено-копченые колбасы	до 20 суток
Сырокопченые колбасы	до 4 месяцев
Сырокопченые ветчинные изделия (окорочка, грудинки, корейки и т.д.)	до 15 суток
Ливерная и кровяная колбаса	не более 12 ч.
Рыба горячего копчения	до 3 суток
Рыба холодного копчения	до 10 суток
Кефир, простокваша без консервантов	не более 36 ч.
Молоко кипяченое	до 3 суток
Сметана	до 3 суток
Творог и творожные сырки	36 ч.
Сыры твёрдые	до 15 суток
Сливочное масло	10 суток
Куриные яйца	до 12 суток
Заливные блюда и студни	не более 12 ч.
Пирожные и торты с белковым кремом	не более 72 ч.
со сливочным кремом	36 ч.
с заварным кремом	6 ч.
Бутерброды с колбасой, рыбой	3 часа
Мясной фарш натуральный	6 ч.
Маргарин расфасованный	до 35-40 суток
Масло топленое	до 15 суток

Газета зарегистрирована «Центрально-Черноземным межрегиональным территориальным управлением Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций» Рег. Пи № 6-0526 от 26 марта 2002 г.

Учредитель: ИП Лазаренко Л.В.
Издатель: ООО «Кумир»
Газета отпечатана в ОАО «Полиграфический комплекс «Ориус». г. Липецк, ул. Московская, 83
Заказ № 4678 Тираж 12 400 экз.
Адрес учредителя и издателя: 394088, г. Воронеж-88, а/я 90.
e-mail: kumir@box.vsi.ru

Письма, фотографии и рисунки не рецензируются и не возвращаются.
Время сдачи по графику - в 18.00
Фактически - в 18.00
Редактор - Елена Лазаренко
Верстка - Дмитрий Баклашов
Выходит один раз в месяц

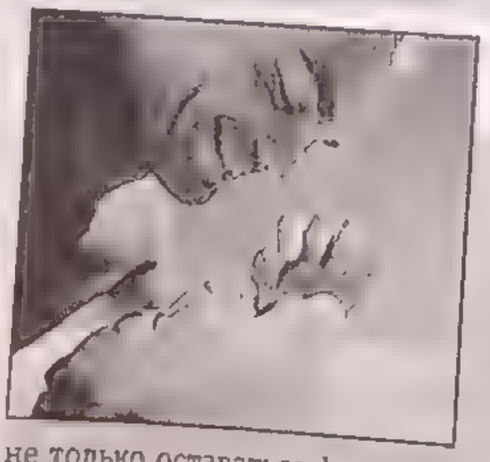
Новости со всего света

Вегетарианство вредно беременным и младенцам

Группа американских медицинских организаций выступила с критикой родителей, которые заставляют своих детей питаться по принципу «мясо это убийца». Ведь пищевые продукты животного происхождения содержат ряд биологических веществ, таких, например, как, незаменимые аминокислоты, витамины, минералы, которые не встречаются в каких-либо других продуктах питания.

В свое время приводились результаты исследований, где доказывалось, что у женщин, избегающих продуктов животного происхождения, младенцы рождаются маленькими, растут они медленно, а задержка роста может оставаться и в старшем возрасте.

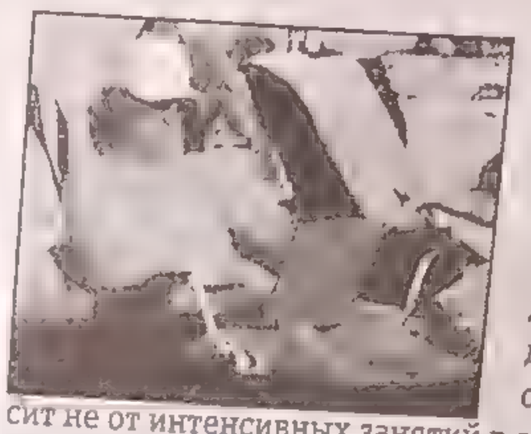
Особенно большой вред на развитие организма ребенка оказывал полный отказ от продуктов животного происхождения, не только мяса, но и молока, творога, масла. В тоже время исследование, проведенное среди африканских школьников, показало, что прием двух порций мяса ежедневно достаточно для обеспечения организма такими пищевыми продуктами, как витамин В12, цинка и железа. А дети, пищевой рацион которых состоял в основном из зерновых и бобовых продуктов, испытывали недостаток в этих жизненно необходимых биологических веществах.



Счастье - в еде

Как известно, здоровая пища - один из ключевых компонентов здорового образа жизни, без которого невозможно избежать болезней. Но, оказывается, правильное питание помогает человеку не только оставаться физически здоровым, но и быть веселым и жизнерадостным.

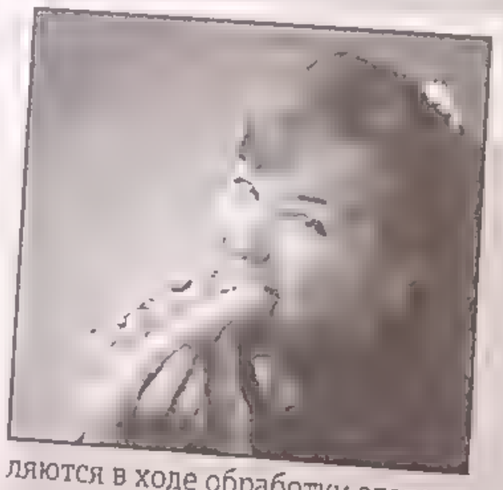
Как показали исследования, некоторые вещества, входящие в состав полезных для здоровья человека продуктов, обладают выраженным психостимулирующим действием. В частности, это было показано на примере так называемых омега-3-ненасыщенных жирных кислот, содержащихся в рыбных блюдах и считающихся одними из наиболее «сильных» естественных антиоксидантов и антиатеросклеротических средств. Причем, что интересно, эффект этих веществ проявлялся на протяжении многих лет - так, у людей, получавших недостаточно ненасыщенных жирных кислот еще в детстве, даже в пожилом возрасте отмечалась повышенная склонность к депрессиям. В общем, питайтесь правильно - и всегда оставайтесь здоровыми и веселыми!



Сколько жира приносят двухчасовые посиделки?

Американские исследователи пришли к выводу, что успех в борьбе с ожирением больше зависит не от интенсивных занятий в спортивном зале, а от устоявшихся бытовых привычек.

Ученые изучали, сколько времени разные люди сидят, стоят, ходят и разговаривают и, в частности, обнаружили, что толстяки каждый день проводят в сидячем положении на два с половиной часа больше, чем худые субъекты, а значит сжигают на 350 калорий меньше. За год эти дополнительные калории трансформируются в 15 килограммов лишнего веса. Если бы толстяки вели себя, как худые, они безо всяких физических упражнений могли бы сбросить по 15 кг в год. «Я считаю наши результаты многообещающим маяком надежды, - сказал руководитель исследовательской группы эндокринолог Джеймс Левайн. - За 50 лет биология человека не изменилась, но ожирение населения в Америке стало катастрофической эпидемией. Чтобы ее победить, достаточно возвратиться к такому же уровню физической активности, который был типичен полвека назад».



Сосиски вызывают рак

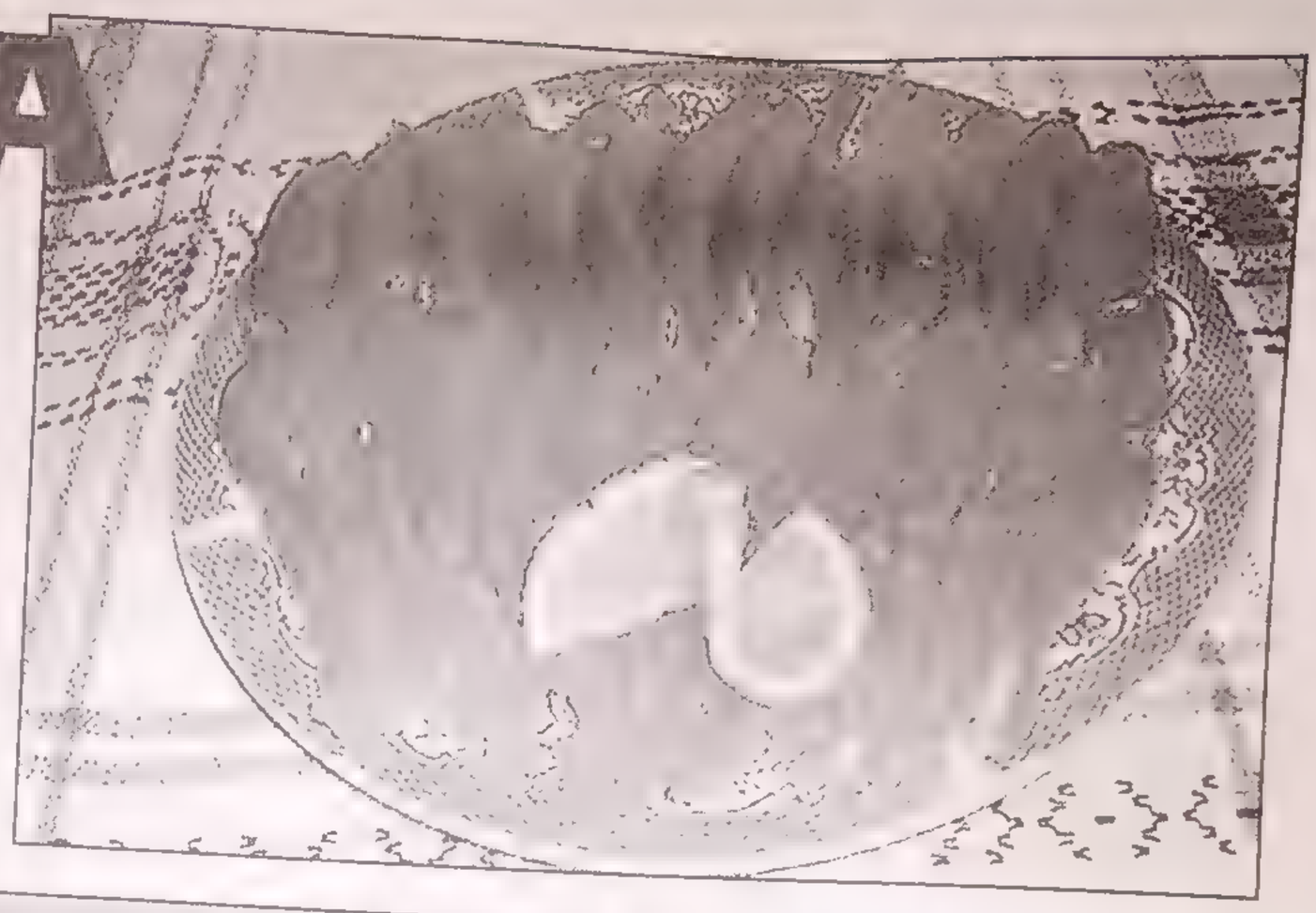
Ученые окончательно утвердились во мнении, что колбаса, сосиски и прочее жареное и копченое мясо могут способствовать возникновению онкологических заболеваний. Канцерогены, которые выделяются в ходе обработки этого вкусного и ценного продукта, в частности, вызывают рак поджелудочной железы.

Причем риск получить заболевание не связан с содержащимся в мясе холестерином.

В ходе обследования 190 тыс. человек выяснилось, что у тех, кто злоупотреблял сосисками, риск заполучить рак поджелудочной железы возрастал на 67%. При этом, чтобы заболеть, не обязательно объедаться копченостями - у тех, кто любит свинину и красное мясо, риск заболеть возрастает на 50%. Однако можно спокойно лакомиться домашней птицей, рыбой, молочными продуктами и яйцами, никакого вреда от этого не будет.

Хотя, если уж очень хочется съесть кусочек свинины, то лучше обмазать ее со всех сторон хреном. Английские ученые обнаружили, что хрен способен уничтожать раковые клетки. На эти особенности хрена они наткнулись совершенно случайно, изучая экзотические экстракты народов Африки. Во время серии опытов в Англии из хрена была выделена молекула, которая способна разбивать раковые клетки на отдельные фрагменты.

СОЛЕНАЯ РЫБА



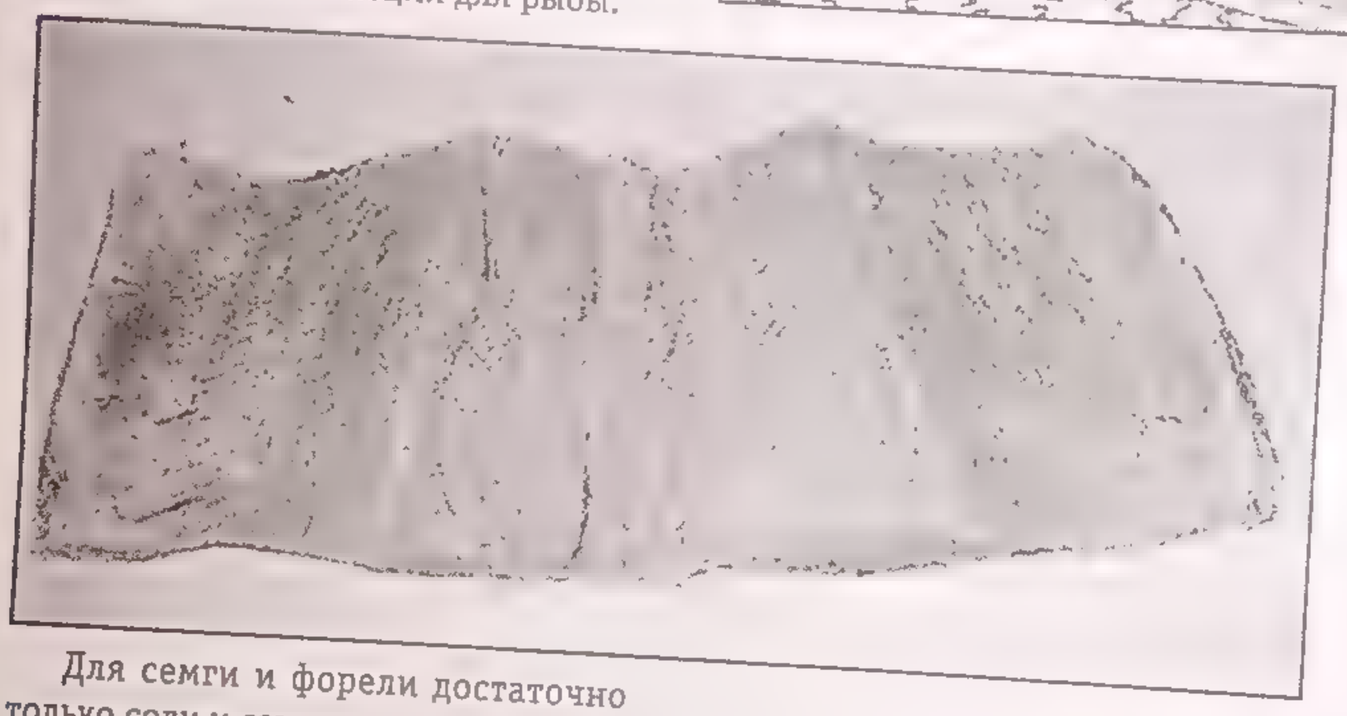
СОСТАВ:

На 1 кг рыбы (семга, форель, лосось, горбуша, кета) - 2 ст. ложки соли (желательно крупной), 1 ст. ложка сахара или меда.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Если рыба мороженная, то ее нужно медленно разморозить в холодильнике.

Рыбу распластовать вдоль по хребту на две части, удалив хребет и кости. Смешать соль и сахар. Если вы солите лосося, горбушу или кету, можно в смесь добавить специи для рыбы.



Для семги и форели достаточно только соли и сахара.

Соляной смесью посыпать рыбу со стороны мяса.

При желании на лосося, кету или горбушу можно положить свежий укроп.

Сложить рыбу кожей наружу.

Хорошо обвалять в соляной смеси.

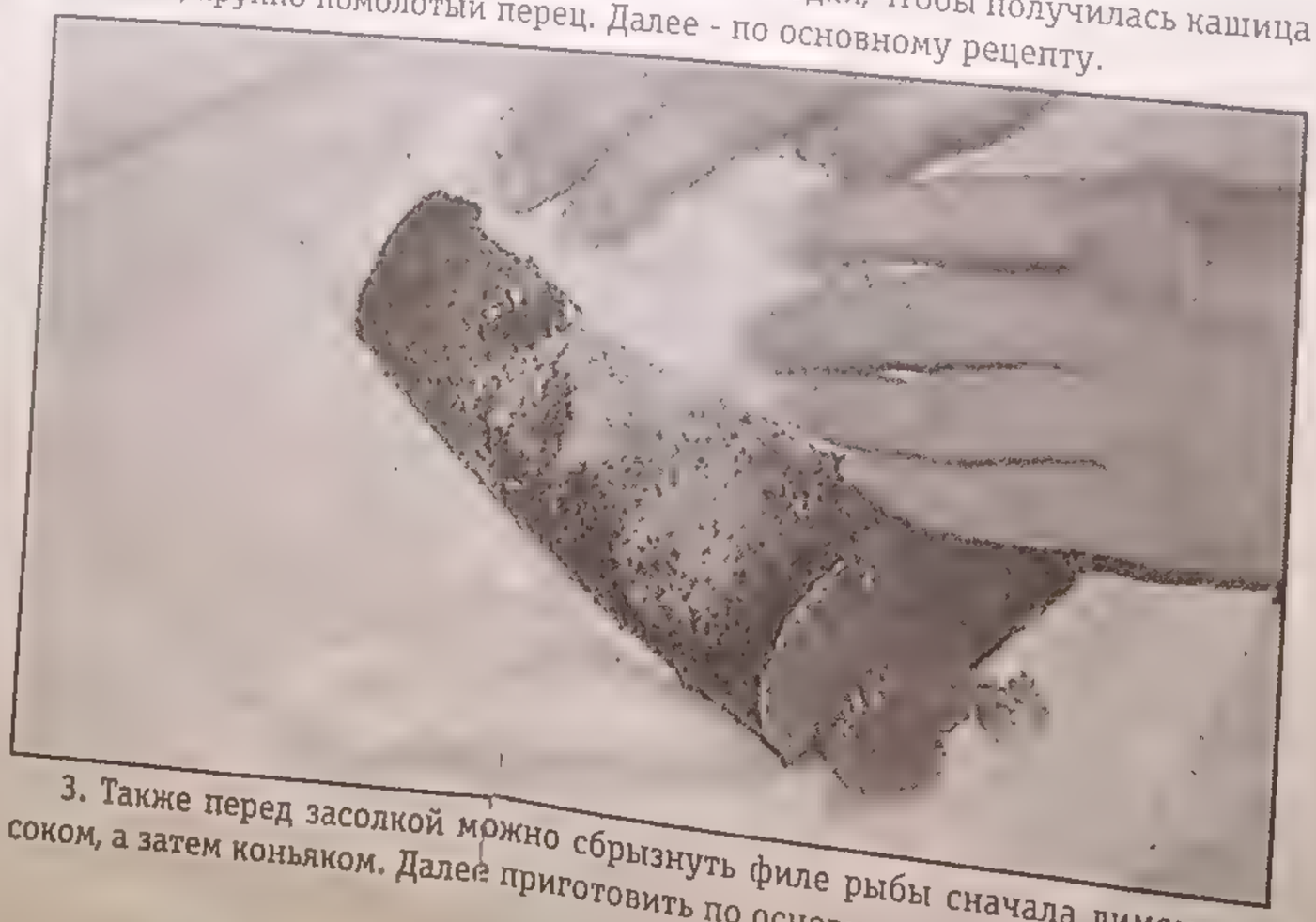
Оставшуюся (не прилипшую) соль выложить на чистую ткань. На нее же положить рыбу и туго запеленать.

Положить рыбу в миску и поставить в холодильник. Несколько раз перевернуть с одного бока на другой. Рыба будет готова через 3-48 часов в зависимости от веса рыбы и от ее свежести (свежая, не замороженная рыба готовится быстрее). Единственный недостаток: такая рыба плохо хранится, поэтому лучше делать маленькими порциями.

Варианты:

1. Филе красной рыбы порезать на тонкие пластинки и разложить их на полотенце, чтобы кусочки отдали лишнюю влагу и немного подвялились. Затем в эмалированную или стеклянную миску уложить эти кусочки слоями, пересыпая их смесью соли и сахара в соотношении 2:1. Сверху положить небольшой груз и поставить на нижнюю полку холодильника. Рыбу можно есть уже через 3-6 часов. Она получается очень нежная, маслянистая и вкусная.

2. К смеси соли и сахара можно прибавить водки, чтобы получилась кашица и белый, крупно помолотый перец. Далее - по основному рецепту.



3. Также перед засолкой можно сбрызнуть филе рыбы сначала лимонным соком, а затем коньяком. Далее приготовить по основному рецепту.

СЕГОДНЯ НА ОБЕД

Весенний салат из рыбы

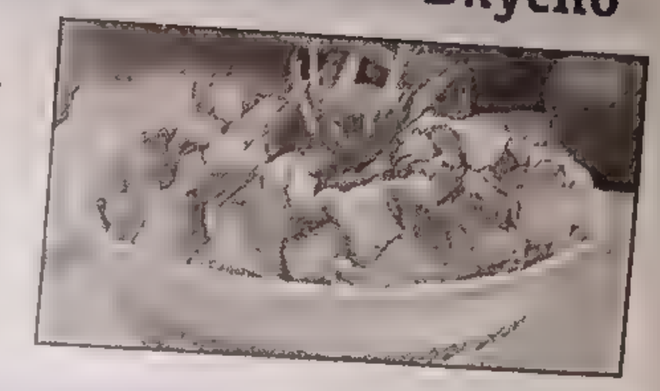
СОСТАВ:

300 г жареной рыбы, 1-2 свежих огурца или томата, 1 пучок редиса (100 г), 100 г зеленого салата или шпината, 1 стакан майонеза, укроп или зеленый лук.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Жареную рыбу освободить от костей. Все компоненты нарезать на мелкие кусочки, зеленый салат измельчить. Продукты выложить на блюдо или в салатник слоями, залить майонезом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Вкусно



Зеленый весенний суп

СОСТАВ:

400 г зелени молодой крапивы (или шпината), 4 больших листа черемши, 2 луковицы, 40 г сливочного масла, 1/2 л куриного бульона, 250 г картофеля, 1 морковка, соль, перец, тертый мускатный орех, 2 ст. ложки густой сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

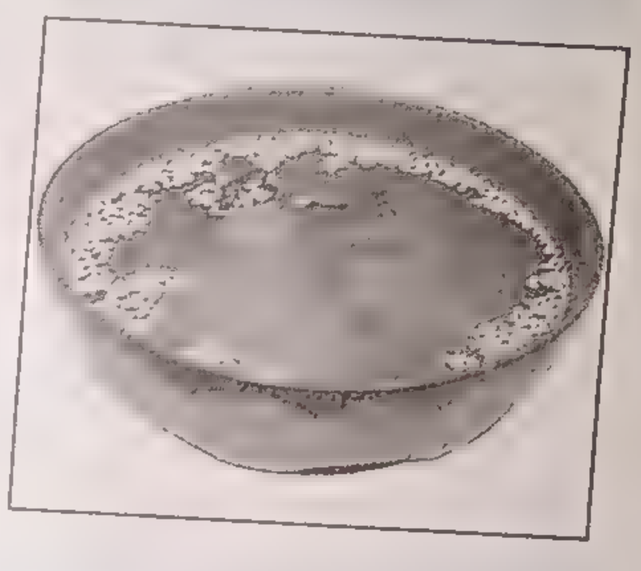
Листья крапивы вымыть, положить в сито, обдать кипятком.

Черемшу вымыть и нарезать соломкой. Лук почистить и порезать кубиками.

Лук обжарить в сливочном масле до прозрачности. Добавить морковь, половину листьев крапивы, немного потушить. Залить бульоном и довести до кипения.

Картофель вымыть, почистить, порезать кубиками, положить в бульон и варить 20 мин. Добавить оставшиеся крапивные листья и варить 5 мин. Суп приправить, добавить сметаны, сразу же подать к столу.

Витаминно



Курица с горошком в томатном соусе

СОСТАВ:

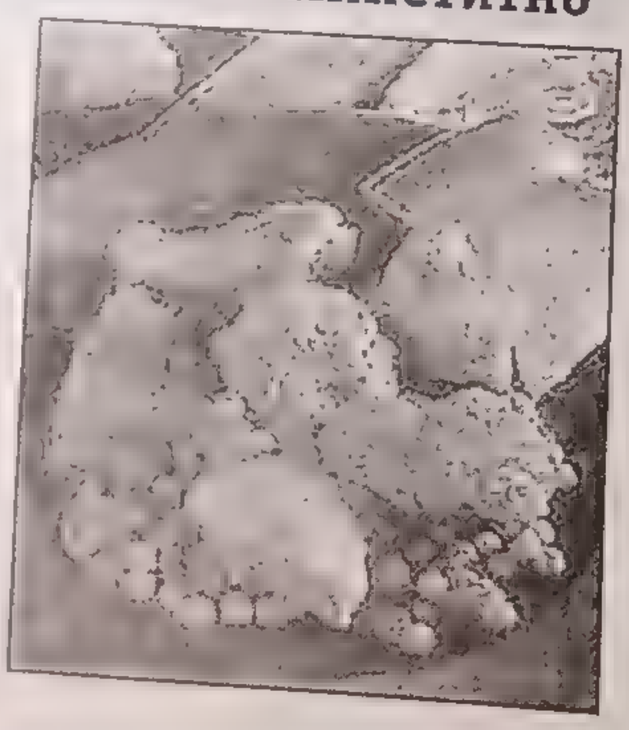
300-400 г куриного филе, 2 ст. ложки растительного масла, 3 дольки чеснока, 230 г консервированных томатов, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 чашки замороженного горошка, 2 ст. ложки рубленой петрушки, соль, перец, приправы по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Порезать филе курицы на маленькие кусочки. Подогреть растительное масло в большой сковороде и обжарить филе в течение 5 минут до золотистой корочки. Мелко покрошить чеснок, добавить к курице и обжарить в течение 1 минуты. Добавить порезанные консервированные томаты, томатную пасту и замороженный горошек. Готовить в течение 5 мин, не закрывая. Добавить петрушку приправить по вкусу. Подавать с рисом или плоскими макаронами.

Копилка Мастерства В качественном замороженном горошке не меньше витаминов, чем в свежем: это отличный источник витамина С. Но если вы добавите маленькие соцветия брокколи или кубики цуккини, блюдо станет только полезнее.

Аппетитно



Чай «Весенний»

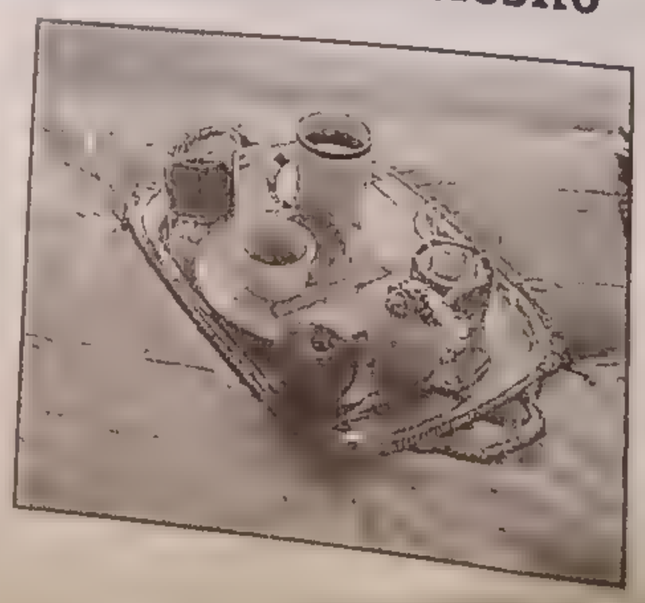
СОСТАВ:

1 ч. ложка черного чая, 1/2 ч. ложки почек черной смородины, 1 ст. ложка красного вина, 200 мл воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Почки смородины, еще не набухшие, но уже оттаявшие, аккуратно срежьте ножом и промойте теплой водой. Смешайте почки с чаем, всыпьте в заварочный чайник и залейте небольшим количеством кипятка. Через 5 минут долейте в чайник кипяток и красное вино и дайте чаю настояться еще около 2 минут. Чай следует разлить по чашкам, предварительно обдав их кипятком. Подайте к тягучему весеннему напитку цветочный мед, он позволит сохранить в чае больше витамина В и сделает напиток терпким и душистым.

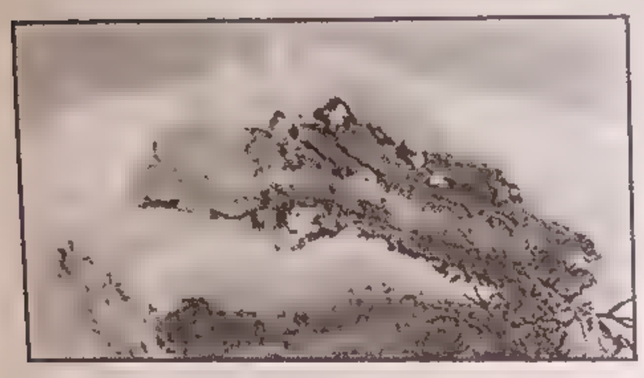
Полезно



ДЕЛИКАТЕСЫ ИЗ СУБПРОДУКТОВ

Оригинально

Говяжий язык с пармезаном



СОСТАВ:

1 говяжий язык (1 кг), около 100 г свиного сала (шпика), 2 головки репчатого лука, 3 моркови, 250-300 мл белого сухого вина, 250 г сыра пармезан, 1-3 ст. ложки (по вкусу) нарезанной зелени петрушки, 1-4 ст. ложки (по вкусу) нарезанного зеленого лука, 75 г топленого свиного сала, 25 г сливочного масла, соль, черный молотый перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

При покупке языка убедитесь, что он освобождён от жира, подъязычной мускульной ткани, лимфатических узлов, гортани, подъязычной кости, слизи и крови. Если все же имеются некоторые жирные части, следует их полностью удалить.

Язык тщательно промыть водой, нашпиговать свиным шпиком, порезанным соломкой.

В кастрюле разогреть топленое свиное сало, положить язык вместе с репчатым луком и морковью, порезанными мелкими кубиками, посолить, поперчить, полить белым сухим вином, добавить порезанные зелень петрушки и зеленый лук (количество - по вкусу) и оставить на медленном огне (чтобы не быстро закипело) под закрытой крышкой. Сразу после закипания, которое лучше определить не открывая крышку по звуку или положив руку на ручку крышки и ощутив бульканье кипения, уменьшить огонь до минимального и оставить вариться с закрытой крышкой на 3 часа.

Через 3 часа вынуть язык из кастрюли и поместить в холодную воду на 1-2 минуты. Снять с языка кожу и положить язык обратно в кастрюлю, закрыть крышку, довести до кипения, прокипятить на медленном огне 5-7 минут, выключить огонь и, не открывая крышку, дать языку остыть в образовавшемся при варке соусе.

После остывания до теплого состояния, вынуть язык из кастрюли и нарезать очень острым ножом тончайшими ломтиками, таким же образом нарезать сыр. Включить духовку нагреваться до 180 градусов Цельсия.

На дно жаропрочной сковороды положить слой ломтиков сыра, затем слой ломтиков языка, еще слой сыра и т.д., закончив слоем сыра. При закладке в сковороду каждый слой поливать сверху соусом с овощами, образовавшимся при приготовлении языка, рассчитав его так, чтобы хватило на все слои. После окончания закладки все полить сверху распущенным сливочным маслом и поставить в духовку приблизительно на 15 минут при температуре 180 градусов Цельсия до образования красивой золотистой корочки.

Аппетитно

Почки в сметане

СОСТАВ:

600 г почек, 1 ст. ложка растительного масла, 2 соленых огурца, 200 мл сметаны, 200 г шампиньонов, 2 головки сладкого репчатого лука, перец черный молотый, соль - по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Почки разрезать пополам, удалить протоки и пленки, залить холодной водой и вымачивать 2-3 часа, меняя воду. Затем положить их в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения. Отвар слить, залить вторично водой и снова довести до кипения. Этот отвар снова слить, залить водой и варить почки до готовности.

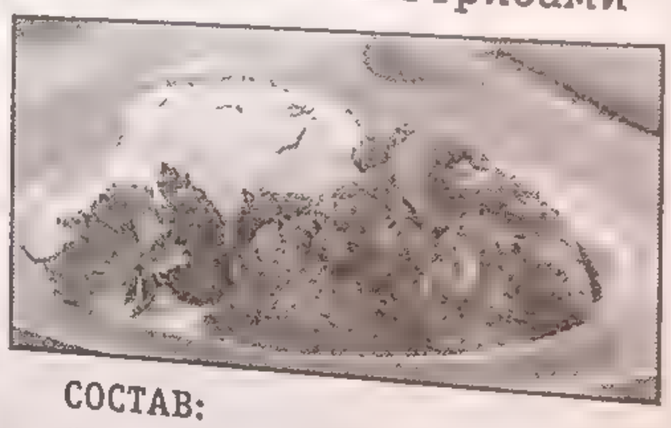
Готовые почки вынуть из кастрюли, нарезать тонкими ломтиками и слегка обжарить на растительном масле, а затем выложить в миску. Грибы промыть, обсушить салфеткой, порезать ломтиками и обжаривать в масле, в котором жарились почки, вместе с мелко порезанным

луком около 10 минут. Добавить почки, потушить 2-3 минуты. Соленые огурцы очистить от кожицы и крупных семян, порезать кубиками, добавить к почкам и тушить под крышкой на маленьком огне несколько минут.

Залить сметаной, приправить по вкусу солью, молотым черным перцем, по желанию можно положить рубленый чеснок и тушить на маленьком огне 15-20 минут. К готовым почкам хорошо подать отварной картофель и корнишоны.

Несложно

Печень с грибами



СОСТАВ:

300 г печени, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки муки, 1 луковица, 150 г отварных шампиньонов, 100 мл бульона от грибов, соль, перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Печень нарезать на кусочки, обвалять в муке и обжарить в растительном масле (не пережаривать!). Отдельно обжарить лук и добавить его к печени. Отварные шампиньоны порезать на кусочки, высыпать в печень и посыпать их мукой. Смешать отвар шампиньонов со сливками, вылить в сковороду. Добавить соль и перец. Прокипятить несколько минут.

Рецепты наших читателей

С огромным удовольствием мы продолжаем публикацию рецептов нашей постоянной читательницы Зинаиды Евдокимовны Ивановой из Воронежа. Зинаида Евдокимовна советует хозяйкам: «Придя на кухню, все плохое оставьте за дверью. Делайте все с любовью, думайте только о том, что готовите. Я всегда помню: должно быть НЕ СЛИШКОМ дорого, НЕ СЛИШКОМ жирно и НЕ СЛИШКОМ остро. Наступила весна. Хочется чего-то легкого и воздушного, вкусного, полезного и яркого. Готовьте так, чтобы было вкусно даже для глаз».

ВЕСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Косички кофейно-ванильные

1,5 стакана муки, 60 г сливочного масла, 0,5 стакана молока, 3 ст. ложки готового кофе, 1 ч. ложка ванильной эссенции, 60 г сахарной пудры, 1 яйцо.

В кастрюльке вскипятите молоко, добавьте кофе, размешайте, доведите до кипения, снимите с огня. Дайте остыть, чтобы кофейная гуща осела на дно. Затем просеять муку. Сливочное масло нагреть до комнатной температуры. Яйцо взбить. Добавить к муке масло, сахарную пудру, яйцо, вымесить тесто. Разделить его на 2 равные части. В одну часть добавьте ванильную эссенцию, в другую - 1 ст. ложку кофейного напитка (следите, чтобы не попала гуща!).

Вымесите кофейное тесто еще раз, чтобы получился однородный цвет. Заверните в пищевую пленку и положите обе части (по отдельности) в холодильник на 1 час.

Выньте тесто. Разогрейте духовку, противень смажьте растительным маслом. Скатайте из белого и коричневого теста шарики диаметром 3,5 см. Раскатайте их в тонкие колбаски длиной 15-16 см. Переплетите белые и коричневые колбаски в косички. Выложите их на противень и поставьте в духовку и выпекайте 15 минут.

Остудите, поставьте в высокую прозрачную вазу. А вазочку я обвязываю ленточкой, выпеченной из муки, яйца и воды. Перед выпечкой скручиваю ленточку в спиральку длиной 30-40 см (это зависит от диаметра вашей вазочки).

Косички очень красиво смотрятся в вазе, готовятся быстро, рецепт доступный и вкусный.

К косичкам можно подать чай с лимоном, чай, заваренный с пахучими травками, кофе, лимонад.

Торт «Творожный восторг»

1 кг некислого жирного творога, 1 баночка сгущенного молока (не вареного), цедра 1 лимона, натертая на терке, 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара.

Тщательно перемешать творог со сгущенкой. Добавить цедру лимона. Выложить полученную массу горкой на блюдо и залить кремом: 1 стакан сметаны взбить с 1 стаканом сахара. Торт готов.

Жареные одуванчики

Весной я всегда вспоминаю свои детство и юность. Проснешься поутру в деревне у бабушки, выбежишь на луг, а окрест все покрыто «солнечным цветком» - одуванчиком. Мы из них плели венки, украшая свои детские головки. И только гораздо позже мы узнали, что одуванчик - замечательное овощное растение.

Розетки одуванчика очень вкусны, если их поджарить.

На 100 г розеток одуванчика 0,5 кг любого мяса.

Отварите розетки в 5%-ном солевом растворе, посыпьте толчеными сухарями, соедините с мелкими кусочками обжаренного мяса и подавайте в горячем виде.

Бутоны одуванчиков жареные

Я использую в пищу и бутоны одуванчиков.

На 250 г бутонов 50 г измельченных белых сухариков, 3-4 ст. ложки сливочного масла, соль.

Бутоны срежьте, промойте и для удаления горечи вымочите в течение 2-3 часов в подсоленной воде. Отцедите, посыпьте сухарями и поджарьте в сливочном масле.

Салаты из листьев одуванчика

В листьях одуванчика накапливается много протеина, также в них много железа и каротина. Вот только предварительно надо из листьев удалить горечь. Для этого вымойте листья, подержите их в холодной соленой воде. Затем обсушите, крупно нарежьте и добавьте какую-нибудь зелень: крапиву, петрушку и пр.

Вот мои фирменные рецепты:

1. 100 г листьев одуванчика, 100 г зеленого салата, 0,5 стакана кефира или простокваши.

2. 100-150 г листьев одуванчика, 3 ст. ложки квашеной капусты, 1-2 ст. ложки капустного рассола, 1-2 ст. ложки растительного масла и мелко нарезанный лук.

3. 100 г измельченных листьев одуванчика (не забудьте удалить горечь!), 8-10 штук грецких орехов, 1-1,5 ст. ложки меда или растительное масло, соль по вкусу.

Кофе из одуванчика

А пробовали вы когда-нибудь кофе из одуванчика?

Я его готовлю так: поджарьте корни одуванчика, добавьте поджаренные желуди и ячмень в соотношении 1:3:7, перемелите в кофемолке и отварите (чайная ложка на стакан молока). Такой кофе очень полезен для здоровья, его можно пить даже больным диабетом.

Кстати, корни лучше выкопать в мае - начале июня, когда одуванчик еще цветет. А можно и в начале сентября: корни в этот период очень вкусны и питательны.

Публикацию коллекции «зеленых» рецептов Зинаиды Евдокимовны Ивановой мы продолжим в следующем номере.

ВЫПЕЧКА - ЭТО ПРОСТО!

Празднично

Тюрингский маковый пирог

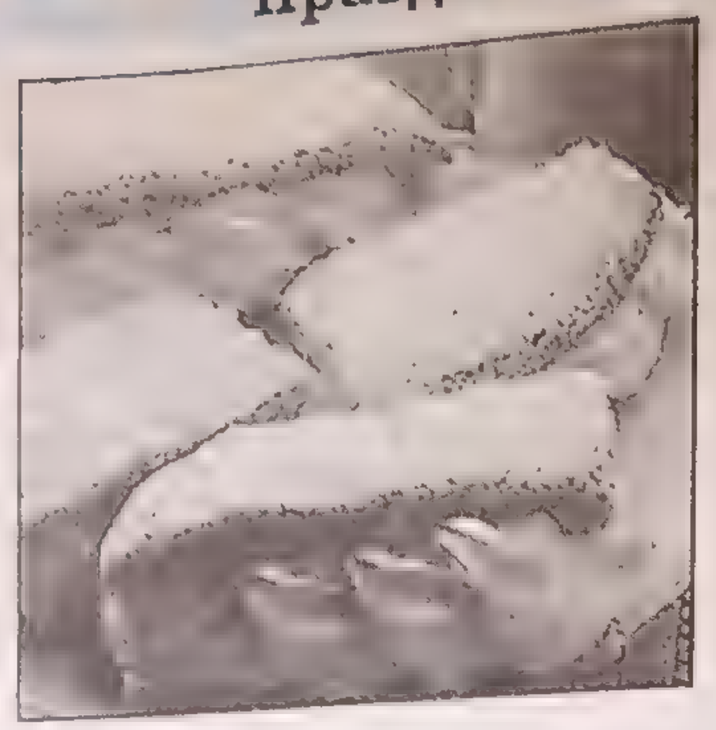
Как известно, родиной мака является Азия. В предлагаемом рецепте мак замешивают в тесто.

СОСТАВ:

100 г масла или маргарина, 80 г сахара, сок и корка 1/2 лимона, 2 некрупных яйца, 200 г муки, 2 ст.л. сметаны, 50 г молотого мака, маргарин для смазки формы, 250-375 мл взбитых сливок, 1 пакетик ванильного сахара, сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Взбить масло с сахаром до образования пены, постепенно добавить все компоненты. Выложить тесто в хорошо смазанную форму, печь примерно 40 мин при 175-200° С. Вынуть пирог из формы, нарезать кусками, остудить, куски пирога разрезать по горизонтали. Хорошо взбить сливки с ванильным сахаром, положить сливки на нижний кусок и накрыть сверху другим. Наполненный сливками пирог посыпать сахарной пудрой.



Ароматно

Кубики с грецким орехом

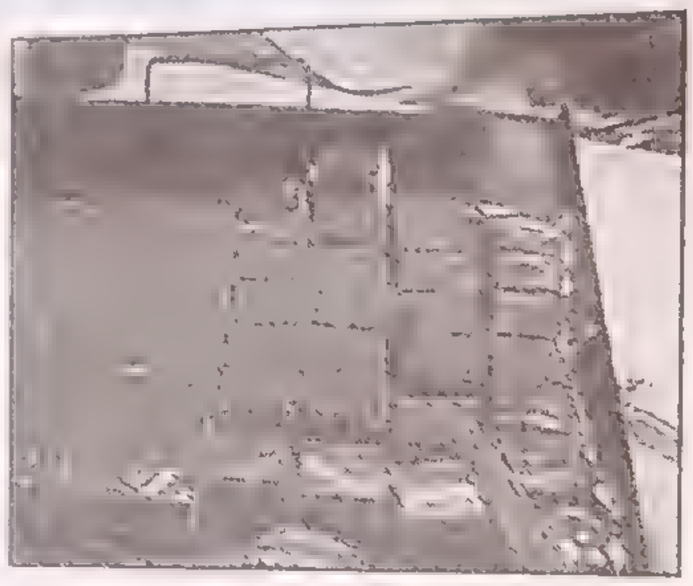
По традиции в Южном Тироле невеста и жених должны есть грецкие орехи. В древности грецкий орех был не только символом плодородия, философы сравнивали его с человеком. Святой Августин приписывал орехам три свойства: зелёная кожура символизировала человеческую плоть, твёрдая скорлупа - кости, а внутренность ореха - душу.

СОСТАВ:

3 сваренных вкрутую измельчённых желтка, 120 г сахара, 120 г масла, 140 г муки, гвоздики или корицы на кончике ножа, тертая корка пол-лимона, маргарин для смазки противня, смородиновый или апельсиновый конфитюр, 350 г молотого грецкого ореха, 2 яйца, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. рома, 150 г готовой шоколадной глазури.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Замесить песочное тесто из желтков, сахара, масла, муки и пряностей. Раскатать половину теста, выложить на смазанный противень, смазать тонким слоем конфитюра, смешать орехи, яйца, сахар, ром, равномерно распределить эту массу по конфитюру. Раскатать вторую половину теста и накрыть начинку. Печь 10-20 мин при 200° С.



Разогреть глазурь, нанести её на пирог, и порезать его на маленькие кубики.

УТОЛИ ЖАЖДУ!

Напиток «Росинка»

1 стакан яблочного сока, сок 1 лимона, 4 ст. ложки меда.

Яблочный сок смешать с лимонным соком и медом, перелить в миксер и взбивать в течение 30-40 сек. Перелить напиток в высокие бокалы, положить кубик пищевого льда и украсить лимонными ломтиками. Подать с соломинкой и длинной лимонадной ложечкой.

Напиток «Ялта»

2 ст. ложки сливового сока, сок 1/2 лимона, 100 г консервированных фруктов и ягод, пищевой лед, 1/2 стакана любого фруктового или ягодного сока, сахар по вкусу.

Края высокого бокала украсить сахарным «инеем» (для этого аккуратно обмакнуть край бокала в лимонный сок и потом окунуть в сахарную пудру). Наполнить бокал на 1/3 мелкотолченым пищевым льдом, сверху положить консервированные фрукты. Затем добавить сливовый и лимонный соки. Во фруктовый сок положить по вкусу сахар, размешать и вылить в бокал. Напиток не перемешивать!

Напиток «Тропики»

2 ст. ложки малинового сиропа, 1/2 стакана персикового сока, ломтик лимона, пищевой лед.

Высокий бокал наполнить на 1/3 пищевым льдом, сверху вылить малиновый сироп и персиковый сок. На край бокала надеть ломтик лимона. Подавать с соломинкой.

АРОМАТНЫЕ ПИРОГИ

Традиционно

Лимонное пирожное

Вместе с лимонной коркой вы можете украсить пирожное миндалем палочками.

СОСТАВ:

4 белка, 4 ст. л. холодной воды, 150 г сахара, 4 желтка, тёртая корка одного лимона, 150 г муки, 1 ч.л. пекарского порошка.

Начинка: *1/2 баночки лимонного конфитюра, 3 ст.л. белого вина, 4 ст.л. миндаля.*

Глазурь и украшение: *350 г сахарной пудры, 4 ст. л. лимонного сока, очень мелко порезанная корка одного лимона или слегка подрумяненный миндаль.*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Хорошо взбить белки с водой, добавляя постепенно сахар. Затем добавить желтки, тёртую лимонную корку и пекарский порошок, смешанный с мукой, замесить. Выложить тесто на покрытый пергаментной бумагой противень. Печь 12-15 минут при 200-225° С. Сразу выложить бисквит на полотенце, удалить бумагу, дать остыть, разрезать по горизонтали.

Начинка: смешать лимонный конфитюр с белым вином и миндалем. Намазать начинку на половину бисквита, прикрыть второй половинкой, нарезать квадраты или прямоугольники. Смешать сахарную пудру с лимонным соком, нанести глазурь на пирожное и украсить мелко порезанной лимонной коркой или миндалем.

Полезно

Тминные кольца по-варшавски

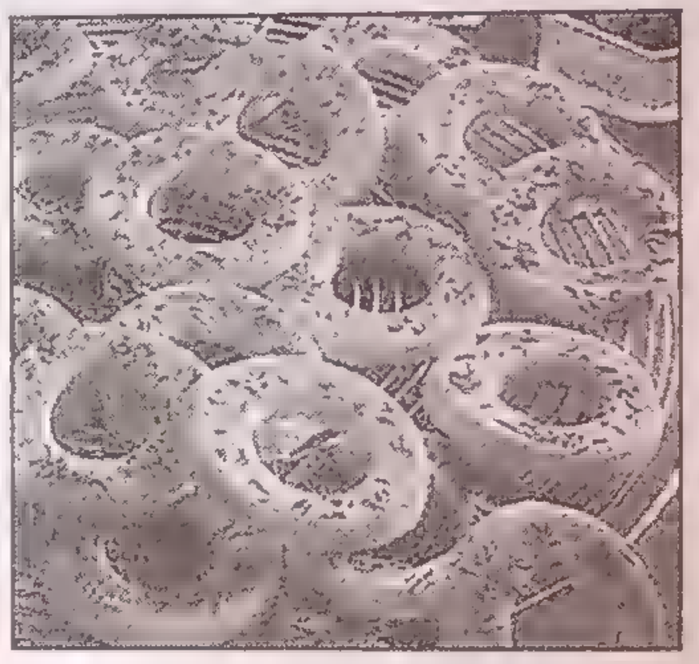
Тмин используют в Германии со времён Карла Великого. Его лечебные свойства высоко ценятся, и тмин применяют при различных заболеваниях. Эфирные масла тминных зёрен приобретают особый вкус и эффект, если тмин потолочь.

СОСТАВ:

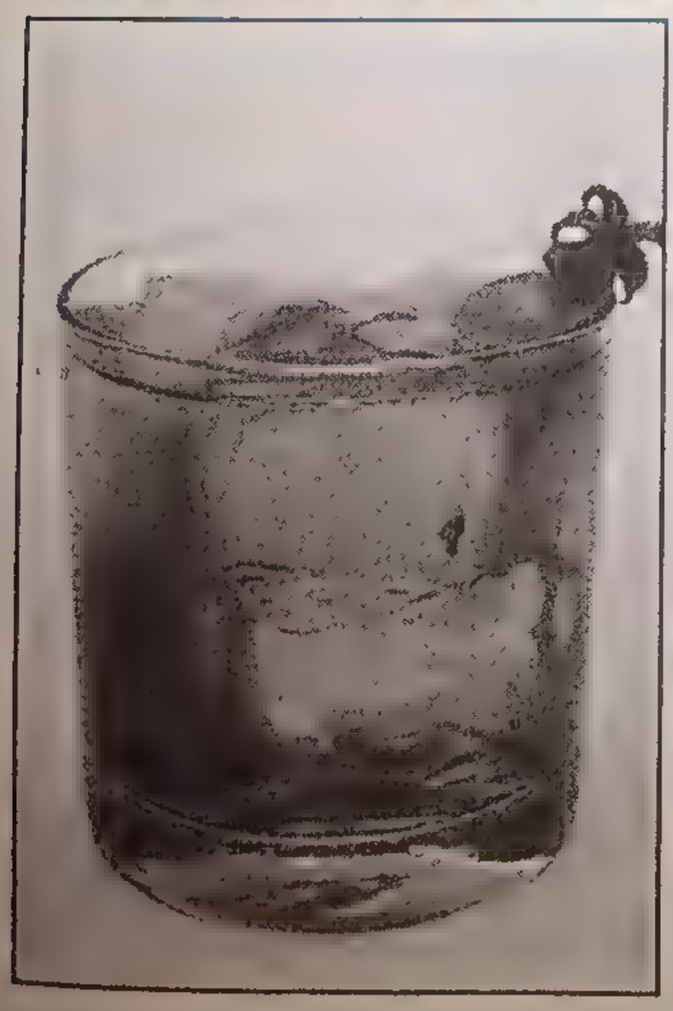
110 г масла, 75 г тёртого твёрдого сыра, 1-2 яйца, порошок красного стручкового перца на кончике ножа, 1/2 ч.л. соли, 185 г муки, маргарин для смазки, 2 взбитых желтка, тмин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Взбить масло, добавить сыр, яйца и пряности, хорошо смешать, добавить муки и замесить тесто. Поставить тесто на час в холод. Тонко раскатать, вырезать кольца. Выложить кольца на смазанный противень, смазать жёлтком (можно смешать взбитый желток с молоком), посыпать кольца тмином. Печь примерно 8 минут при 200° С.



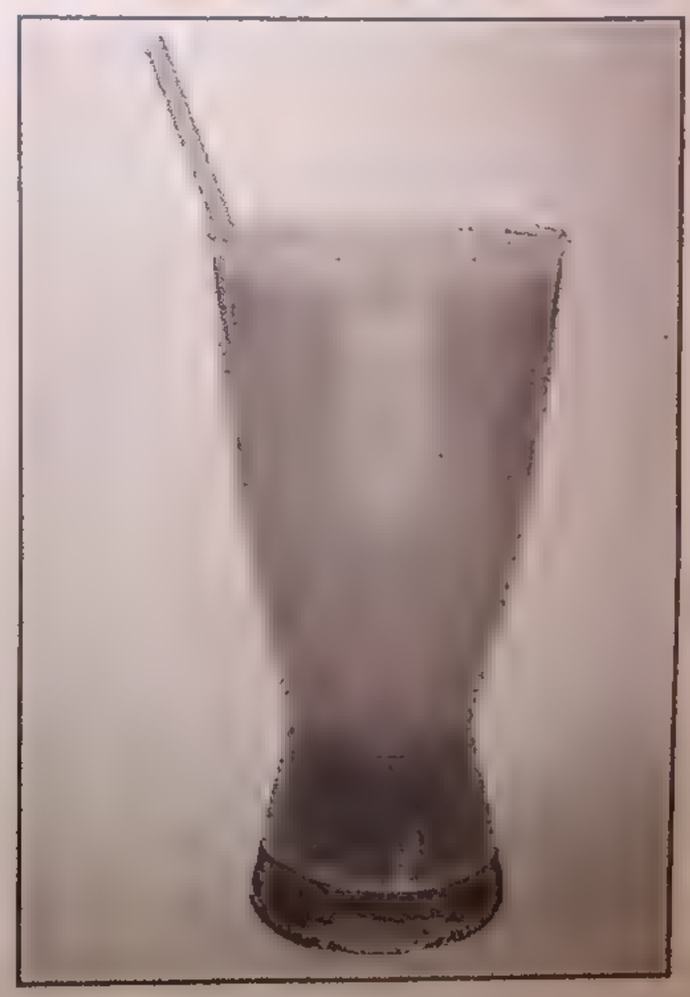
НАПИТКИ ДЛЯ ЖАРКОЙ ПОГОДЫ



Молоко холодное банановое

0,5 л молока, 1 средний спелый банан, 1-2 ст. ложки свежеприготовленного морковного сока, 50 г жидкого меда.

Спелый банан промыть под проточной водой, очистить и нарезать кусочками. Добавить приготовленный из свежей моркови сок (можно протереть морковь, переложить в кусочек марли и отжать сок) и мед, предварительно растворенный в небольшом количестве теплого молока. Влить оставшееся холодное молоко и всю смесь тщательно взбить миксером.



Здоровая еда - здоровые дети

ОВОЩНЫЕ КОТЛЕТЫ

Слово «котлета» происходит от французского «cotelette», означающего «ребристый». Изначально этим словом называли большой кусок свинины, жаренный на ребрышках. В России в конце XIX века котлетами именовались мясные кнели - биточки из рубленого или молотого мяса (дар немецкой кухни). Со временем понятие «котлета» расширилось: исконные блюда русской кухни - битки из овощей, рыбы или круп - стали звать тоже котлетами.

В отличие от мясных котлеты из овощей никогда не готовят под крышкой. Их обжаривают с двух сторон в кипящем масле, до образования хрустящей корочки. Овощные котлеты-биточки сами по себе - объедение, но они еще и оригинальный гарнир к мясным блюдам.

Котлеты тыквенные

500 г тыквы, 3 яйца, 100 мл сливок, 2 ст. ложки манной крупы, 1 ст. ложка сахара, сухари панировочные, масло растительное.

Тыкву очистить от кожуры, натереть на мелкой терке, отжать сок. В отжатую массу добавить сливки и тушить под крышкой 5-7 минут. В горячую тыквенную массу добавить манку, сахар и яичные желтки. Из готового тыквенного фарша сформировать котлетки, обмакнуть их в предварительно взбитый яичный белок, обвалять в панировочных сухарях и обжарить на растительном масле.

Котлеты свекольные с черносливом

500 г свеклы, 100 г чернослива без косточек, 100 г репчатого лука, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, соль - по вкусу, сухари панировочные, масло растительное.

Свеклу отварить. Лук очистить, мелко нарезать и пассировать на растительном масле. Чернослив распарить. Готовую, охлажденную свеклу очистить от кожуры и вместе с черносливом пропустить через мясорубку. Добавить пассированный лук, яйцо, муку, соль. Из готовой свекольной массы сформировать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить на растительном масле. Котлеты подавать со сметаной.

Котлеты картофельные с творогом

500 г отварного картофеля, 200 г творога, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, соль - по вкусу, 1 ст. ложка муки, сухари панировочные, масло растительное.

Отварной картофель охладить, вместе с творогом протереть через сито, смешать с растопленным сливочным маслом, яйцом, мукой, солью. Сформировать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить на растительном масле.

Котлеты из топинамбура и моркови

500 г топинамбура, 100 г моркови, 1/2 стакана молока, 3 яйца,2 ст. ложки муки, соль - по вкусу, сухари панировочные, масло растительное.

Топинамбур и морковь очистить, натереть на крупной терке, залить кипящим молоком и тушить до мягкости (5-7 минут). В горячие тушеные овощи добавить муку, яйца, соль. Из готовой массы сформировать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить на растительном масле.

Шницель капустный

1 кг молодой капусты, 4 яйца,2 ст. ложки муки, соль - по вкусу, масло растительное.

Кочан капусты разобрать, листья отбить деревянным молотком, посолить. Яйца взбить с мукой. Обмакнув листья в яичную смесь, обжарить их на растительном масле. Подавать со сметаной.

Котлеты «Сборные»

1/2 кг картофеля, 1/2 стакана риса, 1 луковица, 1 морковка, зелень, соль по вкусу, растительное масло и панировочные сухари.

Картофель отварить, очистить и пропустить через мясорубку. Сварить рис в 1,5 стакана подсоленной воды. Слегка обжарить мелко нарубленную луковицу и натертую морковь. Добавить в картофельное пюре вместе с рисом и нарубленной зеленью.

Выдержать котлетную массу полчаса. Мокрыми руками сформовать крупные котлеты овальной формы. Обвалять в муке или толченых сухарях, а затем окунуть во взбитое яйцо и поджарить.

Котлеты из кабачков и картофеля

500 г кабачков, 3-4 картофелины, 3 яйца, масло растительное, 4 ст. ложки муки, зелень петрушки, соль - по вкусу, листья салата.

Кабачки очистить, измельчить на терке с крупными отверстиями. Картофель отварить, пропустить через мясорубку или хорошо истолочь, как для пюре. Смешать кабачки с картофельным пюре, в полученную массу добавить 2 яйца, мелко нарезанную зелень петрушки, часть муки (1 столовую ложку), посолить, поперчить. Полученную массу выложить на обсыпанный мукой стол, сформовать из нее котлеты. Яйцо хорошо растереть, обвалять в нем котлету и запанировать мукой. Затем обжарить в сильно разогретом растительном масле.

Минздрав предупреждает

НЕ ПЕЙТЕ ВОДКУ ИЗ ПЛАСТИКОВЫХ СТАКАНЧИКОВ

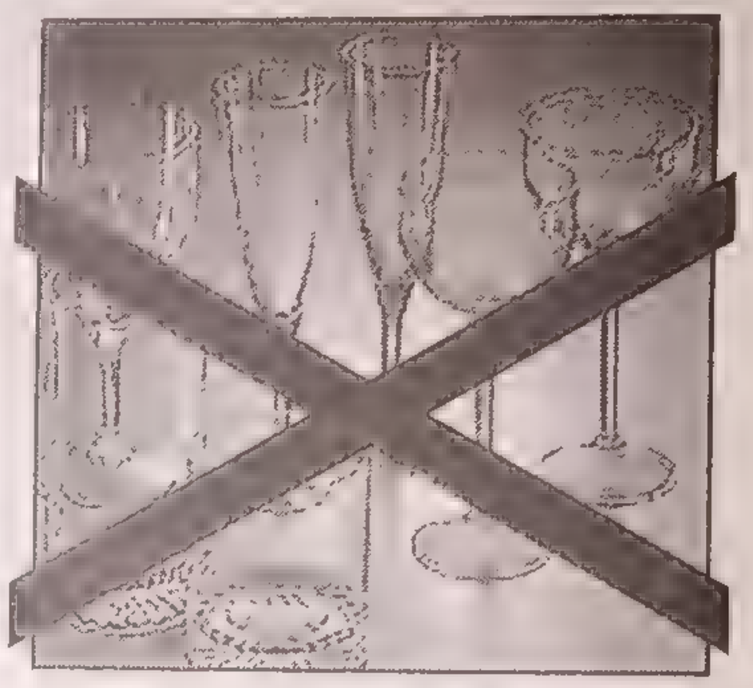
хНаступили теплые деньки и горожане потянулись на природу. Как в рекламном ролике: шашлыки, костерок, закусочка и непременный атрибут - алкоголь из пластиковых стаканчиков. Дешево и сердито. Но не безопасно.

Одноразовая посуда из пластика прилично выглядит и стоит копейки. Но пластик - действительно неженка. На свету трескается, от жары плавится. Для прочности в него добавляют вещества-стабилизаторы. Пластмасса крепчает и становится опасна.

Пластик полистирол (обозначается латинскими буквами PS) к холодным жидкостям равнодушен. Но стоит налить напиток горячий - от 70 градусов - или горячительный, безобидный стаканчик начинает выделять токсичное соединение под названием стирол. При регулярном употреблении токсичное вещество накапливается в печени и почках. Оглянуться не успеешь - вот и цирроз. Кстати, тарелочки из полистирола часто используются в летних кафе под снятый с шампура шашлык. И клиент, кроме горячего мяса и кетчупа, получает еще и дозу токсинов. Чай и кофе в кафе быстрого обслуживания и в автоматах тоже, как правило, подают в одноразовых стаканчиках. Таким образом предприятия быстрого питания соблюдают санитарные нормы и гарантируют покупателям стерильность - за счет здоровья. Отличить полистироловую одноразовую посуду очень просто: даже если нет маркировки (букв PS), сомните стаканчик или тарелку в руках - она очень легко, с характерным треском сломается.

Для горячих блюд и напитков годится полипропиленовая посуда из мягкого белого объемного материала - она не ломается, только мнется и имеет пометку «PP». Последняя к тому же хорошо держит тепло и не обжигает рук.

Хотя полипропиленовый стакан выдерживает температуру до +100 градусов С, химической атаки не терпит - выделяет формальдегид или фенол. Если пить из такого стаканчика водку, страдают не только почки, но и глаза - выпивоха медленно слепнет.



Формальдегид к тому же считается канцерогенным веществом.

Поэтому те, кто заботится о своем здоровье, должны соблюдать нехитрые правила: из пластиковых стаканчиков спиртное лучше не пить, горячие блюда не класть в полистироловую посуду, чай и кофе не наливать в полистироловые стаканчики.

Советы хозяйкам

- Накипь в электрическом чайнике можно удалить... «Спрайтом». Нужно налить полный чайник «Спрайта», довести до кипения и остудить. Повторить 3 раза. Затем промойте чайник изнутри мыльным раствором и ополосните большим количеством воды.

- При помощи средства для мытья посуды легко застирываются «свежепосаженные» на одежду жировые пятна.

- Из обрезанной пластиковой бутылки получается отличная воронка (емкость воронки регулируется высотой обрезания бутылки).

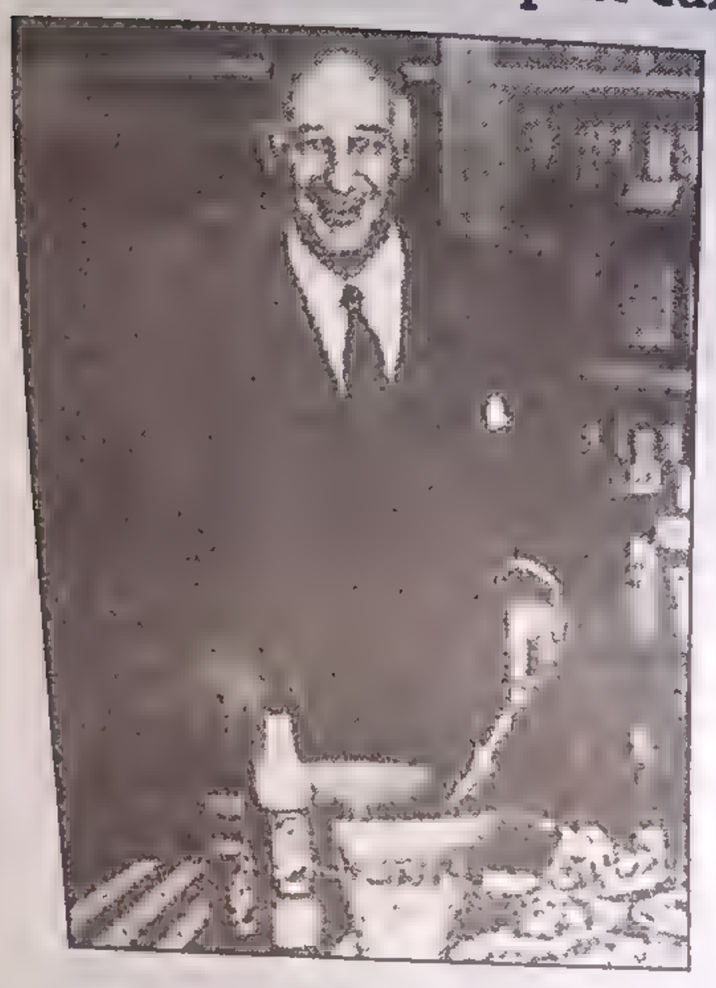
- В симпатичные пластмассовые ведерки из-под мороженого можно посадить небольшие цветы, например, кактусы. Предварительно нужно проделать раскаленным гвоздем дырки в дне, подставкой будет служить крышка от того же ведерка.

- Осадок в виде черного налета, образующийся в заварочных чайниках, ухудшает вкус чая. В самом чайнике осадок легко удаляют при помощи тряпки, смоченной в воде и пищевой соде. Для удаления осадка из носика, в чайник наливают кипяток и насыпают туда пищевую соду (1 чайная ложка на стакан). Затем чайник оставляют на 2-3 часа, обвернув его 2-3 раза полотенцем. После чего трехкратно промывают горячей водой.

- Ножи, мясорубки и другие металлические предметы, с помощью которых вы готовили рыбные блюда, сначала промывают холодной водой с солью, затем прополаскивают горячей водой.

- Посуда, в которой находились сырые яйца, тесто, варенье, рыба, вначале моют холодной водой, а уже потом горячей.

История салата Цезарь



Caesar salad считается классическим американским салатом. Тертый пармезан, румяные гренки, листья салата, яйцо и вустерский соус - вот незамысловатый рецепт блюда, который для американцев и европейцев то же самое, что для нас салат «Оливье».

Салат с «историческим» названием не имеет никакого отношения к римским императорам, как можно было бы подумать. Придумал его и окрестил так во времена американского «сухого закона» некто Цезарь Кардини, американец итальянского происхождения. В 20-х годах прошлого века в мексиканском городке Тихуана неподалеку от Сан-Диего он содержал небольшой отель с ресторанчиком, название которого оригинальностью не поражало - «У Цезаря». Но ресторан торговал спиртными напитками!

В один прекрасный День Независимости США, предположительно 1924 года, его отель оказался битком набит киношниками, сбежавшими из Голливуда, чтобы как следует отметить национальный праздник, то есть напиться, - в отличие от США, в Мексике сухой закон не действовал. «У Цезаря» спиртного было достаточно (недавно подвезли новую партию), а вот с едой, которую требовали неожиданные многочисленные гости, был полный провал - все запасы кончились, соседние магазины были или пусты, или вовсе закрыты. Кардини оставалось лишь придумать, что можно сделать из тех немногочисленных ингредиентов, которые были в кладовой - салат, оливковое масло, хлеб, решетка яиц, сыр, лимоны, ворчестерский соус. Ни одна из вариаций, придуманных им на ходу, его не удовлетворила, и тут он вспомнил, как мать-итальянка учила его: яйцо, опущенное в кипяток ровно на 60 секунд (причем, вода не должна кипеть), приобретает особую консистенцию и покрывает зелень, как хорошая заправка. Кардини натер салатную миску чесноком, положил салатные листья, влил масло, разбил туда яйца, вынутые из кипятка, добавил тертый сыр, лимонный сок, приправы и крутоны, сделанные на оливковом масле и чесноке. (Это и есть классический рецепт салата «Цезарь».) Подвыпившие гости были в восторге от такой закуски!

Позже к делу Цезаря подключился его брат Алекс, бывший летчик 1-ой Мировой войны. Он внёс в рецептуру салата новшества, в частности, добавил анчоусы в заправку, и назвал эту вариацию «Салатом авиатора». Цезарь был против, полагая, что ворчестерский соус и так дает достаточно пикантности. Еще одним его твердым убеждением было использовать только качественное итальянское оливковое масло и настоящий итальянский Пармезан. Так или иначе, очень быстро салат стал блюдом, ради которого специально приезжали в Тихуану. Среди таких приезжих были тогдашние звезды Голливуда, и даже Уолисс Симпсон, жена принца Эдварда VIII Уэльского (бывшего английского короля). Благодаря этой роковой женщине салат «Цезарь» стал известен и популярен в Европе настолько, что в 50-х годах Эпикурейское общество Парижа назвало его лучшим рецептом, появившимся в Америке за последние полсотни лет. О популярности «Цезаря» говорит и тот факт, что этот салат неоднократно попадал в Книгу рекордов Гиннеса. Ну, например, четыре года назад в Нью-Йорке был сделан «Цезарь» на 2476 кг.

Повара всего мира неустанно фантазируют на тему «Цезаря», прибавляя к классическому рецепту бекон, креветки, клешни крабов, овечий сыр, кедровые орехи, помидоры, огурцы, грибы, изюм. Заправляют в иных местах «Цезарь» и сметаной, и майонезом и сливками с горчицей и даже соевым соусом.

«Цезарь» классический

Что же нужно, что бы приготовить хороший салат «Цезарь»? Рецепт прост, но секрет его - в отборных компонентах. На 2-3 порции нам понадобится:

Около 400 г салата Ромэн (в идеале - только внутренние, вытянутые листья двух кочанчиков, их должно получиться 20-25 штук). Эта разновидность латука только-только появилась в США в те годы и была почти что деликатесом. Листья салата надо аккуратно обмыть, осторожно обсушить бумажным полотенцем и положить в холодильник до момента подачи. Чем холоднее и свежее листья, тем они хрустящей, а чем меньше воды на них останется, тем лучше их будет покрывать заправка. Чашка крутонов. Для их приготовления надо нарезать подсохший белый хлеб без корочки, лучше всего багет, кубиками со стороной около 1 см и высушить до легкого зарумянивания в разогретой до 180 градусов С духовке примерно в течение 10 минут, перевернув их раз или два на противне. 1 очищенный крупный зубчик чеснока. Около 50 мл самого лучшего оливкового масла первого холодного отжима (extra virgin), какое сможете купить. Не скупитесь - плохое масло испортит все. 1 крупное сырое яйцо, которое надо наколоть с тупого конца и опустить на 1 минуту в кастрюльку с едва кипящей водой. Следите, чтобы вода не кипела. Сок 1 лимона. Ворчестерский соус (ворчестерширский, он же «вустер»). В наших краях можно купить или Heinz, или вустер производства «Ли и Перринс». 2 ст. ложки натертого Пармезана. В идеале сыр должен быть натерт непосредственно перед приготовлением салата. Соль и свежесмолотый черный перец.

Сначала сделаем чесночные крутоны. Давим чеснок, мелко рубим его ножом, а затем, добавив немного соли, растираем в пюре. Добавляем столовую ложку масла и тщательно перемешиваем. Кладем в сковороду, добавим еще столовую ложку масла и на несильном огне прогреем смесь, добавим крутоны, и, перемешивая, подержим на огне минуту - другую. Если вы не слишком любите чеснок, дайте чесночному маслу немного настояться, а потом процедите его перед тем, как вылить на сковороду. Можно, конечно, натереть чесноком каждую гренку отдельно, но такое решение, хоть и дает отличный резуль

Кулинарные истории со всего света

АМЕРИКАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ САЛАТ ЦЕЗАРЬ

CAESAR SALAD

Самые дотошные могут спросить - откуда, мол, рецептик, почем нам знать, что этот «Цезарь» настоящий? Рецепт этот приводит Джулия Чайлд, которая, как считают специалисты, ребенком запросто могла вкушать салат, собственноручно приготовленный Кардини - ее родители вместе с ней посещали его заведение. А не поверить Джулии Чайлд мы не можем - на ее прекрасных книгах выросло не одно поколение кулинаров.

А теперь, когда вы, уважаемый читатель, достаточно подкованы теоретически, можете заняться импровизациями и подгонкой «Цезаря» под свой вкус. Только это все-таки будет уже не «Цезарь».

Салат «Цезарь» с анчоусами

СОСТАВ:

6 кусков белого хлеба (без корки), 1 кочан салата, 1/2 стакана тертого сыра,

Для заправки:

1 яйцо, 3 ст. ложки лимонного сока, 0,5 ч. ложки горчицы, 3/4 стакана оливкового масла, 5-7 анчоусов (можно, кстати, заменить на кильку).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Хлеб порезать на кубики и обжарить в небольшом количестве оливкового масла до румяности (или подрумянить в духовке). Остудить.

Для приготовления заправки смешать в блендере до однородной массы яйцо, чеснок, лимонный сок, горчицу и анчоусы. Добавить, не переставая мешать, оливковое масло. Заправка должна получиться светлой, однородной, довольно густой консистенции.

Салат разобрать на листья, порвать на крупные кусочки. Смешать салат, половину обжаренного хлеба, половину сыра и половину заправки. Перемешать. Сверху посыпать остальным хлебом и сыром и полить оставшейся заправкой.

Салат «Цезарь» по Винценту Прайсу

СОСТАВ:

2 головки латука без верхних листьев, хорошо высушенные. Подержать в холодильнике для лучшего хруста, 1 зубчик чеснока очистить, положить в стакан оливкового масла на ночь, 4 куска черствого белого хлеба, порезанного кубиками, 6 филе анчоусов, измельчить в ступке, 1 ч. л. сахара , 1/2 ч. л. соли, щепотка красного острого перца, сок одного лимона, 1 яйцо.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Хлеб обжарить в 1/4 стакана оливкового масла до золотистого цвета, охладить. Листья латука порвать на средние кусочки, уложить в салатницу. Посыпать солью и перцем, полить 3/4 стакана оливково масла, хорошенько перемешать, так что каждый листочек покрыт маслом. Яйцо проварить в кипящей воде 1 минуту. Разбить в салат, полить соком лимона. Салат приобретет маслянистую консистенцию. Посыпать тертым пармезаном и жареным хлебом.

«Цезарь» с курицей

СОСТАВ:

Продукты берутся в одинаковом по весу количестве: Салат (листья), вареная курица (лучше сочная грудинка), сыр пармезан, орехи грецкие, белый хлеб, оливковое масло, черный перец по вкусу. Для заправки: 1-2 зубчика чеснока, петрушка, укроп, пачка майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Листья салата порвать. Уложить все в большую салатницу. Курицу порвать или порезать на небольшие кусочки (около 1 см). Выложить в салатницу. Сыр порезать на кубики чуть меньшего размера, чем мясо и немного поперчить чёрным перцем. Выложить в салатницу. Орехи потолочь не очень мелко. Хлеб режется кубиками 1х1см и обжаривается до состояния сухариков. Для приятного хруста сухарики лучше класть в салат перед его подачей. Поливается заправкой и перемешивается.

Заправка: чеснок, петрушка, чуть-чуть укропа и пачка майонеза кладется в миксер и перемешивается до однородной массы. Должен получиться слегка зеленоватый чесночный соус.

Вот и все - никакого майонеза, никаких кур, превращающих легкий салат в обед, анчоусов и прочих фазанов и помидоров с раковыми шейками.

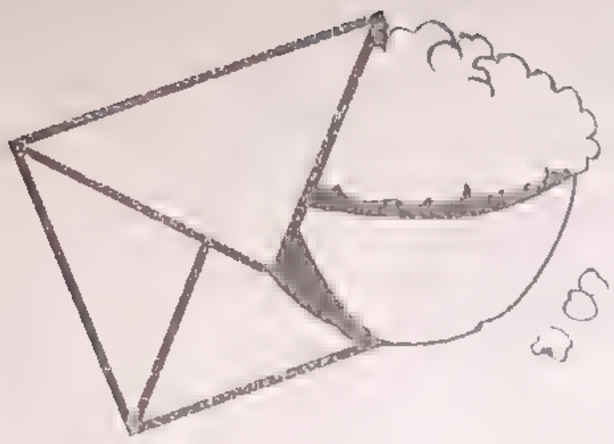
Теперь переходим к собственно заправке салата, но делаем это прямо перед подачей. Легенда гласит, что Кардини заправлял свой салат уже на столе, прямо перед гостями - от лимонного сока, масла и соли листья латука очень быстро теряют вид. Выкладываем в салатную миску зелень, если хотите, то миску предварительно можно натереть зубчиком чеснока. Сбрызгиваем маслом - парой столовых ложек, и аккуратно, лучше всего руками, снизу вверх перемешиваем листья. Щедро приправляем солью и перцем, еще раз перемешиваем, добавляем лимонный сок и несколько капель вустера, снова перемешиваем и пробуем на вкус. Возможно, что сока целого лимона может оказаться многовато, так что начинайте с половины - добавить можно всегда. Разбиваем сверху на листья яйцо, перемешиваем, чтобы оно покрыло салат, посыпаем сыром, опять перемешиваем, добавляем крутоны, перемешиваем в последний раз и подаем. При желании можно разложить его сразу на индивидуальные тарелки, и украсить крутонами, на которые пойдут длинные обрезки корочки с багета.

Рецепты наших читателей

КУЛИНАРНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

Сегодня мы снова публикуем рецепты Натальи Юрьевны Клименко из г. Алексеевка Белгородской области. Хотим еще раз поблагодарить Наталью Юрьевну и всех, кто присылает нам письма и делится своими рецептами. Мы всегда рады вашим письмам и хотели бы, чтобы их приходило все больше и больше. Присылайте любые рецепты - пусть они кажутся вам простыми и неинтересными. На самом деле опыт любой хозяйки уникален и неинтересных рецептов просто не существует. К тому же вы все живете в разных уголках нашей страны, и те рецепты, которые популярны, например, во Владивостоке, совершенно неизвестны в Орле. Поэтому с нетерпением ждем ваши письма.

Редакция газеты «Кулинарный мир»



Курица с помидорами

1 курица, 100 г соленого свиного сала, 4 помидора, 50 г растительного масла, зелень, щепотка черного молотого перца, соль.

Тушку курицы посолить, смазать растительным маслом, запечь в духовке. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы. Сало нарезать ломтиками. За 10 минут до готовности курицы положить в жаровню помидоры и сало, посолить, поперчить.

Десерт «Кисель из вина со сливками или мороженым»

1 бутылка сухого красного вина (0,7 л), 200-250 г сахара, 3 ст. ложки крахмала, 2 стакана сливок или 150-200 г мороженого.

Сварить густой кисель из красного сухого вина с добавлением сахара. Сливки или мороженое взбить в пышную массу. Охлажденный кисель разлить в вазочки, сверху положить взбитые сливки или мороженое.

Закуска «Сельдь рубленая с орехами»

500 г сельди, 3 яйца, 1 яблоко, 1 луковица, 12-15 шт. грецких орехов, 3 ст. ложки майонеза.

Филе сельди пропустить через мясорубку вместе с очищенными от кожуры и семени яблоками, сваренными вкрутую яйцами, пассированным луком и ядрами грецких орехов. Полученную массу перемешать, заправить майонезом и выложить в селедочницу в форме рыбы. На один конец селедочницы уложить голову сельди, а на противоположный - хвост. Массу разровнять ножом. Сверху посыпать рубленым вареным яйцом и порезанным зеленым луком.

Халва по-гречески

По 1 стакану молока, воды, сахара и манки, 125 г сливочного масла, 0,5 стакана грецких орехов, 1 ч. ложка корицы, 0,5 ч. ложки порошка ванилина.

Сварить сироп из воды и сахара, добавив молоко и ванилин. Распустить масло, положить в него толченые грецкие орехи, слегка обжарить, всыпать манку, подержать еще 15 минут, пока орехи не станут золотистыми, а крупа - красноватого цвета. Снять с огня, постепенно ввести молочную смесь, размешать, закрыть крышкой и варить при слабом кипении 5-10 минут, пока смесь не загустеет и не начнет отделяться от стенок. Готовую халву выложить на смазанный маслом противень пластом, остудить, нарезать на порции.

Коктейль «Вишенка»

3 стакана кефира, 1 стакан вишневого сока, 2 яичных желтка, 1 ч. ложка вишневого ликера, мед или сахар.

Все компоненты предварительно охладить, добавить по вкусу мед или сахар, взбить в шейкере, разлить в высокие бокалы.

Рыбные «Рафаэлло»

1 банка печени трески, 4 вареных яйца, 4 сырых желтка, 1/4 пачки размягченного сливочного масла, черный молотый перец, 1 луковица, 2 ст. ложки сыра.

Печень трески вынуть из банки и растереть в однородную массу. Добавить мелко порубленные яйца, сырые желтки, масло, перец, натертый на терке лук. Все перемешать, сформировать шарики, поставить в холодильник.

Сыр (сосиски, брынза), зажаренный в яйцах

50 г сыра (или 1 сосиска или 50 г брынзы), 2 яйца, 1 ч. ложка муки, 2 ст. ложки подсолнечного масла, соль.

Муку развести в 3 ст. ложках воды, добавить яйца и щепотку соли, взбить и вылить готовую смесь в разогретое масло. Сковороду слегка раскачать и жарить 15-20 секунд. Сыр или брынзу нарезать на 2-3 кусочка покрупнее, с сосисок снять оболочку и разрезать на 2-3 части, положить на край блинчика и вилкой завернуть со всех сторон. Перевернуть и жарить до золотистого цвета.

Это не диета в традиционном понимании. Просто добавляйте к своему обычному питанию предлагаемые блюда, и уже через месяц вы увидите в зеркале посвежевшую и помолодевшую даму.

ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ ДИЕТА

ВАШ ЗАВТРАК

Он должен состоять из легкого фруктового салата и тонизирующего напитка. Чтобы приготовить салат, потребуется геркулес или манная крупа, мед, орехи и в зависимости от сезона фрукты или ягоды. Вот несколько рецептов.

Рецепт 1

Размочить 2 ст. ложки геркулеса в 4 ст. ложках кипятка. Через 5-10 минут добавить 1 ст. ложку меда, пюре из 200 г свежих ягод (клубники, малины, смородины, крыжовника, вишен, сливы) и 2 ст. ложки измельченных грецких орехов.

Рецепт 2

2 ст. ложки геркулеса (приготовить, как описано выше) соединить с двумя натертыми на крупной терке яблоками, 1 ст. ложкой меда, 1 ст. ложкой концентрированного молока или сливок.

Рецепт 3

Размочить 2 ст. ложки манной крупы в 4 ст. ложках кипятка. Через 5 минут поставить на медленный огонь и довести до кипения. Соединить с двумя натертыми на крупной терке яблоками, добавить 2 ст. ложки свежего сока клубники или смородины (можно заменить соком апельсина или грейпфрута), 2 ст. ложки измельченных орехов, 2 ст. ложки сгущенного молока.

Рекомендуем Вам также включить в диету незаслуженно забытую сейчас на Руси рябину.

Рябина

Эта ягода обладает целым рядом полезных свойств и богата витамином С. Вот несколько рецептов тонизирующих напитков с сушеными плодами рябины. Сбор заваривают и пьют как чай. При составлении сбора сухое растительное сырье (плоды рябины, шиповника, листья и травы) сначала нужно измельчить.

Рецепт 1

1 часть плодов рябины и 3 части листьев крапивы.

Рецепт 2

1 часть плодов рябины, 1 - шиповника, 3 части листьев крапивы, 3 части семян моркови, 1 часть листьев черной смородины.

Для приготовления напитков берут чайную ложку сбора и чайную ложку чая и заваривают на один стакан кипятка.

ВАШ ОБЕД

Может быть традиционным, но за 15-20 минут перед едой желательно выпить стакан столовой минеральной воды. Это в буквальном смысле - живая вода. А начинать обед следует с любого зеленого салата. Воспользуйтесь нашими рецептами.

Салат 1

Молодые листья крапивы обдать кипятком, промыть холодной водой, мелко порезать, добавить ложку клюквенного или яблочного сока без сахара, ложку рассола кислой капусты и заправить подсолнечным маслом.

Салат 2

Вареную морковь и вареную репу нарезают кубиками, добавляют зеленый горошек, вареную цветную капусту и заправляют майонезом.

Салат 3

Крупные куски квашеной капусты шинкуют. Добавляют клюкву, мелко порезанные яблоки и репчатый лук. Салат заправляют растительным маслом. Клюкву можно заменить маринованной вишней.

Салат 4

Очистите сырую свеклу, натрите на мелкой терке, добавьте по вкусу толченый чеснок и заправьте майонезом.

ВАШ УЖИН

Вы вернулись домой после напряженного рабочего дня. Самое время для тонизирующего коктейля. Чтобы его приготовить, понадобится молоко, сырой желток, мед и фруктовый сок. В древности врачи называли молоко «соком жизни». К этому мудрому изречению можно добавить, что молоко - «эликсир молодости и красоты». А что касается яйца, то оно в этих полезных для кожи коктейлях просто незаменимо. Итак, несколько рецептов тонизирующих коктейлей.

Коктейль 1

Взбейте (лучше с помощью миксера) один желток, 2 ст. ложки меда, одну столовую ложку лимонного сока, две столовые ложки морковного сока, шесть столовых ложек яблочного сока и половину стакана кипяченой воды.

Коктейль 2

Смешайте один сырой желток, половину стакана холодного молока и столовую ложку меда.

Коктейль 3

Для тех, кто не переносит молоко. Два-три побега свежей мяты растереть с двумя столовыми ложками меда, добавить половину стакана березового сока и половину стакана лимонного сока.

Даже если к своему традиционному меню Вы прибавите только один из названных салатов или коктейлей, положительный эффект будет несомненно.

Кулинария с улыбкой

Российские законы не ругает только ленивый. Однако прежде чем в следующий раз собраться на кухне, чтобы перемыть косточки Госдуме и правительству, прочитайте выдержки из законодательства других стран. Может быть, у нас все не так уж плохо?

Америка

Соединенные Штаты Америки считаются средоточием нелепых законов. Там даже действуют несколько десятков организаций, которые борются за отмену dumb laws («тупых законов»), как их принято здесь называть.

ЗАКОН ПРОТИВ ЕДЫ И ЖЕНЩИН

Ученые доказали: от дня рождения зависит здоровье и счастье

Например, во **Флориде** незамужние женщины не могут прыгать с парашютом по воскресеньям, петь в купальном костюме, ездить на скейтборде без номерных знаков, принимать душ обнаженной. Им разрешается разбить не более трех тарелок в день.

В **Арканзасе** водителям после 21.00 запрещено пользоваться звуковыми сигналами рядом с местами, в которых подают холодные закуски и прохладительные напитки.

В **Чикаго** вы совершите уголовное преступление, если будете, есть в горящем доме.

В **Сент Луисе** пожарным нельзя спасать обнаженных женщин, а также женщин, одетых в халат или ночную рубашку.

В **Кентукки** «ни одна особа женского пола не может появиться в купальнике на дороге... если она не сопровождается двумя полицейскими или если она не вооружена лопатой». Исключение делается для женщин, весящих менее 40 или более 90 кг.

В **Нью-Джерси** аресту могут подвергнуть любого, кто чавкает в ресторане.

В **Оклахоме** вы можете сесть в тюрьму за то, что откусите от чужого гамбургера.

В **Уайтсвилле** (штат Делавэр) женщина, которая первая заговорит с мужчиной о свадьбе, рискует быть арестованной по обвинению в «недозволенном поведении».

Законодательство других стран также старается охватить почти все сферы жизни граждан.

Так, в **Боливии** женщина не может выпить более одного бокала вина в барах и ресторанах. Законодатели сочли, что большее количество алкоголя делает «женщину морально и сексуально податливой». Нарушение закона не только влечет за собой денежный штраф (до $ 100), но и является официальным основанием для развода.

В **Мексике** появление на улице женщины с бородатым лицом может закончиться публичным бритьем.

Европа

Во **Франции** несколько лет назад владелица ресторана обвинялась сразу десятью поварами в сексуальном преследовании. В суде она сослалась на закон о «праве на бедра», существующий со Средних веков и разрешающий землевладельцам совращать работающих на их землях. По мнению ответчицы, ее действия не выходили за рамки этого закона. Выяснив, что закон никто не отменял, суд оправдал женщину.

Владельцев овощных магазинов по всей Европе вполне можно оштрафовать (на сумму до 1000 евро) за продажу пупырчатых огурцов, клубники, которая не напоминает по форме сердце, коротких бананов.

Читайте в следующем номере:

- Сосиски к пиву или просто на завтрак

- Доктор Аткинс умер от собственной диеты?
Прислушайтесь к мнению врачей.

- Что приготовить на даче?
Быстрые и простые блюда для походных условий.

- Первые домашние заготовки: рекомендуют читатели.

А также много полезных и вкусных рецептов и море кулинарной информации в июньском номере газеты "Кулинарный мир"

Уважаемые читатели!

Во всех отделения почтовой связи продолжается подписка на газету "Кулинарный мир"

С 1 апреля по 20 июня вас ждут в любом отделении почтовой связи России.

Подписной индекс для жителей России - 12502 в Каталоге Российской прессы "Почта России" (Каталог МАП).

Для жителей Воронежской области - индекс 51227 в областном подписном каталоге.

Оформить подписку можно с любого месяца и на любой период.

"Кулинарный мир" - это огромное количество кулинарных рецептов на любой вкус, различные диеты для тех, кто хочет похудеть, кулинарные истории разных стран, а также море информации для тех, кто любит готовить.

ЕШЬТЕ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Кулинарный Мир

август 2004 г.

№ 8 (23)

КОПИЛКА ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ

В розницу цена свободная

Блюдо номера

СУП ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ «КЛАРИКА» ..... стр. 4

Узнайте больше о ГМИ
стр. 2

Основной инстинкт
стр. 7

Вот такие пироги!
стр. 8-9

Что такое хлебопечка?
стр. 11

Гамбургер как символ Америки
стр. 12-13

Объявляем победительницу конкурса на лучший рецепт домашних заготовок!
Имя финалистки, а также лучшие конкурсные рецепты читайте на стр. 14.

ГМ-ПРОДУКТЫ: ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?

Окончание. Начало в № 7(22).

В прошлом номере КМ мы рассказывали о возможном влиянии генномодифицированных продуктов на организм человека. Экологическая организация Гринпис периодически публикует список производителей, использующих ГМ-ингредиенты. Туда уже попали практически все известные продуктовые брэнды. Недавно Гринпис исследовала и российские марки. Сегодня мы публикуем перечень популярных у россиян продуктов, содержащих ГМ-компоненты.

Продукты, произведенные за пределами России

Kellog's: все хлопья, All-bran Apple Cinnamon/Blueberry (отруби со вкусом яблока, корицы, голубики), Chocolate Chip (шоколадные чипсы), Pop Tarts (печенье с начинкой, все вкусы), Nutri-grain (тосты с наполнителем, все виды), Crispix (печенье).

Hershey's: Toblerone (шоколад, все виды), Mini Kisses (конфеты), Kit-Kat (шоколадный батончик), Kisses (конфеты), Semi-Sweet Baking Chips (печенье), Milk Chocolate Chips (печенье), Special Dark (темный шоколад), Milk Chocolate (молочный шоколад), Chocolate Syrup (шоколадный сироп), Special Dark Chocolate Syrup (шоколадный сироп), Strawberry Syrop (клубничный сироп).

Mars: Snickers, Milky Way, Twix, M&M's.

Cadbury (Cadbury/Hershey's): Fruit & Nut.

Heinz: Ketchup (regular & no salt) (кетчуп), Chili Sauce (Чили соус), Heinz 57 Steak Sauce (соус к мясу).

Hellman's: Real Mayonnaise (майонез), Light Mayonnaise (майонез), Low-Fat Mayonnaise (майонез).

Frito-Lay/ PepsiCo (ГМ-компоненты могут содержаться в масле и других ингредиентах): Lays Potato Chips (все чипсы), Cheetos (все).

Pringles (Procter&Gamble): Pringles (чипсы со вкусами Original, Low Fat, Pizza-licious, Sour Cream & Onion, Salt & Vinegar, Cheezeums).

Также в «черный список» попали рис «Uncle Bens», супы «Campbell», соусы «Knorr», печенье «Parmalat», приправы к салату «Hellman`s», детское питание Abbot Labs («Similac»).

Российские производители

Специалисты «Гринпис» говорят о том, что импортных продуктов питания нужно опасаться постольку-поскольку. Спрос у нас не них невелик. Кроме того, не все продукты фирм, внесенных в Европе в «черный список», у нас загрязнены трансгенами. Например, при исследовании продукции Nestle в России ГМИ в ней обнаружено не было.

ОРАНЖЕВЫЙ СПИСОК

(компании, в продуктах которых были обнаружены ГМИ, но они готовы отказаться от использования генетически модифицированного сырья)

Мясо и мясопродукты: колбасный комбинат «Богатырь», мясоперерабатывающий завод «КампоМос», «ТАМП», ГК «Царицыно», «Тихорецкий мясокомбинат» (Краснодарский край), Тушинский мясоперерабатывающий завод.

Кондитерские изделия: Каргил Интерпрайзис-Инк.

Детское питание: «Детское питание «Истра-Нутриция», каши «Беби» (Польша).

Соевые продукты: «ДиетСоя».

КРАСНЫЙ СПИСОК

(компании, которые не собираются отказываться от включения ГМИ в продукты питания; фирмы, которые не предоставили запрашиваемую информацию; производители, в изделиях которых в 2003-2004 годах Институтом питания и «Гринпис» были обнаружены ГМИ)

Мясо и мясопродукты: ТПФ «Агротрест», «Айс-фили», «Биком», «Восточная пристань», «Главпродукт», «Гурман», «Икма», «Компания от Палыча», «Лилия-трейд», «Микояновский» мясокомбинат, «Мосагропром», «МПЗ Сетуньские колбасы и деликатесы», «Мясокомбинат Раменский», «Омега и рапс», «Партнер Ф», «Очаково-16», «Продагро», «Птицепром», «РОЗ Мари Лтф», «Рублевские колбасы и деликатесы», «Русский колбасный дом», «Русское бистро», «Таганский» МПЗ, «Талосто-продукты», «Триада-покоторг», «Черкизовский МПЗ», «Экспериментальный з-д консервно-колбасных и кулинарных изделий», «Эсна ТМ», «Юкон».

Кондитерские изделия: «Большевик», группа компаний «Бородино», комбинат мучнисто-кондитерских изделий «Добрынинский», «ЕКМАК», Кондитерская фабрика «Зырянка», «Компания от Палыча», ООО «Майский чай», ООО Торговый дом «Манхеттен-М», кондитерская фабрика «Победа», ООО «Полет», группа компаний «Русторг», «СладКо», кондитерская фабрика «Сокол», «Ударница», ООО «Чупа Чупс» и некоторые другие.

Рыбные продукты: «Агроспром», «Вичунай», «Икма», группа компаний «Инвитро», группа компаний «Иянин кутх», «Лабиринтъ», «Ладья викинга», «Мосрыбокомбинат», «Сисафико», «Триада-покоторг», «Тураево», «Шаланда М», «Шанс-XXI век», «Экстрафиш».

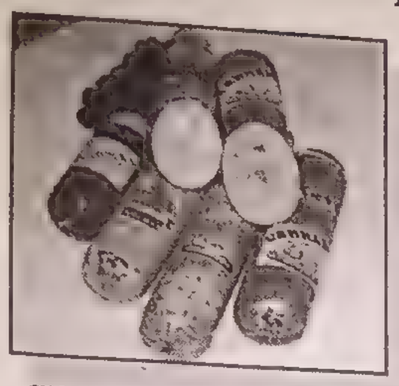
Детское питание: «Аспасвит», «Диетпродукт», экспериментальный конд.-булочный комбинат «Звездный», хлебокомбинат «Пеко», «Сдоми».

Газета зарегистрирована «Центрально-Черноземным межрегиональным территориальным управлением Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций» Рег. Пи № 6-0526 от 26 марта 2002 г.

Учредитель: ИП Лазаренко Л.В.
Издатели: ООО «Кумир», ИП Лазаренко Л.В.
Газета отпечатана в ОАО «Полиграфический комплекс «Орикус», г. Липецк, ул. Московская, 83
Заказ № 6001 Тираж 12 400 экз.
Адрес учредителя и издателя:
394088, г. Воронеж-88, а/я 90.
e-mail: kumir@box.vsi.ru

Письма, фотографии и рисунки не рецензируются и не возвращаются.
Время сдачи по графику - в 18.00
Фактически - в 18.00
Редактор - Елена Лазаренко
Верстка - Дмитрий Баклашов
Выходит один раз в месяц

Новости со всего света



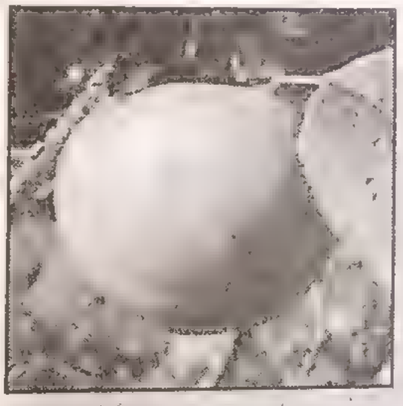
Водяная колбаса

Отечественные мясоперерабатывающие предприятия в целях экономии начали делать колбасу не из свежего охлажденного мяса, а используют замороженное. Такое мясо хуже удерживает влагу, и в результате колбаса становится мокрой, на срезе выступает вода, она теряет вид и вкус.

Чтобы скрыть нарушение, производители стали добавлять пищевую добавку - каррагинан (Е407), которая связывает влагу. При этом, как правило, на этикетке не указывают наличие этого вещества в составе продукта. Таким способом увеличивают вес продукта. Потребитель платит за колбасу, а получает изрядную долю воды.

На испытания были переданы 12 образцов колбасы "Докторская". Применив гистологический метод исследования, который позволяет обнаружить пищевые добавки, уда лось обнаружить каррагинан в продукции следующих предприятий:

АО Сергиево-Посадский мясокомбинат, Микояновский мясокомбинат, ОАО "ОМПК", ООО Колбасный комбинат "Богатырь", Русский колбасный дом, Московский мясоперерабатывающий завод "КампоМос".



Эти чудесные, волшебные яблоки

По мнению современных ученых, яблоки действительно обладают чудесными свойствами. Они удаляют из организма избыточные соль и воду, чем способствуют снижению кровяного давления. Поэтому людям с высоким давлением очень полезно каждое утро съедать кисло-сладкое яблоко.

Два сочных яблока ежедневно могут предупредить атеросклероз и инфаркт, ибо пектин, содержащийся в яблоках, снижает уровень холестерина в крови.

Когда Вы почувствуете, что Вам грозит мигрень, надо тут же съесть яблоко - приступ будет смягчен.

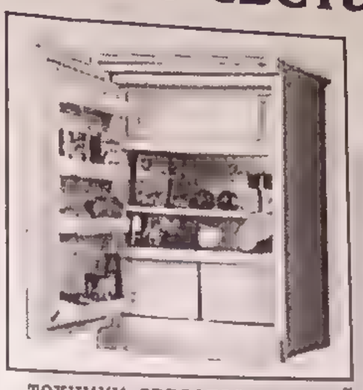
Съеденное на ночь яблоко способствует спокойному сну. Яблоко перед обедом помогает очищению кишечника. При частых запорах следует трижды в день перед едой выпивать стакан несладкого яблочного сока.

Благодаря высокому содержанию минеральных солей яблоки (сырые и вареные) благоприятны при ревматизме, болезнях печени и почек, при кожных заболеваниях.

Если после обильного ужина на следующее утро вы встаете с головной болью и тяжестью в желудке, съешьте несколько кисло-сладких яблок, и это принесет облегчение.

При неприятном запахе изо рта рекомендуется на десерт за обедом и ужином стакан яблочного компота.

Твердое яблоко, съеденное после еды, способствует очищению зубов от остатков пищи.

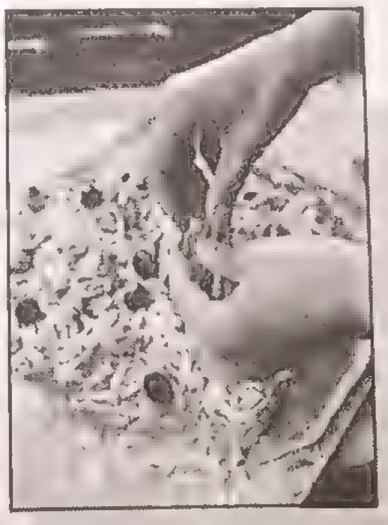


Холодильник - рассадник бактерий в доме

Если вы не привыкли питаться кашами на воде и тушенкой по праздникам, то без холодильника вам никак. А ведь этот, казалось бы, полезный и совершенно невинный образчик бытовой техники является крупнейшим рассадником бактерий в доме. Как удалось выяснить исследователям из университета Аризоны, в среднестатистическом холодильнике обитают примерно 11,4 млн микробов на 1 кв. см площади. Для сравнения: на 1 кв. см кухонного пола их 10 тыс., на кухонном столе - тоже 10 тыс., а в туалете - так всего 100 (после обработки каким-нибудь «утенком»).

Итак, бактерии плодятся себе в вашем холодильнике, и вы, доставая с полки нужные продукты, запросто можете подхватить миллион-другой возбудителей какой-нибудь болезни. Чтобы этого не случилось, следует помнить нехитрые правила, соблюдение которых значительно снижает бактериологическую опасность. Овощи и фрукты лучше хранить в специальных отделениях, а мясо и рыбу - сверху, где самая холодная зона. Раз в месяц холодильник неплохо бы мыть теплой водой с добавлением уксуса.

А чтобы уж наверняка не столкнуться ни с какой гадостью, добытые из холодильника мясо и птицу нужно хорошо проварить или прожарить. Фарш лучше употребить в течение 12 часов с того момента, как он был куплен, мясо - в течение 1-2 дней, нарезку - в течение 6-10 дней. И уж ни в коем случае не рекомендуется оставлять мясо и рыбу вне холодильника более чем на 2 часа. О том, что овощи и фрукты необходимо хорошенько мыть, мы даже не напоминаем...



Пицца улучшит сексуальную жизнь

Ассортимент товаров, которые предлагают супермаркеты Британии, вскоре пополнится новинкой - пиццей, созданной для "улучшения сексуальной жизни".

В ближайшем будущем жаждущие любви британцы смогут приобрести "Пиццагру" - пиццу, изготовленную в виде сердца, которая, по утверждению издания The Ventura County Star, поможет приукрасить сексуальную жизнь.

В состав блюда входят артишоки, спаржа, острый перец, имбирь, кардамон, лук, шоколад и бананы.

Эксперт гербальной медицины Дуглас Шар утверждает, что "большинство из ингредиентов "Пиццагры" имеет возбуждающий эффект". "Кроме лука и артишока, конечно", - добавляет Шар.

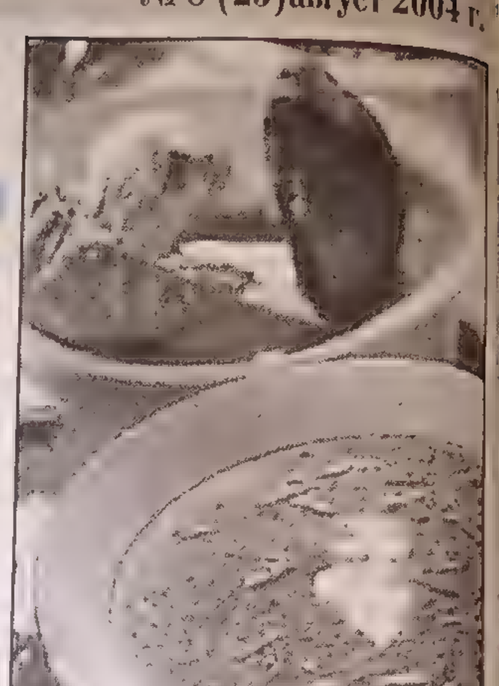
БЛЮДО НОМЕРА

Ароматно

СУП ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ «КЛАРИКА»

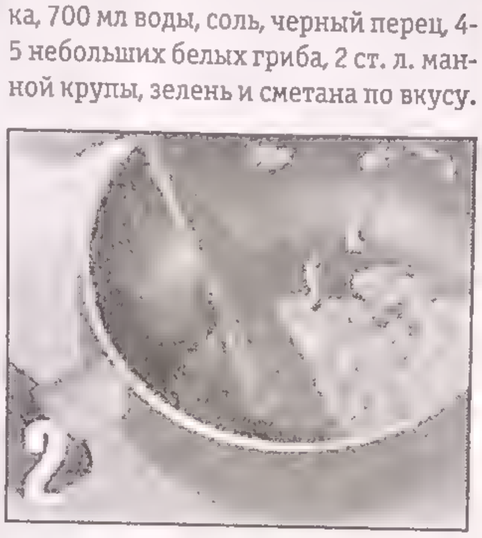
СОСТАВ:

1 большая луковица, 1 средняя морковь, 1 большой или 2 средних белых гриба, растительное масло для жарки, 4 средние картофелины, 300 мл молока, 700 мл воды, соль, черный перец, 4-5 небольших белых гриба, 2 ст. л. манной крупы, зелень и сметана по вкусу.



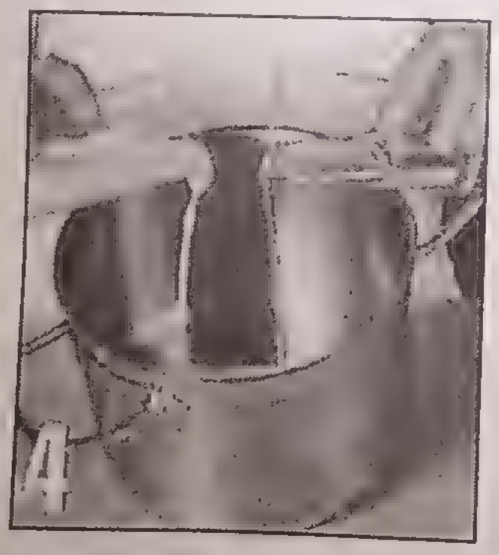
ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все грибы тщательно промыть в холодной воде. Места, особо загрязненные у основания ножки, срезать ножом. На дно кастрюли, в которой будет вариться суп, налить 2 ст. л. растительного масла. Лучше использовать масло рафинированное, без ярко выраженного специфического запаха, чтобы не перебить аромат грибов. На крупной терке натереть лук, морковь и большой белый гриб.

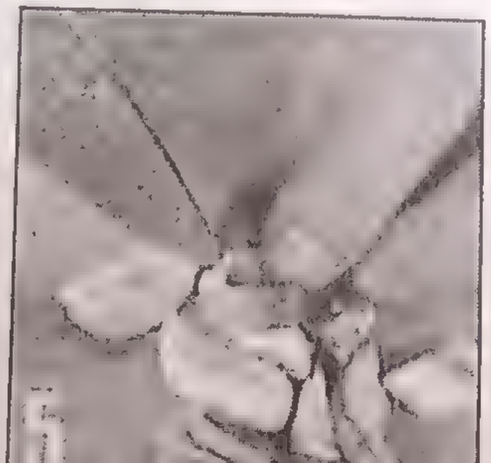


Кастрюлю поставить на средний огонь, разогреть масло в течение 3 минут, добавить натертые овощи и гриб и обжаривать их, постоянно помешивая, на среднем огне, пока лук не станет золотисто-коричневым, примерно 8 минут.

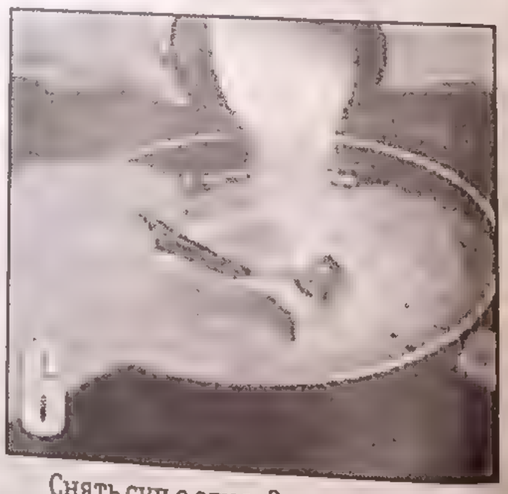
Картофель, также натертый на крупной терке, добавить в кастрюлю, обжаривать еще 5 минут. Снять с огня.



В отдельной кастрюле вскипятить молоко, разбавленное водой. Кипящую смесь влить в кастрюлю с грибами и овощами, приправить по вкусу солью и перцем. Тщательно размешать и поставить на медленный огонь.



Маленькие грибы, целиком или нарезанные крупными кусками, обжарить отдельно в 1 ст. л. растительного масла и положить в кастрюлю с супом. Увеличить огонь и довести суп до кипения.



Снять суп с огня. Затем, помешивая, всыпать тонкой струйкой просеянную манку. Продолжать мешать, чтобы крупа полностью растворилась. Если появились комки, вынуть их из супа шумовкой. Вновь поставить суп на минимальный огонь и варить 10 минут под крышкой. Подать на стол с мелко нарезанной зеленью и сметаной.

СЕГОДНЯ НА ОБЕД

Лунное личико

СОСТАВ:

(на 2 бутерброда)

1 яйцо вкрутую, 1 ч ложка растительного масла, 80 г мягкого сыра, 2 ломтика круглого хлеба, 2 мелких помидора, 1 огурец, 1/2 стручка красного перца, молотый красный перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешать яичный желток с маслом, добавить размятый сыр. Нанести полученную смесь на ломтики хлеба. Нарезать белок тонкими полосками, выложить на хлеб в виде «челки».

Разрезать помидоры на 2 половинки и выложить на бутерброды так, чтобы получились «глазки». Вырезать из красного перца «смеющейся ротик», выложить на хлеб. Из огурца сделать «круглые носики». Оставшуюся часть огурца разрезать вдоль и использовать для украшения, посыпать молотым красным перцем, чтобы получились «румяные щечки».

Интересно

Ячменный суп

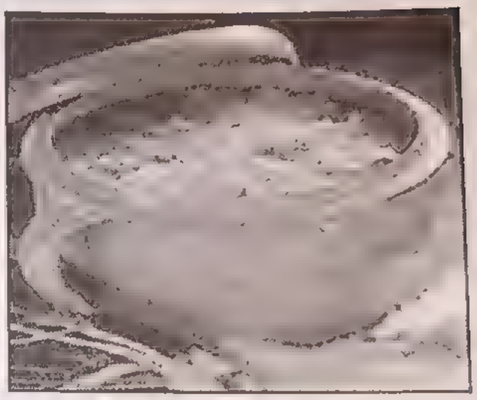
СОСТАВ:

60 г ячменя, 200 г лука-порея, 2 листа сельдерея, 200 г корня сельдерея, 1 ст. л. растительного масла, 3 горошины белого перца, лавровый лист, гвоздика, 100 г сала, 300 г свинины, 200 г говядины, 200 г картофеля, 3 ст. л. зелени петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Вскипятить 1,5 л воды и варить в ней ячмень на слабом огне в течение 30 минут. Все овощи (кроме картофеля) мелко нашинковать. Разогреть масло и слегка обжарить в нем овощи. Добавить перец и лавровый лист. Сало, говядину и свинину нарезать кубиками и добавить к овощам. Залить все ячменным бульоном и варить на слабом огне в течение часа. Картофель нарезать кубиками и добавить в суп за 15 минут до окончания варки. Перед тем, как подавать суп к столу, его следует посыпать петрушкой.

Просто



Оладьи из баклажанов

СОСТАВ:

2 крупных баклажана, 2 помидора, 200 г сыра (лучше моццарелла), растительное масло для жарки, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Баклажаны нарезать на кружочки, не очень тонкие, не очень толстые. Посолить, оставить минут на 30.

Затем смыть соль, просушить бумажным полотенцем. Кружочки баклажана обжарить в масле, предварительно обмакнув в муку.

Нарезать помидоры кружочками, сыр - тонкими ломтиками.

На обжаренный баклажан положить кружочек помидора, затем сыр, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью, перед подачей на 2-3 минутки положить в духовой шкаф.

Вариант: сверху на сыр можно положить второй кружок баклажана, закрепить деревянной палочкой и также поставить в духовку.

Диетично

Пирожные из печенья с шоколадом

СОСТАВ:

300 г печенья, 100 г засахаренной вишни, 200 г любого шоколада, 150 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

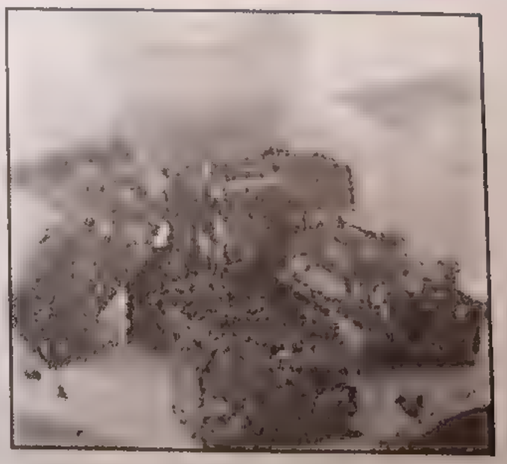
Проложить пергаментом квадратный невысокий противень со стороной 20 см. Размельчить печенье, чтобы были маленькие кусочки, а не совсем мелкие крошки.

Разрезать на четвертинки вишни и поломать шоколад на кусочки.

Шоколад и масло растопить на водяной бане на медленном огне или в микроволновой печи в течение 1 минуты на максимальной мощности.

Добавить печенье с вишнями, перемешать, затем переложить на противень и утрамбовать. Разровнять смесь сверху обратной стороной ложки и поставить в холодильник как минимум на 1 час. Затем порезать на 36 пирожных.

Оригинально



ПОМИДОРЫ
С РАЗНЫМИ НАЧИНКАМИ

Вкусно

Помидоры, фаршированные ризотто

СОСТАВ:

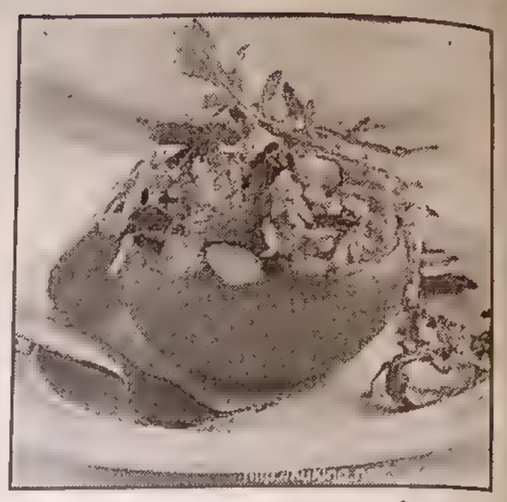
2 крупных помидора («бычье сердце»), 2 ч л растительного масла, 50 г риса, 2 пера зеленого лука, мелко порезанных, 1 маленький цуккини, мелко порезанный, 50 г шампиньонов, порезанных, 250 мл овощного бульона, сушеные травы по вкусу, 6 листьев базилика, 1 ст л тертого сыра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Срезать верхушку с помидоров и отложить. Вычистить семечки и мякоть с помощью чайной ложечки, стараясь не порвать стенки или дно. Мелко порезать мякоть вместе с семечками.

Нагреть масло в кастрюле и добавить рис. Обжарить на медленном огне в течение 2 минут, помешивая, затем добавить зеленый лук, цуккини и грибы и обжаривать еще 2 минуты.

Разогреть духовку до 170 гр С. Влить в кастрюлю бульон и добавить сушеные травы, томатную мякоть с семечками - они будут практически не заметны в законченном блюде. Готовить на медленном огне 15-20 мин, часто помешивая, пока рис не будет мягким и бульон не впитается - добавьте еще немного бульона если нужно. Выключить огонь, порвать базилик на кусочки в кастрюлю и всыпать сыр. Приправить солью и перцем и перемешать.



Положить помидоры в огнеупорную форму и наполнить каждый ризотто. Накрыть срезанными помидорными «крышечками» и запекать 15-20 мин до готовности. Охлаждать 5 мин, затем подавать с листьями салата.

Пикантно

Полосатые помидоры с сыром

СОСТАВ:

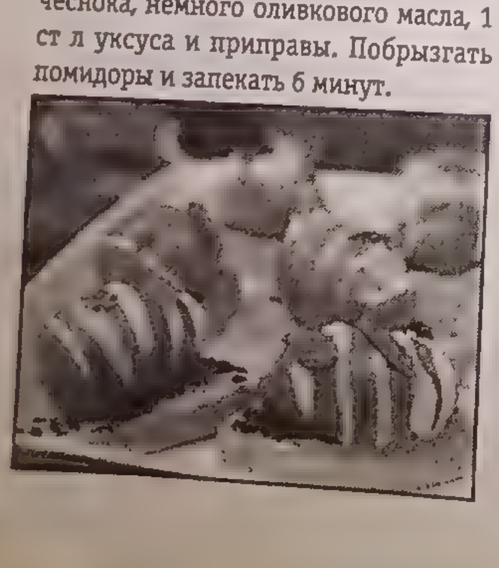
4 ст л растительного масла, батон,12 помидоров «дамские пальчики», 300 г сыра, 3 зубчика чеснока, 1 ст л уксуса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Разогреть духовку до 200 гр С. Смешать 4 ст л растительного масла, порезанный свежий базилик и приправы по вкусу. Порезать батон на кусочки и положить на противень. Смазать базиликовым маслом, запекать 8 мин до золотистой корочки. Отложить.

Надрезать 12 помидоров, сохранив их целыми. Приправить внутри и положить на противень.

Порезать сыр и положить по кусочку в надрезы, плотно сжимая помидоры. Взбить 2 раздавленных зубчика чеснока, немного оливкового масла, 1 ст л уксуса и приправы. Побрызгать помидоры и запекать 6 минут.



Помидоры с баклажанами

СОСТАВ:

На 8 шт.: 4 баклажана, 2 луковицы, полстакана растительного масла, столовая ложка сухарей, 4 дольки чеснока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Баклажаны моем, срезаем концы, ошпариваем, чтобы ушла горечь, нарезаем кружочками, обжариваем на растительном масле и мелко рубим. Добавляем измельченный и обжаренный отдельно лук, размятый [illegible]

Ароматно

Помидоры с грибной икрой

СОСТАВ:

500 г вешенок или шампиньонов, 2 луковицы, 2-3 зубчика чеснока, 10-12 помидоров одинакового размера, 5 ст. л. растительного масла, пучок салата, пучок укропа, соль, молотый черный перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Грибы перебрать, промыть, пропустить через мясорубку. В большой сковороде нагреть 3 столовые ложки растительного масла, выложить грибную массу, посолить, поперчить, тушить на небольшом огне 10-15 минут, постоянно помешивая. Лук очистить, мелко порубить и обжарить в другой сковороде в растительном масле до золотистого цвета. Выложить в сковороду с грибами, добавить раздавленный чеснок, хорошенько перемешать, если нужно - досолить и поперчить. Дать остыть. Помидоры вымыть и обсушить. Острым ножом срезать верхнюю часть, вынуть ложкой сердцевину. Заполнить помидоры грибной икрой. Широкую плоскую тарелку выложить листьями салата, разместить на них фаршированные помидоры, посыпать мелко порубленным укропом. При желании украсить майонезом или сметаной.

Недорого

соль и желательно мускатный орех. Этой массой наполняем подготовленные помидоры, посыпаем молотыми сухарями, сбрызгиваем растительным

Заготовки на зиму

ОСНОВНОЙ ИНСТИНКТ

Осенью в каждой женщине просыпается Великий Инстинкт Заготовки Запасов На Зиму.

ПЕРЕЦ ЗАКУСОЧНЫЙ

Является украшением стола, особенно зимнего. Перцы для этого лучше брать красные и желтые, они будут вкуснее и красивее. Их следует помыть, удалить хвостики и семена и порезать вдоль на 4-6 частей. Затем следует сделать маринад: на 1,5 литра воды взять один стакан подсолнечного масла, лучше настоящего, ароматного, один стакан сахарного песку, один стакан 3% уксуса, 3 столовые ложки соли, несколько листиков лаврушки, 5-6 штучек душистого и с десяток горького перца, а также штук 5 гвоздичек. Попробуйте готовый маринад на вкус, если для вас соли маловато, то добавьте еще, сколько вам хочется. Такое количество маринада рассчитано на 5 кг перца. Если вы хотите сделать в первый раз меньше, то сделайте простейший математический расчет.

Итак, надо вскипятить маринад и частями бросить в него перец. Варить его нужно всего пару минут, затем вилкой доставать из кипящего маринада и складывать в стерильную банку, сразу прикрывая ее тоже прокипяченной крышкой. Затем новая порция перца и новая банка. Когда вы сварите весь перец и заполните всю тару, то этим же кипящим маринадом залейте банки. Если хотите, то можно эти банки сразу же закатать и тогда они хранятся где угодно, хоть в книжном шкафу, и сколько угодно. А можно закрыть винтовыми или капроновыми крышками, и тогда перец нужно хранить в холодильнике.

СОУС ПРИВОРОТНЫЙ

Это не только сильнодействующее приворотное, любовное зелье, его можно использовать и для борща. Этот соус хорошо добавлять в жареную капусту, вкусен он и с макаронами, и с вареной картошкой, и на бутерброд его тоже можно.

Помидоры надо пропустить через мясорубку и поставить их на огонь, чтобы выпарить лишнюю воду. Делать это лучше в большой глубокой сковороде. Когда масса немного загустеет, высыпать в нее мелко нарезанный болгарский перец, добавить листик лаврушки, несколько горошин душистого перца и гвоздичек, посолить, поперчить и обязательно добавить сахарного песка, соус должен быть кисло-сладкий. Заметьте, нет никаких строгих пропорций, все делается из расчета «сколько есть», а соль и сахар по индивидуальному вкусу. И никакого уксуса! Когда эта масса прокипит минут 5-10, разложите ее ложкой по стерильным банкам и закройте или винтовыми или капроновыми крышками. В холодильнике эта смесь стоит до года. Раскладывать соус все же лучше в небольшие баночки, так как в литровой банке в распечатанном виде он через неделю может заплесневеть.

МАЛЕНЬКИЕ ОГУРЧИКИ

Если у вас никогда не взрывалась банка с огурцами, значит, вы не знаете, что это за горе - вылавливать из помутневшего рассола уже несъедобные огурцы.

Я предлагаю рецепт консервированных огурчиков, для хранения которых не нужен ни кессон, ни гараж, ни погреб, а подойдет ваша самая обычная теплая кухня. Огурчики получаются крепкие и хрустящие, а уже открытая банка может простоять в холодильнике больше месяца.

Огурчики лучше всего брать до 10 сантиметров длиной, ровненькие, в мелкий пупырышек, но ни в коем случае не пузатые, такие для консервирования не годятся. Их надо хорошенько помыть, немного подсушить, обрезать с обеих сторон «попки» и удалить темные подозрительные места.

На дно чистой трехлитровой банки надо положить: пару листиков черной смородины, лист хрена, 3-5 зонтиков укропа вместе с ножками, 5-8 зубчиков порезанного чеснока, небольшой кусочек красной жгучей перчинки, листик лаврушки, штук 5 горошин душистого перца и с десяток горького. Сразу в банку надо всыпать три столовые ложки сахарного песка и две ложки каменной соли. А еще можно положить для вкуса пару листиков дуба или веточку (с листиками) вишневого дерева. Вся зелень должна быть вымыта и просушена. Устанавливать огурчики в банке лучше вертикально, и как можно плотнее друг к другу. А когда банка будет заполнена полностью, то положите сверху еще небольшой лист хрена.

Вскипятите около двух литров воды, осторожно залейте ей трехлитровую банку с огурцами и сразу же прикройте заранее прокипяченной закаточной крышкой. Лить кипяток лучше не на огурцы, а на положенный сверху лист хрена. В таком виде банка должна простоять 20 минут, а чтобы она при заливке не треснула, ее лучше ставить на деревянную доску. И еще: залитую банку нужно аккуратно подвигать (покрутить), чтобы пузырьки воздуха вышли наверх, и водой заполнился весь объем, и чтобы лучше разошелся сахар с солью.

Когда пройдут эти 20 минут, снимите крышку с банки, слейте воду в кастрюлю и поставьте ее кипятить. А огурцы прикройте той же крышкой. К слитому маринаду добавьте 3-4 столовых ложки воды на тот случай, если вы немного прольете (чтобы у вас был бы запас). С кипящего маринада снимите пенку и снова залейте им огурцы. Теперь они должны постоять в заливке 10 минут.

А потом снова слейте маринад в кастрюлю, прокипятите его и залейте огурцы в последний раз. Перед этой третьей заливкой влейте в банку столовую ложку неразбавленной пищевой уксусной кислоты. Залить банку маринадом нужно под самый край, закрыть крышкой и закатать.

Этот процесс на первый взгляд кажется долгим и утомительным, но это не так. Когда вы одновременно делаете 2-3-4 банки, то это очень удобно и быстро, как бы между делом. Дольше эти самые огурчики мыть и укладывать.

Елена ВИНОГРАДОВА

ВОТ ТАКИЕ ПИРОГИ

Бабушкин пирог

Вкусно

СОСТАВ:

200-250 г маргарина, 220 г сахара, 20 мл сметаны или кефира, 2 яйца, 0,5 ч ложки соды, 1 ст ложка уксуса, мука пшеничная - по консистенции теста, повидло или джем - по вкусу.

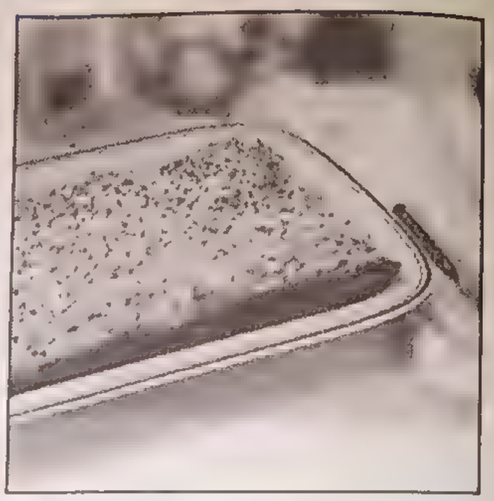
ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Маргарин взбивают до пышной массы, добавляют сахар, сметану, яйца и растворенную в уксусе пищевую соду, хорошо размешивают и всыпают муку (ее берут столько, чтобы получилось легкое, пластичное тесто). Быстро замешивают.

Примерно 1/3-1/4 теста кладут в морозилку для охлаждения. Оставшееся тесто равномерно распределяют на дне формы или на листе, смазывают тонким слоем повидла или джема. Охлажденное тесто из морозилки натирают на терке с крупными отверстиями на пирог, поверх повидла.

Выпекают 20 минут при 200 °С.

Готовый пирог освобождают от формы, кладут целиком на блюдо или нарезают на порции. Сверху можно посыпать сахарной пудрой.



Пирог «Верзэрэ»

Просто

СОСТАВ:

1 стакан воды, 1 стакан растительного масла, 4 стакана муки.

Для начинки: *тушеная капуста (или отжатая квашеная), вареное яйцо.*

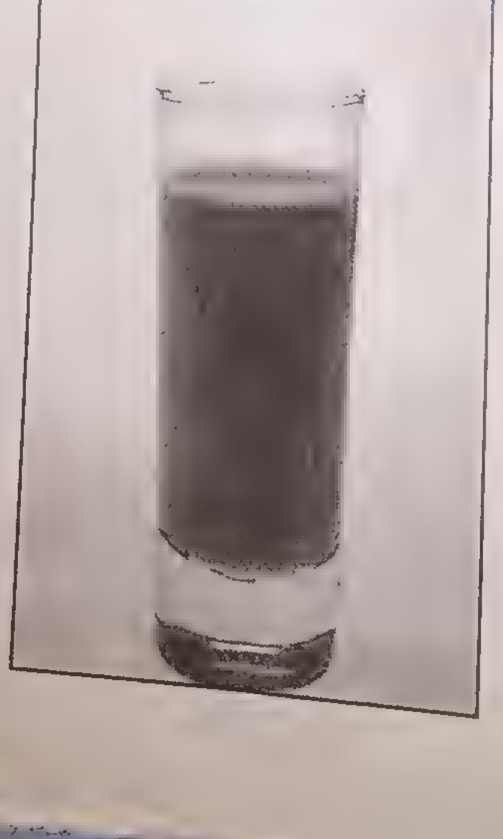
ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Для «верзерэ» не нужно ни дрожжей, ни соды. Воду и растительное масло смегшать вместе и на них замесить муку, чтобы тесто было не слишком крутым. 15 -25 минут под теплой салфеткой - и тесто готово. Разделить его на две части - одна для большого пирога, другая - для маленьких (их получается примерно 8 штук). Тесто тонко раскатать или растянуть руками, положить начинку. Пирог и пирожки «защипать» руками, большой пирог можно украсить листиками из этого же теста, и выложить на противень (не смазывать маслом!) швом наверх (для красоты).

Выпекать в духовке за 10-20 минут при температуре 220 -250 градусов, пока не зарумянятся. Тесто у готового пирога напоминает слоёное, но гораздо мягче.

КОКТЕЙЛЬ ОТ СЕМИ НЕДУГ

Скоро осень, а вместе с ней промозглая погода, холодный ветер, бесконечные осадки. Набраться сил перед этим трудным периодом нам помогут коктейли, приготовленные на основе свежих фруктов. Они являются источниками витаминов, фруктозы, балластных веществ и ценных микроэлементов.



Льняной

Этот коктейль поможет нам справиться с болезненными и неприятными ощущениями в желудке.

2 ст. л. семени льна заварить в 0,5 литрах кипятка в термосе. Следует принимать настой по полстакана 3-4 раза в день до еды.

Дынный

Если вы подвержены сезонной депрессии, вас мучают кошмары и постоянные головные боли и уже не помогают никакие успокоительные, приготовьте себе коктейль из дыни.

200 г дынной мякоти, 1 ст. л. грушевого сока, 2 ст. л. апельсинового сока, 150 г молочной сыворотки.

Все ингредиенты соединить в блендере и хорошенько перемешать.

Яблочный

Защитить от гриппа поможет коктейль с яблоками. Съедая в день по яблоку мы навсегда сможем забыть о докторах, но следовать этому правилу довольно скучно. Приготовим коктейль из яблок и бузины, он подарит нам витамин С.

1 кислое яблоко, 2 ч. л. лимонного сока, 2 ч. л. меда, 75 мл яблочного сока, 75 мл сока ягод бузины.

ВОТ ТАКИЕ ПИРОГИ

Пирог из тунцового теста

СОСТАВ:

2 яйца, 1 банка тунца в собственном соку (170 г.), 1 стаканчик йогурта, 1/2 ч.л. соды, мука, щепотка соли, немного зелени (петрушка, кинза или укроп), маслины для внешней отделки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Взбить яйца, добавить йогурт и хорошо размятое содержимое баночки консервов, измельченную зелень, всыпать соду и добавить муки, чтобы получилось тесто, как на оладьи.

Смазать форму маслом, посыпать мукой, вылить тесто, сверху расположить маслинки. Выпекать до румяности (около получаса), пирог получается очень ароматным, хорош как к чаю, так и к пиву. Если гостей много, ингредиенты берутся в двойном размере.

Необычно

«Пирог халва»

СОСТАВ:

0,5 стакана сливочного масла, 0,5 стакана сахарной пудры, тертая цедра 1 апельсина, сок 0,5 лимона, 2 взбитых яйца, 1 стакан муки высшего сорта, 2 чайные ложки разрыхлителя, 1 стакан молотого миндаля, 1 чайная ложка молотой корицы.

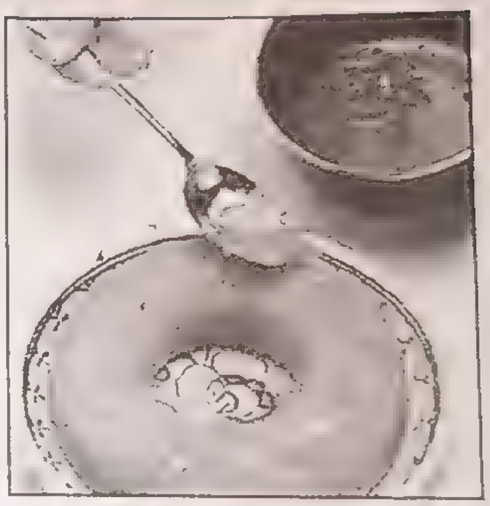
Для сиропа: *чуть меньше 1 стакана сахарной пудры, сок 0,5 лимона, сок 0,5 апельсина.*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Разогрейте духовку до 220 градусов. Промаслите круглую форму для пирога. С помощью смесителя хорошо перемешайте масло, сахар, апельсиновую цедру, лимонный сок, яйца, муку, разрыхлитель, молотый миндаль и корицу. Залейте смесь в промасленную форму. Выпекайте в духовке 10 минут, затем уменьшите температуру до 180 градусов и продолжайте печь еще 25 минут. Оставьте охладиться, не вынимая из формы, на несколько минут, затем выложите на глубокую подогретую тарелку.

Тем временем приготовьте сироп. Поместите в кастрюлю сахар, лимонный и апельсиновый сок и 0,5 стакана воды. Нагревайте смесь на умеренном огне, пока сахар не растворится, затем доведите до кипения и оставьте кипеть на медленном огне 4 минуты. Как только пирог будет готов, снова вскипятите сироп и полейте им пирог.

Изысканно



ВКУСНЫЕ ЛЕКАРСТВА

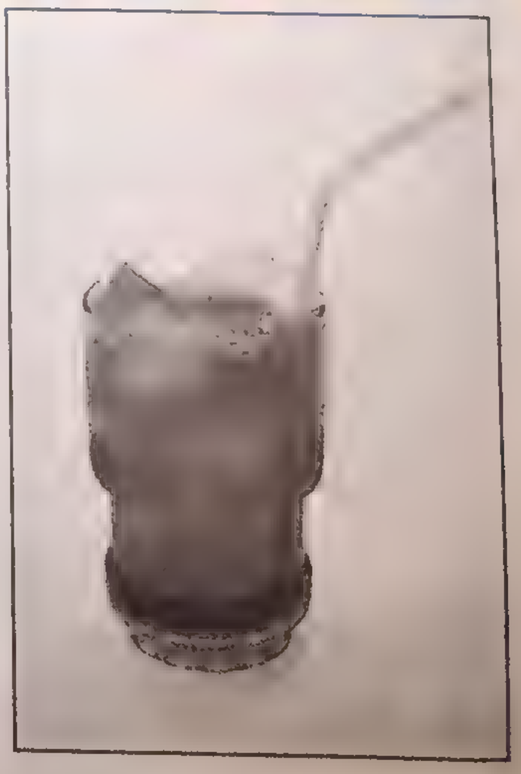
Все ингредиенты соединить в блендере и хорошенько перемешать. Этот коктейль хорош при любых простудных заболеваниях.

Тропический

Киви и грейпфрут помогут вам снять усталость в ваших ногах. Грейпфрут способствует увеличению эластичности капилляров, устраняет чувство тяжести в ногах. В киви много витаминов группы В и ферментов, активизирующих пищеварение.

150 мл сока грейпфрута, 1 веточка мяты, по 2 ч. л. свежевыжатого сока лимона и кленового сиропа, 1 киви.

Все ингредиенты соединить в блендере и хорошенько перемешать. При отсутствии кленового сиропа вполне можно обойтись и без него.



Овощные блюда для маленьких детей

ЗДОРОВАЯ ЕДА - ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ

Сырники с картофелем

Творог 80 г, картофель 100 г, мука пшеничная 15 г, масло сливочное 10 г, сметана 30 г. яйцо 1/2 шт., сахарный сироп 10 г, раствор соли 3 г

Картофель вымыть щеткой и, не очищая, сварить в подсоленной воде, затем очистить от кожицы. Очищенный картофель перемять в миске или кастрюле деревянным пестиком, прибавить творог, яйцо, сахарный сироп, раствор соли, перемешать и пропустить массу через мясорубку. Если творог не кислый, то сырники можно готовить без сахарного сиропа. Из полученной массы разделать на посыпанной мукой кухонной доске круглые лепешки толщиной 1 см. Горячие сырники полить сметаной.

Сырники с морковью

5 ст. ложек творога, 1 -2 шт. моркови, 1 ч. ложка манной крупы, 2 ч. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложка сметаны, 1/4 яйца, 2 ч. ложки сливочного масла, 2 ч. ложки сахарного сиропа, 1/4 ч. ложки раствора соли.

Морковь вымыть, очистить от кожицы, натереть и тушить со сливочным маслом в кастрюле, закрытой крышкой.

Когда морковь станет мягкой, добавить манную крупу, размешать и потушить еще 5-7 минут на слабом огне. В охлажденную тушеную морковь положить яйцо, сахарный сироп, раствор соли, все это перемешать, а затем соединить с протертым через сито или пропущенным через мясорубку творогом. Полученную массу выложить на посыпанную мукой доску, разделить на равные части, скатать шарики, обвалять в муке и придать им форму круглых лепешек. Для детей до двух лет сырники надо запечь в духовке, для детей постарше - обжарить сырники на сковороде с маслом с обеих сторон до образования румяной корочки, затем поставить на 5 минут в духовку. Готовые сырники можно полить сметаной.

Мусс из моркови и кабачков

120 г молодой морковки, 1 маленький кабачок (150г) цуккини, 1 ст. ложка растительного масла.

Почистить овощи. Кабачок разрезать вдоль и выскрести семена. Нарезать морковь и кабачок мелкими кубиками.

Положить нарезанные овощи в кастрюлю с плотно закрывающейся крышкой, долить растительного масла и тушить около 2 мин. Долить 4-5 ст. ложек воды, накрыть крышкой и поставить томиться на 15 мин на слабом огне. После того как овощи немного остынут, измельчить их и взбить миксером, чтобы получился пышный мусс.

Можно добавить к овощам 0,5 чайной ложки меда.

Котлеты «2 в 1» (для тех, кто не любит мясо или овощи)

Отварить немножко для размягчения овощ (капусту, тыкву, сладкую картошку). Очень хорошо слить, чтобы воды не было, а то расползутся. Смешать с хлебом (можно даже сухим, все равно овощи водянистые), зеленью и фаршем (ну или мясом) в комбайне. Сформировать котлеты. Готовить в пароварке.

Фаршированный перец

Перец начиняется смесью вареного риса, мяса, зелени, морковки, лука (если ребенок его ест). Обмазать сметаной и поместить в пароварку. Даже если чадо не ест перец, но начинку доставать будет.

Морковный торт

Взбить 3 яйца с 1,5 стаканами сахара. Потереть на средней терке морковь (можно провернуть через мясорубку). 1,5 стакана тертой морковки добавить во взбитые яйца с сахаром. Туда же добавить 1,5 стакана муки. Все хорошо перемешать.

Поделить тесто пополам (оно получается как для оладий). Выпечь 2 коржа (35-45 минут при 200 градусах до хорошо золотистого цвета). Дать остыть и разрезать каждый корж вдоль пополам. Получается 4 коржа.

Для крема взбить 0,5 л. сметаны с 1 стаканом сахара, и добавить тертый вместе с цедрой лимон. Лимон хорошо перед натиранием обдать кипятком, чтобы ушла горечь.

Коржи промазать кремом. Для улучшения вкуса и придания оригинальности, можно положить между слоями консервированные фрукты (ананасы, персики, груши - что есть в доме, только желательно, чтобы они были мягкие).

Поставить в холодильник. Лучше всего на сутки. Торт тогда пропитывается, и делается божественного вкуса!

Не всякой хозяйке, даже очень опытной, дано умение готовить хорошую выпечку. Вот и рецепт один и тот же, и ингредиенты одинаковые, и духовки, но у одной получается нежное, воздушное тесто, а у другой – тесто тяжелое, плотное. Умение обращаться с тестом, «чувствовать» его либо дано, либо не дано.

ПЕКИСЬ, ХЛЕБУШКА, КАЛАЧУ ДЕДУШКА!

Домашняя выпечка требует много терпения, внимания и, конечно, времени. Вот почему в наш торопливый век осталось не так много семей, где хозяйки балуют домочадцев свежим, теплым домашним хлебом, кексами, булочками. Большинство перешли на покупное.

Помощь подоспела из Японии, Кореи. В Азии и в наше время сильна традиция выпекать хлеб дома. Большие хлебопекарни, работающие для массовой продажи, там и сейчас редкость. Хлебопечки полностью автоматизированы и выдерживают температуру, время, режимы выпечки с идеальной точностью. Если действовать по инструкции, то и у самой неумелой хозяйки с первого раза получится высококачественная выпечка!

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

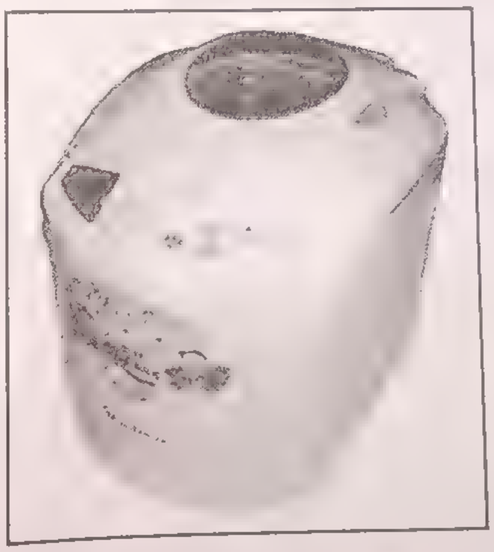
Достаточно насыпать заданное в рецепте количество муки, соль, сахар, добавить сухое молоко, масло и дрожжи. Не вздумайте перемешивать. Просто плотно закройте крышку, кнопками на управляющей панели установите выбранную программу и можете на время о хлебопечке забыть. Она сама замесит тесто с деловитым урчанием, даст ему выстояться, еще хорошенько помесит, потом создаст идеальную температуру для работы дрожжей. Когда опара поднимется, пекарня снова вымесит тесто, чтобы вышли газы, и опять даст тесту подняться. А потом начнется выпечка, такая, какую закаже-

ней или совсем светлой. После мини-пекарня выдержит паузу, чтоб дать хлебу немного остыть и, как говорят хозяйки, «выстояться».

И только после всех этих процедур хлебопечь напомнит о себе звуковым сигналом. Если вы не поторопитесь тут же вынуть готовый хлеб из формы, некоторые модели могут сохранять его горячим достаточно долго.

На все про все уходит, как правило, не больше 4 часов. Есть ускоренная программа выпечки, сокращающая этот срок более чем вдвое, когда требуется просто немного побольше дрожжей. За один присест пекарня выпекает по вашему заказу большую буханку, среднюю либо маленькую.

Настольные мини-хлебопекарни - прекрасная находка для тех, кто обожает свежую, еще горячую выпечку; кто умеет считать деньги и беречь время; кто не экономит на здоровье. Такая техника незаменима за городом, на даче, вдали от благ цивилизации.



ДО ЛУЧШИХ ВРЕМЕН

Во всех современных хлебопечках имеется таймер задержки включения. Как правило, он рассчитан максимум на 13 часов, и этого вполне достаточно. Например, в 9 вечера вы насыпаете в машину все необходимые ингредиенты и набираете на таймере «10». И через 10 часов, ровно в семь утра, она подаст звуковой сигнал вместо будильника и горячий хлеб к завтраку.

А ВОТ ВАМ ДЖЕМ НА ГОРЯЧИЙ ХЛЕБ!

Большинство моделей хлебопечек умеют готовить домашний джем и варенье из клубники, черники, абрикосов, слив, яблок (это по инструкции, с остальными фруктами вы поэкспериментируете сами). Например, попробуйте варенье из лимонов - очень пикантно! Вам больше не надо стоять на часах над кастрюлей и снимать пенку. Можно не опасаться, что джем получится слишком жидким или наоборот, переварится и потемнеет. Надо лишь точно выполнить инструкцию, а она проста до изумления.

СЫПЬТЕ В ТЕСТО ЧТО НАЙДЕТЕ В ДОМЕ!

В режиме выпечки с изюмом можно выпечь хлеб с добавлением измельченной кураги, чернослива, орехов, цукатов, шоколада, сыра, молотого имбирного корня, шафрана, измельченной зелени, кусочков свежих фруктов, йогурта, бекона и других вкусностей, делающих обычный хлеб аппетитным деликатесом. Изготовители учли, что у вас могут возникнуть такие желания, и ввели в стандартный режим выпечки с изюмом звуковой сигнал, который сообщит вам, когда добавить эти ингредиенты. Ведь загружать их в хлебопечку с самого начала нежелательно, они могут раскрошиться во время замешивания либо чрезмерно размокнуть в цикле выстаивания теста.

Очень интересный вкус дает добавление в тесто обжаренного лука, молотого стручкового перца, пряностей, пива, укропа, петрушки, картофеля, лимонной цедры, меда, сметаны... Поэкспериментируйте!

В новых моделях хлебопечек можно печь не только «классический» белый хлеб из пшеничной муки, но и полезный для здоровья хлеб из муки с отрубями или из нескольких видов и сортов зерновых.

В большинстве моделей есть режим приготовления теста для пиццы.

Обзор подготовила Наталья КОНОПЛЕВА.

ГАМБУРГЕР

Американцы как никакая другая нация повлияли на характер питания во всем мире. Они изобрели концепцию, согласно которой из любого сырого продукта по рациональной методике можно произвести или приготовить готовый продукт или готовое блюдо, которые очень дешевы и своими вкусовыми качествами удовлетворят максимальное число граждан. Гамбургеры, хот-доги или томатный кетчуп - не слишком изысканный плод кулинарной фантазии, но ими можно насытиться и их легко приготовить с минимальной затратой времени. Вообще, характер повседневного питания семьи среднего американца обусловлен именно ориентацией на минимальные затраты времени. Супермаркеты изобилуют многообразием готовых блюд, доведенного до готовности мяса или полуфабрикатов. Это тоже неудивительно: американцы очень много работают - даже когда приходят домой. Даже если этого не требуется, американец все равно будет работать - из страха, что его могут сократить или из желания заработать больше денег. Кроме того, пресловутое равноправие полов тоже сделало свое дело.

Сегодня своими впечатлениями об американской кухне делятся так называемые «русские американцы» - те, кто живет или жил за океаном. Их впечатления, несомненно, субъективны. Однако они отражают взгляд на американскую кухню одновременно «снаружи» и «изнутри»

Наталья (Калифорния): «Американцы не едят привычные нам салаты не потому, что там большое количество жира или майонеза, хотя это действительно вредно, а потому что они к такой еде не привыкли. Я очень мало видела американцев, которые едят селедку или любят сметану. Но не видела таких, которые не ели бы ничего, например, из следующего набора: «на ура» идет борщ, котлеты, пельмени, котлеты по-киевски. Да, гречку и перловку, они тоже вряд ли будут есть, просто они ее никогда не ели, и менять свой вкус и приспосабливаться к другой еде уже конечно сложно. Я тоже помню, как мы делали борщ на сале, куски жира там плавали, но, здесь я от этого отвыкла».

Александра (Цинциннати): «Я не знаю, может мне муж такой попался, но мы - ни я, ни его мама - не готовим. Лишь изредка отварим вермишель или сосиски... Либо в микроволновку закинем уже готовое кушанье, а через 10 мин. уже можно есть - горяченькое и свеженькое. Каждый день питаемся в ресторанах. Вы думаете, я ленивая?! К сожалению, это меня мой муж «отучил» торчать на кухне. Первое время я ему пыталась что-то готовить - то грибы жарила, то борщи варила, салаты, блинчики, отбивные... Он это ел, аж пальчики облизывал, а сам в очередной раз говорил - «Зачем ты все так усложняешь? Поехали поедим где-нибудь outside (за пределами дома)». Он был искренне удивлен, что мне пришлось потратить 2 часа, чтобы пожарить отбивные, плюс почистить, отварить и пожарить грибы. Он не понимает, ЗАЧЕМ так долго надо торчать на кухне за приготовлением еды.

Его мама никогда не готовила. Когда они были маленькие, она нанимала няню, которая готовила детям и смотрела за ними. И к слову еще, мой муж не разрешает мне мыть руками посуду. Это, видите ли, антисанитария получается. Я иногда даже думаю: а зачем американцам кухня? Но, возможно, мой муж исключение».

Игорь: «У американцев удивительным образом сочетаются культ еды с абсолютной неприхотливостью к вкусу и качеству пищи. С одной стороны, они едят повсеместно и постоянно, жующего человека с баночкой напитка можно встретить всегда и везде, кроме таких мест, где еда запрещена законом, например, в общественном транспорте или в производственных помещениях. Самое святое - это ланч, когда в районе полудня жизнь, хоть и не надолго, но замирает. Все вокруг работают челюстями. С другой стороны, американцам все равно, что есть. Они покупают или приносят из дома на ланч то, что быстрее и дешевле купить, не надо готовить, проще нести и можно разогреть в микроволновке. Конечно, всем этим требованиям лучше всего отвечает сэндвич, или, по-нашему, сухомятка. Естественно, чтобы кусок такой пищи не застрял в горле и не вызвал икоты, его всегда чем-то запивают, даже водопроводной водой.

Типичный завтрак - это булочка или бублик, разрезаемый пополам и намазываемый плавленым сыром, не содержащим холестерина. Иногда с чашкой кофе или чая, но чаще - с простой водой, колой или стаканом сока. На ужин (здесь его называют обедом) - что-то горячее, но тоже исходя из принципа быстроты приготовления, например, пицца, обжаренная курица, картофель фри, вермишель с кетчупом или опять один из множества вариантов сэндвичей. Причем большинство предпочитает даже на это не тратить время, а заказать по телефону или захватить по дороге домой уже готовое блюдо. Быстро, просто, безвкусно - вот идеальные требования к повседневной американской еде. С этой точки зрения, американцы вернули питанию его первоначальный физиологический смысл, начисто лишив таких приятных компонентов, как застольная беседа, красивая сервировка стола, изысканная посуда, аппетитные запахи, пар над тарелкой, «позвольте за вами поухаживать», «что вы будете пить?» и так далее».

Наталья Карпова: «О том, что американцы едят на завтрак, обед и ужин, неплохое представление дают американские фильмы. Американцы действительно завтракают молоком с хлопьями (не только с хлопьями конечно, а еще и с рисовыми колечками, воздушной пшеницей, какими-то зерновыми бубличками, геркулесом, изюмом, оре-

КАК СИМВОЛ АМЕРИКИ

хами, белковыми добавками в виде короткой вермишельки подозрительных цветов и прочим). Некоторые едят «растворимую» овсяную кашу со всякими «вкусами» вроде кленового сиропа. В воскресный денек, когда есть время на приготовление завтрака, наслаждаются вафлями. Местные вафли - толстые и мягкие, готовятся из сдобного теста с добавлением орехов и сухофруктов, и вполне могут сойти за большие оладьи. Кроме того, американцы часто готовят на завтрак эти странные коктейли: берут что-нибудь молочное, вроде йогурта, фрукты - свежие, консервированные, сушеные или замороженные, какой-нибудь сиропчик из тех же фруктов и все это смешивают в блендере. И пьют. Фруктовый коктейль - это понятно и приятно. Но ведь в эти коктейли некоторые добавляют вообще все, что под руку попадется - от гренок до баклажанов! Некоторые пьют коктейли-заменители пищи, вроде достославного Гербалайфа, в надежде сбросить вес.

Сбрасывание веса - болезненная тема. Эта проблема существует во всем мире, и в России тоже. Но в США!.. Как бы то ни было - нигде и никогда не видела я такого количества толстяков. И не просто толстяков! Это не то, что в литературе вежливо называют «избыточным весом», это просто патология. Даже совсем молодые парни и девчонки часто выглядят так, что смотреть на них просто страшно. И это при том, что здоровый образ жизни в США - государственное дело. С обложки каждого журнала улыбается стройная красотка или атлетического сложения мужчина - «Сбросьте 25 фунтов за один месяц!», «Избавьтесь от пивного животика!» Охота на ведьм в этой области выявила удачного козла отпущения: ЖИР. Обычные человеческие продукты мутировали и лишились проклятого жира, но пожертвовали при этом своим вкусом, консистенцией и внешним видом. Чего стоит, к примеру, один только обезжиренный йогурт - клейстер да и только. Обычное молоко, сметана, творог и мороженое уже просто так не встречается. Подозрительные американцы везде видят жир и отовсюду стремятся его изгнать. В итоге надпись «Не содержит жира!» можно увидеть на упаковках продуктов, которые жира никогда не содержали, не содержат и содержать не будут, как, например, изюм или соль.

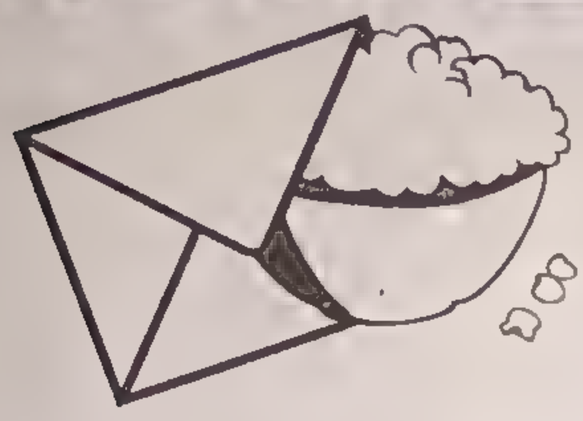
Американские соусы - кислые. И острые. Кислые - значит все поголовно с уксусом. Один, кстати, весьма оригинальный соус - это вообще измельченные маринованные огурцы (сами американцы считают эти огурцы солеными). В итоге получается полупрозрачная кашица ядовито-зеленого цвета. Ядовито-зеленого - это потому, что тусклый цвет обычным образом замаринованных огурцов не гармонирует с американской мечтой и кажется слишком пресным, вот и решили американские производители подкрасить бедные огурцы пищевым красителем. Та же участь постигла и горчицу, перекрашенную в жизнерадостный цыплячий цвет. На остром американцы вообще помешаны. Красным перцем даже посыпают ванильное мороженое.

На обед (который по времени больше похож на наш ужин) можно приготовить замечательное блюдо с труднопереводимым названием «stir-fry» (что-то вроде «поджарки»). Готовится оно в одной сковородке, что очень удобно, и представляет собой и главное блюдо, и гарнир «в одном флаконе». Суть его приготовления такова: на разогретую сковородку, смазанную растительным маслом, выкладывают тонкие кусочки мяса или курицы (тонкие - чтобы быстрее прожаривались), быстро обжаривают их до полуготовности, потом в ту же сковородку добавляют нарезанные овощи (сладкий перец, лук, зелень, черешки сельдерея, молодую морковь и прочее) и еще некоторое время обжаривают все вместе, то и дело перемешивая. Потом выкладывают на тарелку и поедают.

Настоящий столп американской кухни - индейка. А также другие блюда, подаваемые к праздничному столу в День Благодарения в четвертый четверг ноября. Классический обед в День Благодарения - это жареная (точнее, запеченная) индейка с клюквенным соусом, картофель и пирог с тыквой. Подаются еще, конечно, всякие мелочи вроде салатиков, но индейка, клюквенный соус и тыквенный пирог - это непременно. Ни за что не догадаетесь, чем тут начиняют индейку... сухариками! Маленькими сухариками из пшеничного хлеба, в виде кубиков, с разными травками и пряностями, с добавлением орехов, фруктов или ягод (яблок, груш, клюквы и прочего), грибов, каштанов или сухофруктов - на выбор.

Конкурсные рецепты

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



Салат из зеленых помидоров

3 кг зеленых помидоров нарезать кружками, 1 кг моркови - соломкой, 1 кг лука - кольцами. На дно кастрюли налить немного воды. Положить морковь, лук, помидоры. Добавить 2 ст.л. соли, 2-3 дольки мелко нарезанного чеснока, 1 ч.л. черного молотого перца, 0,3-0,5 л растительного масла и 0,5 л краснодарского томатного соуса. Перемешать. Довести до кипения и тушить на слабом огне 40 минут. Разложить горячим и закрыть винтовыми крышками. По желанию в салат можно добавить 200 г сахара. Любители моркови могут взять ее 2 кг. А соус заменить томатным соком или пастой.

Инна Рябинина, Саратовская обл.

Хреновый соус

Делаем его так (пропорции примерные): на 4-5 л пропущенных через мясорубку помидоров взять по 300 г хрена и чеснока (тоже через мясорубку), все перемешать и добавить соль по вкусу, при этом надо попробовать жидкость и добавить еще соль, если потребуется. Зимой этот соус хорошо идет под пельмени.

Иван Рассадников, г. Воронеж

Салат из огурцов

Нам он очень нравится. Готовится быстро. Правда лучше его пару месяцев выдержать, а потом уже есть, чтоб настоялся. Так что, если в августе приготовить - в ноябре самое то.

Свежие огурцы - 3 кг, лук репчатый - 600 г, укроп по вкусу - обычно пучок-другой (пучки тоже разные), масло подсолнечное или кукурузное рафинированное - 150 мл, уксус 9% - 150 мл, сахар - 200 г, соль - 2 ст.л. с горкой.

Огурцы (неочищенные) и лук нарезать кружками, не толстыми, но и не тонюсенькими. Укроп мелко нарезать. Все перемешать. Влить уксус, масло, посолить, посластить. Еще раз аккуратно перемешать и оставить на 30 минут. Затем довести до кипения и потушить на слабом огне 10 минут. Разложить по банкам и... хотите - крышками завинчивайте, хотите - закатывайте.

Салат из огурцов-2

Есть еще один похожий салат, но у него вкус более соленый, без сладкой нотки и менее пикантный. Может быть, он кому-то больше понравится, так что на всякий случай даю рецепт.

Свежие огурцы - 4 кг, лук - 500 г, масло подсолнечное или кукурузное рафинированное - 200 мл, уксус 9% - 200 мл, сахар - 200 г, соль - 2 ст л без горки, лавровый лист, гвоздика по вкусу.

Все нарезать кружками, заправить, перемешать и тушить 30 минут. Разложить по банкам и просто закрыть. Для красоты можно добавлять всякий овощ в небольшом количестве, например, морковь.

Ольга Белова, г. Белгород

Тооме

Советую всем любителям консервирования сделать салат под названием «Тооме». Он очень прост в приготовлении и очень вкусен.

Итак, покрошить 7 кг огурцов, 2 кг лука и 1 кг моркови. Крошить мелко, но, конечно, не так, как на салат «Оливье». Добавить немного укропа, петрушки (можно обойтись чем-то одним), 3 горстки соли, 3 столовые ложки сахара, 100 мл 30% уксуса, 0,5 литра (можно поменьше) растительного масла. Все хорошенько перемешать в кастрюле, накрыть крышкой и дать так постоять сутки. Разложить в простерилизованные банки и закатать крышками. Вот и все. Попробуйте, не пожалеете затраченных сил и продуктов.

Анна Жидких, г. Краснодар

Салат из огурцов

5 кг огурцов, 700 г лука, 100 г укропа, 180 мл уксуса, 2 ст ложки соли и 1 чайная ложки соли с горкой, 1 ст ложка сахарного песка, 200 мл подсолнечного масла.

Масло нагреть до пузырьков (не кипятить) и остудить.

Нарезать огурцы, лук, укроп, положить соль и сахар, добавить уксус. В готовый салат добавить остывшее масло. Хорошенько перемешать и дать отстояться 40 минут. Еще раз хорошенько перемешать и разложить в банки (банки заполнять не утрамбовывая).

В таз или большую кастрюлю налить воду, на дно положить тряпку. Банки прикрыть крышками и поставить в этот таз с водой. Вода должна доходить практически до плечиков банок. Вода должна закипеть и кипятить 15-20 минут (банки по 700 грамм - 20 минут). Готовые огурцы становятся жёлтоватыми. Вынуть банки из воды и закатать горячими. Это очень вкусно.

Я такой салат делаю уже много лет.

Марина Калган, г. Воронеж

Дорогие наши авторы и читатели!

Мы благодарим вас за участие в конкурсе и за то многообразие рецептов, которыми вы поделились с нами и друг с другом! Спасибо за ваши теплые слова и любовь к нашей газете.

Сегодня мы подводим итоги конкурса на лучший рецепт домашних заготовок. Выбор был нелегким, потому что все без исключения ваши рецепты нам понравились. Однако приз мы все-таки решили вручить Ирине Добот из пос. Зимовники Ростовской области за разнообразие и оригинальность присланных на конкурс рецептов. Ирине в подарок мы отправляем красочную книгу о домашнем консервировании. Поздравляем!

В следующие номере КМ мы объявим новый конкурс для наших читателей.

Оставайтесь с нами и не забывайте присылать свои лучшие рецепты!

Редакция газеты «Кулинарный мир»

КАКИХ ВИТАМИНОВ ВАМ НЕ ХВАТАЕТ?

Узнай о себе больше!

Если кожа на лице шелушится, на ощупь напоминает пергамент, а на локтях и коленях стала похожей на шкуру молодого слона...

...вам не хватает витамина А. Он стимулирует рост клеток эпителия, поэтому считается главным защитником нашей кожи.

Каждый день в ваш организм должно поступать не меньше 1 мг витамина А. Таким количеством с Вами поделятся 4 яйца, 10 г свиной печени, 60 г сливочного масла, 100 г свеклы, 60 г моркови, 400 г абрикосов. Также необходимо употреблять животные жиры - витамин А усваивается именно в их компании.

Есть трещинки в уголках рта, угревая сыпь...

...вам не хватает витамина В2. Именно он дарит коже здоровый вид и отвечает за обмен веществ, неполадки в котором немедленно отражаются на лице. Он незаменим для кроветворения и бесперебойной работы нервной системы.

Суточная доза В2 - 3 мг. Чтобы обеспечить свой организм этим витамином, нужно съесть 150 г печени, 10 яиц, 1 л молока, 800 г сыра или 0,5 кг творога либо шампиньонов. Витамин В2 быстро улетучивается из продуктов, если их хранить на солнце или подвергать длительной тепловой обработке. Без животного белка этот витамин не усваивается.

Если на коже появились зудящие покраснения...

...вам не хватает витамина В3. Он играет первую скрипку в образовании жирных кислот - залога упругой и эластичной кожи. А самое главное - этот витамин повышает в организме концентрацию гормонов роста, ответственных за молодость. Особенно остро нуждаются в В3 трудоголики, потому что он - прекрасная скорая помощь при стрессах.

Ежедневно наш организм нуждается в 25 мл витамина В3. Вы наберете их, отведав 150 г филе лосося, 250 г белых грибов или 80 г свиной печени.

Если появились ранние морщинки, при этом ранки на коже долго не заживают...

...вам не хватает витамина В6. Он участвует в белковых обменах, восстановительных процессах организма, почему и знаменит своими заживляющими и омолаживающими способностями.

Нужно всего 6 мг В6 в день. Именно такое количество вы почерпнете в 200 г овсяных хлопьев, 850 г квашеной капусты или 370 г индейки.

Витамин В6 не усваивается с алкоголем и никотином.

Если кожа сухая, кое-где на ней просматриваются расширенные сосудинки, а незначительные порезы и ссадины долго кровоточат...

...вам не хватает витамина К. Он нужен организму в микроскопических дозах - всего 0,07 мг в сутки. Если перевести это в продукты, то получится 14 мл подсолнечного масла, 40 г листьев салата или 140 г творога. Составляя меню, не забывайте, что для успешного путешествия витамина К по организму необходима компания животных жиров, которыми изобилуют, например, сметана или масло.

Если кожа заметно постарела. В довершение к этому -усталость, сонливость, апатия...

...вам не хватает витамина Е - эликсира молодости и красоты. Этот витамин участвует практически во всех процессах организма, защищает ДНК от повреждения свободными радикалами и препятствует возникновению злокачественных опухолей.

Практически у всех людей планеты наблюдается недостаток этого витамина. Его суточная норма - 30 мг, мы же от силы способны съесть только 10 мг. Где же найти неуловимого «агента молодости»? В 50 г растительного масла или 200 г орехов. В любом случае его нужно принимать дополнительно.

Если кожа стала дряблой, а в волосах появились серебряные «нити»...

...вам не хватает витамина В5. Он нейтрализует токсины. Часто нехватку этого витамина провоцируют эмоциональные перегрузки.

Суточную дозу (6 мг) можно набрать из 150 г куриного мяса, 300 г арахиса, 170 г дрожжей или... 39 штук яблок. Этот витамин очень капризен. Он разрушается при консервировании и замораживании, плохо переносит высокую температуру и испаряется даже при трехдневном хранении продуктов в холодильнике.

Если волосы и ногти плохо растут...

...вам не хватает витамина В9. Он участвует в образовании новых тканей и помогает организму усваивать другие витамины; оберегает сердце и мозг от инфарктов и инсультов, предотвращает малокровие. Особенно он необходим беременным женщинам для вынашивания здорового ребенка.

Суточная доза - 0,15 мг. Чтобы обеспечить себя В9 придется съесть 100 г печени, 2-3 кг рыбы, 400 г зеленого салата, 300 г спаржи, 0,5 кг твердого сыра или выпить 2,5 л кефира. А если вы частенько посещаете мероприятия, где полагается спиртное... и того больше.

Если кожа сухая, десна кровоточат, ногти ломаются, волосы выпадают...

...вам не хватает витамина С. Он участвует в белковых обменах, понижает уровень холестерина. Особенно нуждаются в витамине С беременные женщины и кормящие мамы. Кстати, у всех заядлых курильщиков острый «кризис» аскорбиновой кислоты. Представьте: одна выкуренная пачка съедает такую уйму витамина С, что для возмещения убытка понадобится съесть в один присест аж целых 3 кг апельсинов!

Следуя этим рекомендациям, помните, что передозировка некоторых витаминов еще страшнее, чем их недостаток. Так что все хорошо в меру!

Забавные тесты

Кажется, что интересного можно найти в фантике от конфеты? Оказывается, он многое может сказать о ваших отношениях. Понаблюдайте, как вы поступаете с фантиком после съедания конфеты... Некоторые люди просто выбрасывают фантик в мусорное ведро, другие начинают конструировать всевозможные комбинации, третьи просто стараются сложить обертку в комочек, а что делаете именно вы?

ГАДАЕМ НА СЛАДОСТЯХ, ИЛИ ЯЗЫК КОНФЕТНЫХ ОБЕРТОК

Фантик-конвертик

Вы складываете фантик, сгибая и разгибая фольгу. Наверняка в вашей комнате каждая вещь знает свое место и покидает его только в чрезвычайных обстоятельствах. А под подушкой у вас припрятана книга типа «Как устроить идеальное свидание», такие, как вы, не нуждаются в том, чтобы им пускали пыль в глаза, вешали лапшу на уши. Вы твердо знаете, что вам нужно, и это хорошо. Но не переусердствуйте, ведь гармоничные отношения - это не программа с рациональным алгоритмом. Иногда не помешает сбежать с лекции или с работы и сделать сюрприз своему другу или подруге, и не подавляйте, а вдохновляйте его на великие свершения.

Фантик-шарик

Вы сминаете фантик, делая из него шарик, вам нравится катать его по столу. Возможно, подсознательно вы чувствуете, что отношения с вашим молодым человеком или вашей девушкой подошли к неизбежной «точке невозвращения», ваша любовь стала похожей на проколотый шарик, из которого медленно, но верно выходит воздух. А возможно, вы просто устали от однообразия и вам нужна хорошая встряска, попробуйте уединиться и хорошенько все переосмыслить. А может быть, впустить в свое пространство новых людей.

Отутюженный фантик

Вы разглаживаете фантик ногтем или монеткой до тех пор, пока он не станет идеально гладким. Вы относитесь к категории людей, чье хобби - выращивание «вторых половинок». Вы подбираете их совсем зелеными, доводите до ума, высаживаете в грунт и держите при себе, пока не зацветут. А затем с чувством выполненного долга переключаетесь на новые саженцы. Вам должны быть благодарны девушки (или парни), которым вы поставляете взращенные экземпляры, но не пора ли задуматься о себе и подыскать не питомца, а ровню?

Скрученный фантик

Вы съедаете конфету и скручиваете бумажку, превращая ее в веревочку. Скорее всего, вы живете с «широко закрытыми глазами», не замечая сигналов, которые подают вам со всех сторон представители противоположного пола, выражая свое неравнодушие. В голове у вас целый склад залежалых комплексов и стереотипов, которые заставляют сомневаться, злиться на себя и в конце концов - терять время. Чем сильнее скручиваете свой фантик, тем очевиднее то, что вы живете, мучительно обдумывая каждый свой шаг и вздох. Пора проветрить голову и оглядеться вокруг. А любовь не заставит себя ждать!

Фантик-трубочка

Вы сворачиваете фантик трубочкой. Скорее всего, вам нравится играть роль поверенного в сердечных тайнах всех своих знакомых, вы с удовольствием пишете сценарий свидания для лучшей подруги, а на себя не остается ни времени, ни сил. В глубине души надеетесь, что ваш суженый найдет вас и за семью морями. Но ваши ожидания могут и не оправдаться. Хватит устраивать жизнь друзей, собирая чужие трофеи, - пора отправляться на охоту за собственными!

Фантик-фигурка

Вам нравится превращать фантики в различные фигурки: в людей, животных, звезды. Увы, но самые увлекательные приключения разыгрываются в вашей голове, которая ничуть не уступает компьютеру последнего поколения, а не наяву. Возможно, именно поэтому у вас не слишком легко складываются отношения с молодыми людьми, ведь им не всегда удается преодолеть интеллектуальные бастионы, которые вы вокруг себя сооружаете. Все, что вам нужно, - перестать отгораживаться от пугающей, но все-таки необычайно занимательной реальности, любовь - она тоже штука непредсказуемая.

Разорванный фантик

Вы рвете фантики на кусочки. Скорее всего, длительные отношения - совсем не ваш стиль, вы опасаетесь что-то упустить, надолго посвятив себя одному человеку. Вы пытаетесь доказать, что с каждым днем вы становитесь все лучше и лучше, а потому превращаете любые отношения в соревнования с самой собой. Однажды вам надоест играть в салки, и, оглянувшись, вы не увидите никого, кроме себя, потому что все, кто вас любил, остались позади. Поэтому хотя бы раз попробуйте остановиться и, однажды впустив в свою жизнь человека, оставить его там навсегда хотя бы в качестве друга.

Уважаемые Читатели!

Редакция газеты «Кулинарный мир» благодарит всех, кто подписался на нашу газету!

Мы рады работать для всех, кто любит вкусно готовить.

С 1 августа в Воронежской области началась досрочная подписка на газету «Кулинарный мир» на 1 полугодие 2005 года по ценам этого полугодия.

Спешите на почту!

Индекс в областном подписном каталоге прежний

51227

ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Кулинарный Мир

№ 3 (42)
2006 г.

В НАШЕЙ ЖИЗНИ

в розницу цена свободная

Поздравляем женщин с праздником весны!

Мужчина на кухне

Блюда праздничного стола

Король напитков у ваших ног

Вкусная диета - путь к красоте

Русские блины

Хороша рыбка и большая и маленькая

Святые места России

Сластенам в удовольствие

И многое другое!

Уважаемые читатели!

Продолжается текущая подписка на I полугодие 2006 года.
Подпишитесь на газету «Кулинарный мир» -
это удобно, просто, выгодно и очень дешево.
Подписной индекс для жителей России - 12502 в Каталоге
Российской прессы "Почта России" (Каталог МАП).
Для жителей Воронежской области
стоимость подписки на 1 месяц - 6 рублей 17 коп.
(включая услуги связи)
Подписной индекс 51227 в областном подписном каталоге.
Внимание!
С 1 марта открыта досрочная подписка
на II полугодие 2006 года по льготным ценам
Оформить подписку можно в каждом отделении
почтовой связи России с любого месяца и на любой период.

Примите наши поздравления

Образ женщины – это красивая сказка, которая на протяжении столетий из глубины веков вдохновляла людей искусства на величайшие произведения. И не случайно на Балканском полуострове в древней Греции в поэтической гармонии родились мифические образы богини Геры, Артемиды, Афины, Афродиты, наделенные красотой и бессмертием для того, что бы мужчины видели в каждой женщине богиню и находили в своих любимых что – то свое, понятное и дорогое только им самим.

Дорогие женщины! В этот весенний праздник примите поздравления от всех мужчин!

Пусть земля расцветает от вашей красоты, которая тем сильнее, тем крепче любят вас мужчины.

С праздником дорогие женщины!

Кузьма Христофорович Зелилов директор «Центрального дома охраны природы, охотников и рыболовов», заслуженный работник охотничьего хозяйства России, действительный член Академии русской словесности и изящных искусств, председатель московского общества греков.

Подарок для всех женщин России романтическое путешествие в солнечную гостеприимную Грецию.

НАЦИОНАЛЬНАЯ ГРЕЧЕСКАЯ КУХНЯ

Греческий пикантный салат

1 сельдь, 1 луковица, 1 помидор, 1 стручок сладкого перца, 1 корешок зеленого салата, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса (по желанию можно добавить маслины), соль и перец по вкусу

Мы в солнечной гостеприимной Греции. Здесь угощают пикантным салатом с селедочкой. Соленую сельдь очистить, удалить кости, смешать с прочими, мелко нарубленными продуктами. Из растительного масла, уксуса, перца и соли приготовить соус для салата и заправить им салат.

Омлет по-гречески

2 яйца, 2 стакана молока, 8 столовых ложек муки, 12 сушеных ягод инжира, 3 столовых ложки мелко нарубленного миндаля, 2 столовых ложки мелкого белого изюма, щепотка мускатного ореха, 1 чайная ложка сахарной пудры, 1/2 чайной ложки корицы, соль по вкусу, 1 столовая ложка сливочного масла

Тщательно перемешать молоко, яйца, муку, мускатный орех и щепотку соли. Получившееся тесто для омлета поставить на 30 минут в холодное место. Мелко порубить инжир, смешать с миндалем и изюмом и добавить полученную смесь в тесто. Осторожно, но тщательно перемешать. Разогреть сковороду без ручки, положить в нее сливочное масло и, когда оно как следует разогреется, выложить тесто для омлета. Запечь в духовке. Вынуть, посыпать сахаром и корицей и немедленно подавать на стол.

Мусака для праздничного стола

600 г баранины или мяса ягненка, 4 луковицы, 3 дольки чеснока, 4 помидора, 1 ст ложка муки, 2 желтка, 100 г растительного масла, 0,5 л молока, 4 баклажана (кабачка, картофеля, сельдерея или капусты), молотый черный перец, соль, растительное масло для смазки формы, 4 средних перца

На растительном масле спассеровать мелко нарезанный лук, добавить мелко нарезанное мясо или фарш, чеснок, перец, посолить, потушить. Баклажаны нарезать кружочками, обвалять в муке и обжарить с чесноком. В форму из огнеупорного стекла уложить слоями мясной фарш и баклажаны, сверху залить кетчупом: 4 средних перца, 2 луковицы, 4 помидора, все пережарить с чесноком, солью и сахаром. В конце добавить муку, чтобы было не слишком густо. Запекать в духовом шкафу. Когда мусака испечется, залить ее молоком, размешанным с яичным желтком и мукой, и допечь.

Редакционная коллегия:
Тамара Ивановна Рукас
Юлия Владимировна Стихарева
Татьяна Ивановна Гриценко
Зинаида Евдокимовна Иванова
Владислав Александрович Будяк
Константин Тимофеевич Недошкуло
Илья Анатольевич Попов

Учредитель: ООО «Кумир»
Издатель: ООО «Кумир»
Газета отпечатана в С-АС
«ИПФ «Воронеж»,
394000, г. Воронеж, пр. Революции, 39.
Заказ №1557 Тираж 12 390 экз.
Адрес учредителя и издателя:
394088, г. Воронеж-88, а/я 90.
e-mail: aleksei_alb@mail.ru

Письма, фотографии и рисунки не рецензируются и не возвращаются.
Время сдачи по графику - в 18.00
Фактически - в 18.00
Редактор выпуска - Мария Гаршина
Технический директор - Алексей Беляев
Выходит один раз в месяц

НАЦИОНАЛЬНАЯ ГРЕЧЕСКАЯ КУХНЯ

Камбала, вареная на греческий манер

Очистить, разрезать на порции, посолить. Изрубить 1 1/2 луковицы и 6-8 зубчиков чеснока, подрумянить их в прованском масле в глубоком сотейнике, положить тотчас мелкими кусочками нарезанные и от зерен очищенные помидоры, мелкими кусочками нарезанные листья очищенного шпината и щавеля, рубленый зеленый лук. Все это поджарить до мягкости. Всыпать затем мелко изрубленной зеленой петрушки и укропа, соли, перца, налить холодной воды стакана 3, дать раз вскипеть под крышкой. Тогда положить очищенную рыбу, долить, если надо будет, горячей кипяченой воды так, чтобы она покрыла рыбу, сварить ее под крышкою до готовности на малом огне. Когда рыба сварится, отлить 3/4 соуса, прокипятить его хорошенько, влить обратно. Рыбу положить на глубокое блюдо, облить этим соусом, положив в него ломтики лимона, очищенные от кожицы и зерен.

Так приготовляют и крупную рыбу - кефаль и мелкие рыбы - скумбрию и бычки, которые варятся цельными, только надо их выпотрошить, вымыть и натереть солью.

Мусака по-гречески

Чуть больше полстакана риса, один баклажан, 300 г фарша, банка консервированных томатов, одна луковица, две ложки муки, немного сливочного и подсолнечного масла, стакан молока, соль, перец, чеснок, мята, мускатный орех

Сварить рис в подсоленной воде до полуготовности - минут 10. Порезать баклажан пластинками вдоль и сильно посыпать солью, положить в тарелку на 20 минут, пусть пускает сок. Соль можно не жалеть, ее потом надо смыть все равно, зато горечь исчезнет. Порезать мелкими кубиками луковицу. Приготовить сырой мясной фарш - грамм 300 (только никакого хлеба и картошки! Просто мясо!). Отстоявшийся порезанный баклажан моем холодной водой и жарим с двух сторон в небольшом количестве масла. Откладываем их в тарелку. Жарим слегка лук на масле, добавляем туда сырой фарш, и жарим все это помешивая почти до готовности. Займет это минут 10. Потом добавляем в фарш с луком банку томатов резанных консервированных, мяту, чеснок и соль, перец. Все это тушится еще минут пять. И последнее - соус. Ложка сливочного масла жарится с двумя ложками муки, заливается молоком и доводится до кипения и густоты сметаны. В соус насыпать молотый мускатный орех и черный молотый перец. Посолить чуточку. Теперь все складывается в стеклянную кастрюльку или противень, предварительно положив на дно тоненький кусочек сливочного масла. Далее выкладываем все слоями: половину риса, потом половину фарша, потом баклажаны, потом половину соуса, потом повторить. Рис-фарш-баклажаны-соус. Сверху присыпать тертым сыром, и минут на 20 в горячую духовку, чтобы сыр зарумянился.

Мусака из капусты

Один качан капусты средней величины, 750 г мясной мякоти, 1 луковица, 4 столовых ложки топленого сала, 2 столовые ложки толченых сухарей, 4 столовых ложки сметаны, соль, перец

Поджарить в топленом сале с небольшим количеством лука пропущенное через мясорубку мясо. Посолить, прибавить молотый перец. Отделить листья капусты от кочерыжки кочана. Листья обварить кипятком, дать стечь воде.

Смазать дно и стенки неглубокой кастрюли топленым салом, посыпать сухарями. Уложить на дно слой капустных листьев, покрыть слоем фарша и снова положить листья. Повторить два-три раза, пока не кончатся фарш и капуста. Посыпать сверху капусту толчеными сухарями, положить масло или топленое сало, полить сметаной с небольшим количеством соли. Поставить в духовку. Перед подачей на стол опрокинуть из кастрюли на блюдо.

Меломакарона - греческое праздничное печенье

Для теста: 2 стакана кукурузного масла, 1/2 стакана коньяка, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана апельсинового сока, в котором разбавлена 1 чайная ложка пищевой соды, 1/2 чайной ложки молотой корицы, 1/2 чайной ложки молотой гвоздики, натёртая кожица одного апельсина, 1кг муки, 300 г измельченных грецких орехов для посыпки

Для сиропа: 1 стакан мёда, 2 стакана сахара, 1,5 стакана воды

Замешиваем из всех продуктов, кроме орехов, тесто. Должно получиться мягкое, пушистое и эластичное тесто. Отделяем от теста шарики, размером с крупный грецкий орех, и из каждого лепим овальной формы маленькое печенье. Укладываем на смазанный слегка противень, не очень близко друг к другу (так как печенье увеличится в размере). Выпекаем при 175°С 30 минут. Оставляем печенье полностью охладиться.

В это время варим 10 минут сироп. Опускаем в горячий сироп холодное печенье на 1-2 минутки по 2-3 штучки каждый раз. Укладываем на посыпанное орехами блюдо. Посыпаем орехами сверху. Укладываем слоями смоченное сиропом печенье, пересыпая орехами каждый раз.

Греческий салат

Свежие помидоры, огурцы, болгарский перец, баклажаны, цветная капуста, зеленый салат, репчатый лук, 1 зубчик чеснока мелкорубленого, маслины б/к, кинза, брынза, лимонный сок, оливковое масло, соль

При отсутствии какого-либо или нескольких ингредиентов салат не пострадает. Пропорция продуктов 1:1. Овощи режутся не мелко и приблизительно одинаковыми кусочками. Баклажан очистить, цветную капусту разделить на соцветия. Маслины не резать. Салат заправить лимонным соком, солью, оливковым маслом. Сверху посыпать резаной кубиками брынзой.

Мужчина на кухне

Любой праздник для нас — это всегда встреча близких людей, друзей. В радостный весенний день 8 Марта мужчинам следует постараться еще в большей мере, чем в обычные дни, освободить представительниц прекрасного пола от хлопот по дому. Поэтому сервировать праздничный стол нужно самим. Не умеете? Это дело поправимое. Самое главное — желание сделать все своими руками и доставить удовольствие любимой женщине и приглашенным.

Помните: очень выразительно, эффектно выглядит стол, накрытый белой или цветной скатертью. На расстоянии 2—3 сантиметров от края стола расставьте тарелки (по 2 на каждого приглашенного). На одну из них положите полотняную или бумажную салфетку, свернутую колпачком, конвертом, ракеткой или парусом и т. п. Справа от тарелки нужно положить нож, лезвием к тарелке, слева вилку, зубцами вверх. За тарелкой ставят фужер для минеральной или фруктовой воды (коктейли подают при гостях). Не забудьте поставить вазу с невысокими цветами, специи.

Хлеб нарезают непосредственно перед подачей, чтобы он не высыхал. Затем по центру стола, чередуя, расставляют холодные блюда и закуски, овощи и салаты в низких вазах или салатниках. Из закусок и холодных блюд наиболее просты: шпроты с лимоном или сельдь «под шубой», помидоры, огурцы свежие или соленые, соленые и маринованные грибы, ассорти мясное, язык или говядина заливные, салат мясной или «Столичный» из птицы, яйца фаршированные, бутерброды.

Через 1,5—2 часа после начала праздничного ужина нужно подать горячее порционное блюдо. Это может быть жаркое в горшочке, или котлета по-российски, или шашлык, или котлета из кур по-киевски. После чего подают чай, кофе, десерт.

В мамин праздник

Цыплята табака

На 1 цыпленка — 1,5—2 ст. ложки топленого масла, соль и перец по вкусу

Подготовленную, выпотрошенную тушку цыпленка надрезать вдоль брюшка, развернуть и отбить тяпкой для того, чтобы тушка приняла плоскую форму. Заправить ножки в «кармашек», а крылышки подогнуть к спинке.

Посолить и поперчить с внутренней и внешней стороны. Разогреть сковороду с топленым маслом, положить на нее подготовленную тушку, закрыть тарелкой и поместить поверх нее груз. Жарить на среднем огне 20—25 мин, а затем перевернуть и продолжать жарить до готовности (приблизительно еще 20—25 мин).

На гарнир подать жареный картофель или помидоры, отдельно в соуснике — чеснок, растертый с солью и заправленный бульоном.

Закуска «Дустлик»

350 г куриного мяса, 90 г сливочного масла, 90 г сыра, 40 г сухого вина, 90 г майонеза, мускатный орех, клюква, зелень

Для куриного желе: 650 г бульона, 7 г желатина, 30 г майонеза, 10 г моркови, 30 г репчатого лука, 6 г корня петрушки, уксус

Мясо отварной курицы дважды пропускают через мясорубку, смешивают с размягченным сливочным маслом, тертым сыром, мускатным орехом, майонезом, желе, сухим вином. Все тщательно перемешивают и взбивают. Отдельно готовят куриное желе: прозрачное и в смеси с майонезом. В формочку наливают небольшой слой прозрачного желе, охлаждают, затем укладывают украшения из клюквы и зелени, наливают слой желе с майонезом, дают ему застыть и вновь наливают слой прозрачного желе. Когда желе хорошо застынет, на него кладут подготовленную взбитую массу, охлаждают и снова заливают прозрачным желе. При отпуске оформляют веточкой зелени.

Говядина заливная

1 кг мяса, 3 яйца, 2 моркови, 1 луковица, соль, перец

Мясо очистить от пленок и сухожилий, залить водой, чтобы она только покрыла кусок, положить соль, перец, слегка испеченные на плите лук и морковь, варить на слабом огне. Готовое мясо вынуть, остудить, нарезать поперек волокон на порционные куски.

Для того чтобы приготовить желе, надо осветлить бульон, т.е. освободить его от мелких волокон мяса. Для этого в горячий бульон опустить сырой яичный белок (на 1—1,5 кг мяса — 3 белка), не переставая мешать. Белок, свертываясь, увлекает за собой все взвешенные частицы и опускается на дно кастрюли.

В осветленный бульон влить предварительно замоченный и разбухший желатин, подогреть на медленном огне, но не кипятить. Когда желе начнет застывать, налить его в лоток или глубокое блюдо. Дождавшись, когда оно застынет, уложить сверху куски мяса, затем опять залить желе. Подождать, пока и эта порция застынет. Украсить поверхность кружочками вареного яйца, моркови, зеленью и залить желе до верха лотка или блюда.

Приготовление желатина: в стакане холодной воды растворить 2 ст. ложки желатина. Это количество идет на 1 л бульона.

Говядина холодная по-домашнему

500 г говяжьего фарша, 100 г языка или вареной колбасы одним куском, сырое яйцо, 2 сваренных вкрутую яйца, мякиш пшеничного хлеба, 2 чайные ложки тертого сыра, 150 г маринованных огурцов, мясной бульон, 1 л разведенного желатина, соль, черный молотый перец

Для украшения: сладкий красный перец, свежие огурцы

В миске тщательно перемешать мясной фарш с яйцом, мякишем хлеба, вымоченным в молоке и отжатым, тертым сыром, солью и черным молотым перцем. Смесь раскатать на влажной ткани в форме прямоугольного листа толщиной 1 см. На лист выложить язык или колбасу, нарезанные полосками, на середину — нарезанные на 4 дольки сваренные вкрутую яйца, по краям — два ряда огурцов, свернуть рулет, завернув в ткань, зашить по краям ниткой и опустить в кипящий бульон. Кипятить I час на умеренном огне, затем остудить, освободить от нитки и ткани, охладить, нарезать ломтиками. В глубокое блюдо налить желатин слоем 1 см. Когда он затвердеет, выложить сверху ломтики котлеты, затем залить оставшимся желатином и поставить в холодильник. Перед подачей на стол украсить дольками огурцов и сладким перцем, нарезанным треугольниками.

Салат с индейкой, рисом и орехами

300 г филе индейки, 1 стакан длиннозернистого риса, 3 ст. ложки консервированного горошка, 2 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов, 3 ст. ложки оливкового масла, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки густых сливок, 1 ст. ложка кетчупа, черный и белый молотый перец, соль, сахар

Филе индейки промыть, обсушить, нарезать соломкой и поджарить на оливковом масле, приправить по вкусу черным молотым перцем и солью.

Промыть и отварить рис до готовности в подсоленной воде, затем отцедить.

Майонез смешать со сливками и кетчупом, заправить по вкусу солью, белым молотым перцем и сахаром. Перемешать рис, индейку, горошек и орехи. Полить салат соусом и дать настояться 15 минут.

Язык заливной

1 кг языка, 800 г бульона мясного, 40 г желатина, 2 корня и зелень петрушки, 40 г лука репчатого, 3 яйца, 1 лимон, 3 моркови, 2 огурца, соль, перец

Говяжьи языки помыть, положить в горячую воду, довести до кипения и варить на слабом огне с добавлением кореньев, лука и специй. В конце варки посолить. Готовые языки погрузить в холодную воду и снять с них кожу, а затем нарезать тонкими ломтиками. Из осветленного мясного бульона и желатина сделать желе. Налить в блюдо желе слоем 1 см, охладить и уложить ломтики языка. На каждый ломтик положить кружочки сваренного вкрутую яйца, моркови, лимона, свежего огурца, зелень петрушки и опять все залить желе. После этого поставить на холод для застывания. Подать на стол с хреном.

Жареная печень с яблоками

500 г говяжьей печени, 3 ст. ложки муки, черный молотый перец, соль, 2 ст. ложки жира, 2 ст. ложки топленого сливочного масла, 2 яблока, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла

Печень очистить от пленок и протоков и промыть холодной водой. Затем нарезать ломтиками, обвалять в муке, смешанной с перцем. Поджарить с обеих сторон в разогретом жире и посолить.

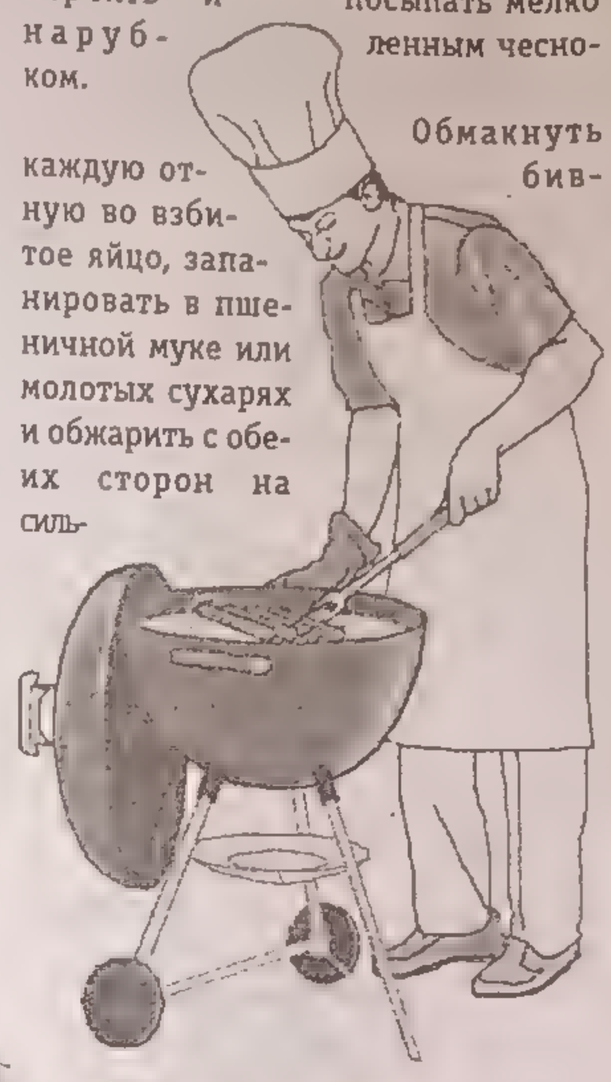
Яблоки нарезать толстыми дольками и обжарить на масле. Лук очистить, нарезать кольцами, обвалять в муке и тоже обжарить на масле.

Жареные ломтики печени выложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом. Разложить на ломтики печени дольки яблока и покрыть кольцами жареного лука.

Свиные отбивные с чесноком

750 г свиной вырезки, 50 г сыра, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 3 ст, ложки муки, черный молотый перец; соль, жир для жаренья

Мясо промыть, нарезать порционными ломтями, отбить, посолить, поперчить и посыпать мелко нарубленным чесноком.



Обмакнуть каждую отбивную во взбитое яйцо, запанировать в пшеничной муке или молотых сухарях и обжарить с обеих сторон на сильно разогретом жире до образования румяной корочки.

Нарезать тонкой соломкой сыр. Отбивные выложить на смазанный жиром противень, посыпать сыром и довести до готовности в горячей духовке.

Куриное филе с майонезом

1 цыпленок, 100 г майонеза, зелень петрушки, перец, соль

Цыпленка сварить, отделить мясо от костей и кожи, охладить и нарезать кусочками. Посолить, заправить майонезом, молотым перцем и хорошо перемешать. Сверху посыпать зеленью петрушки.

Но хорошее угощение – это не все. Позаботьтесь о подарке или хорошем сувенире.

Желаем вам удачи!

СТОП НАРКОТИК
ПАПА

КОРОЛЬ НАПИТКОВ

Коньяк призвано называть королем напитков. Прописан коньяк в области Шаранта, расположенной на юго-западе Франции, вокруг небольшого города Коньяк, давшего название этому напитку. Оригинальный вкус настоящего коньяка, несмотря на многочисленные попытки последующих производителей в других местностях, так и не был воспроизведен, потому что главный секрет вкусовых качеств напитка - богатая мелом земля окрестностей города Коньяк, на которой и произрастает виноград, используемый для производства коньяков.

По мнению знатоков, особые качества местному винограду придает уникальное мягкое освещение, возникающее в результате рассеяния света над поверхностью моря.

Традиционно коньяк считается мужским напитком. Это, конечно же, так, но, оказывается, есть и специальный женский коньяк, выпускаемый коньячным домом «Мунье». Для женского коньяка отбираются только самые мягкие и ароматные коньячные спирты, выдержанные в дубовых бочках от шести до тридцати лет. Специалисты отмечают зрелость и благородство этого напитка, легкий медовый аромат и чуть более сладкий вкус, чем у обычного мужского коньяка.

У нас почему-то принято пить коньяк маленькими стопочками. Это чисто русская привычка. Правильнее этот благородный напиток наливать в большие тюльпанообразные бокалы (слегка суженые к верху, чтобы дольше сохранить аромат напитка). Чтобы коньяк полностью «отдал» свой аромат, бокал надо согреть в ладонях.

У нас принято считать, что «Наполеон» - это название коньяка. Однако это не так - это всего лишь обозначение срока выдержки, который в среднем для данного сорта коньяка- 8-12 лет.

Главный секрет каждой знаменитой коньячной фирмы состоит в купажировании коньяка. Это значит, что коньяки являются смесью продуктов из винограда разного качества и различных лет урожая. Еще в середине девятнадцатого века французы обозначали звездочками возраст в годах самого младшего из компонентов (но не самого конька), а армяне переняли этот обычай.

Хороший коньяк всегда идеально прозрачен, имеет глубокий «яркий» цвет, ясный благоухающий и стойкий букет, сложный и бесконечно приятный запах. Именно поэтому он является составляющей множества коктейлей, приготовленных на основе соков с добавлением ягод и льда и оригинально оформленных.

Для оформления используют:

- кружок лимона,(или апельсина, грейпфрута) разрезают по радиусу и прикрепляют к краю бокала;
- кружок лимона или апельсина горизонтально укладывают сверху на бокал с напитком;
- кожицу цитрусового плода срезают узкой длинной лентой по кругу, сворачивают из нее спираль и вешают на край бокала таким образом, чтобы спираль была в бокале, после чего наливают напиток;
- имитируют иней на кромке бокала. Сахарный песок (или пудру) насыпают в блюдце. Увлажняют края пустых бокалов, протирая их долькой лимона или яблока. Затем, увлажненные края бокалов, погружают в сахарный песок. К смоченному стеклу прилипают кристаллики сахара в виде тонкого белого слоя, напоминающего снежный иней.

После этого бокалы аккуратно наполняют.

На деревянную шпажку нанизывают любые ягоды на ваше усмотрение. Такую шпажку можно полностью опустить в бокал, оставив только кончик, или положить ее сверху бокала.

Коктейль «Праздничный»

Лимон – 1 шт, сахар – 2 стакана, кипяток – 1 литр, коньяк – 50 г, апельсин – 2 шт, белое вино – 100 г, компот – 1 литр

Мелко нарезанную цедру лимона растирают с сахаром, вливают крутой кипяток, выжимают туда же сок лимона, добавляют коньяк и дают постоять под крышкой 3 часа. Затем добавляют апельсиновый сок, раствор процеживают, вливают сухое белое вино. Перед подачей на стол добавляют консервированный компот (черешня, вишня, слива). Напиток охлаждают в холодильнике и подают.

Коктейль «Маскарад»

Подают к столу, навесив ломтик апельсина на край бокала.

Апельсиновый сок – 50 г, виноградный сок – 50 г, коньяк – 20 г, лед, апельсин

Коктейли со сливками

Это очень гармоничные, мягкие по вкусу напитки. Все компоненты, входящие в рецептуру этих коктейлей, обычно берут в равных соотношениях. Помимо сливок, в их состав могут входить разнообразные алкогольные напитки, сиропы, мед, кофе.

Готовят коктейли со сливками в шейкере. Подают без льда в рюмках сауэр или бокалах для шампанского с соломинкой. Для приготовления этих напитков обычно используются сливки с содержанием жира 35%. Можно использовать и сливки 20%-ной жирности или сгущенные сливки.

Коктейль «Александр»

Коньяк 1/3, ликер или крем Шоколадный 1/3, сливки 1/3

Готовят в шейкере. Подают без льда в рюмке сауэр с соломинкой.

Коктейль «Сестра Александра»

Джин 1/3, ликер Мятный 1/3, сливки 1/3

Готовят и подают так же, как «Александр».

Коктейль «Марина»

Коньяк 1/3, ликер Кофейный 1/3, сливки 1/3

Готовят и подают так же, как «Александр».

Коктейль «Маскарад»

Джин 1/3, ликер Вишневый 1/3

Готовят и подают так же, как «Александр».

Коктейль «Тореадор»

Белый ром 1/3, ликер Кофейный 1/3, сливки 1/3

Готовят и подают так же, как «Александр».

У ВАШИХ НОГ

Коктейль «Саша»

Водка 1/3, ликер или крем Шоколадный 1/3, сливки 1/3

Готовят и подают так же, как «Александр».

Пунши

Известны горячие и холодные пунши. Обычно пунши готовят на 6—12 человек, но широкий ассортимент этих напитков позволяет приготовить пунш и для одного человека. Холодный пунш подают в стаканах хайбол со льдом и соломинкой, а горячий — в специальных чашках для пунша. Напиток можно украсить ломтиком лимона, апельсина и ягодами вишни.

Рецепты пуншей, приведенные в этой части, рассчитаны на 12 человек.

Бренди пунш (холодный)

Коньяк 1000 г, лимонный сок 100 г, ликер Южный 250 г, содовая или минеральная вода 500 г, клубничный сироп 100 г, апельсиновый сок 100 г, лимон или апельсин, нарезанный ломтиками

Напиток готовят в крюшоннице за столом. В крюшонницу вливают все составные части напитка, кроме содовой или минеральной воды, кладут ломтики лимона и апельсина и размешивают все ложкой. Если пунш получился недостаточно сладким, добавляют сахарный песок или сироп. Кладут в крюшонницу лед (лучше использовать крупные куски льда). Перемешивают напиток и оставляют для настаивания. Через 15—20 мин. вливают в крюшонницу содовую или минеральную воду, вновь перемешивают и разливают пунш в стаканы хайбол, наполненные льдом.

Кофейный пунш (горячий)

Темный ром 500 г, сахарный сироп 250 г, коньяк 100 г, корица и гвоздика по вкусу, горячий крепкий кофе 750 г, лимон, нарезанный ломтиками

Ром, коньяк и сахарный сироп смешивают с горячим крепким черным кофе. Добавляют по вкусу корицу и гвоздику и дают пуншу настояться 10—15 мин. Если пунш получился недостаточно сладким, добавляют сахар. Переливают пунш в красивую термостойкую посуду, подают к столу и разливают по чашкам. В каждую чашку кладут по ломтику лимона.

Фиш хаус пунш

Темный ром 500 г, крепкий холодный чай 250 г, коньяк 500 г, содовая или минеральная вода 500 г, ликер Абрикосовый 250 г, лимонный сок 100 г, лимон, нарезанный ломтиками

Напиток готовят в крюшоннице за столом. Все компоненты, за исключением содовой или минеральной воды, вливают в крюшонницу, наполненную льдом. Кладут ломтики лимона и перемешивают. Если пунш получился недостаточно сладким, добавляют сахар. Затем вливают охлажденную содовую или минеральную воду, вновь размешивают и разливают пунш в стаканы хайбол.

Апельсиновый пунш (холодный)

Водка 500 г, сухое шампанское 750 г, коньяк 500 г, напиток Фанта 1500 г, ликер Старый Арбат 250 г, апельсин, нарезанный ломтиками

Напиток готовят в крюшоннице за столом. Все компоненты, за исключением шампанского и Фанты, вливают в крюшонницу, наполненную льдом. Кладут ломтики апельсина и перемешивают. Затем добавляют Фанту и шампанское, вновь размешивают и разливают пунш в стаканы хайбол.

Летний пунш (холодный)

Водка 500 г, клубника 0,5 кг, ликер Старый Арбат 500 г, мята — 5—10 побегов, лимонный сок 100 г, содовая или минеральная вода 1500 г, апельсины 5 шт

Напиток готовят за столом, вливая все компоненты в крюшонницу, наполненную льдом. Затем туда кладут ломтики апельсина, клубнику и мяту, содержимое крюшонницы перемешивают и, если пунш получился недостаточно сладким, добавляют сахарный песок или сироп. Готовый пунш подают в стаканах хайбол, наполненных льдом, с соломинкой и ложечкой для фруктов.

Пунш «Суздальский» (горячий)

Водка 500 г, горячий крепкий чай 1000 г, ликер Вишневый 500 г, лимон и апельсин, нарезанные ломтиками, ликер Апельсиновый 250 г

Все компоненты напитка заливают горячим крепким чаем и перемешивают. Переливают пунш в красивую термостойкую посуду, подают к столу и разливают по чашкам для пунша. В каждую чашку кладут по ломтику лимона и апельсина.

Пунш «Девил»

Ликер Мятный 500 г, коньяк 500 г, вода минеральная 1000 г

Готовят в шейкере. Добавляют минеральную воду, перемешивают и разливают по бокалам.

РУССКИЕ БЛИНЫ

Основной приметой русской масленицы были блины, напоминающие круглое теплое солнце – Ярило, по которому так истосковались люди за долгую и холодную зиму. Ни одно застолье не обходилось без блинов. В честь блинов, придавая им магическую силу, люди слагали частушки.

«Ах щечки мои, щечки красные, я объелася блинов – стала страстною»

И как же не повыситься порыву страсти, когда блины подавали на стол с маслом, со сметаной, со шкварками, салом, с маком и медом, вареньем, брусникой, семгой, икрой – не исчерпать всех возможностей праздничного стола.

РЕЦЕПТЫ ТРАДИЦИОННЫХ БЛИНОВ

Блины пшеничные

Пшено — 800 г, мука гречневая — 800 г, молоко — 0,3 л, масло сливочное — 200 г, яйцо — 10 шт

Разварить в молоке 800 г хорошо промытого пшена, протереть его сквозь сито, подложить к нему по пропорции свежих дрожжей и 800 г крупчатой муки и развести теплым молоком. Когда опара эта поднимется, то положить в нее 200 г коровьего масла, по вкусу соли и от десяти яиц одни только желтки, а белки отложить на блюдо. Когда же тесто будет готово, тогда, взбив белки, смешать их с тестом и печь блины на маленьких сковородках.

Тесто для гречневых блинов

2 стакана гречневой муки, 2,5 стакана воды, 30 г дрожжей, соль

Взять с вечера хорошей гречневой муки (если не найдете гречневую муку в продаже, можно приготовить ее самим: засыпьте гречневую крупу-ядрицу (можно и сечку) в электрическую кофемолку и мелите, пока не станет мелкой, какой и положено быть муке), обварить ее кипятком, дать постоять 1 час, а потом развести муку горячей водой до надлежащей пропорции: после того, дав остынуть до температуры парного молока, положить нужное количество дрожжей и поставить в теплое место, чтобы опара поднялась; поутру отбавить часть опары, замесить ее и, когда опара вновь взойдет, развести ее оставшейся опарой, посолить и дать опаре еще раз взойти.

Печь блины на сковороде.

Блины молочные

Мука гречневая — 300 г, яйцо — 5 шт, молоко — 0,5 л, соль — 5 г

Смешать хорошенько пять или шесть сырых яиц с 0,5 л свежего молока, прибавить 300 г крупчатой муки и немного соли и печь из этого теста блины, наливая его понемногу ложкой на сковородку так, чтобы блины были тонкие, почти как лист писчей бумаги. Когда все блины из приготовленного раствора будут испечены, то, обрезав подгорелые края, намазать каждый блин маслом, сложить вчетверо и, уложив в кастрюлю или на сковородку (обмазав прежде изнутри маслом), поставить на плиту или в жаркую печь, чтобы обжарились; подавать к столу горячими.

Такие блины подаются с мелко изрубленными яйцами и сахаром или с каким-либо ягодным вареньем.

Блины с творогом

2 стакана гречневой муки, яйца — 5 шт, 2,5 стакана молока, соль

Испечь молочные блины; потом, протерев сквозь решето достаточное количество свежего творога, смешав его с сырыми яйцами и таким образом намазывая этим творогом блины, надо загибать их с четырех сторон, а после, перегнув вдвое, наконец обжаривать их на сковородке в масле, переворачивая с одной стороны на другую, и подавать к столу горячими,

Эти блины при подаче посыпаются сахаром.

Блины морковные, свекольные или картофельные

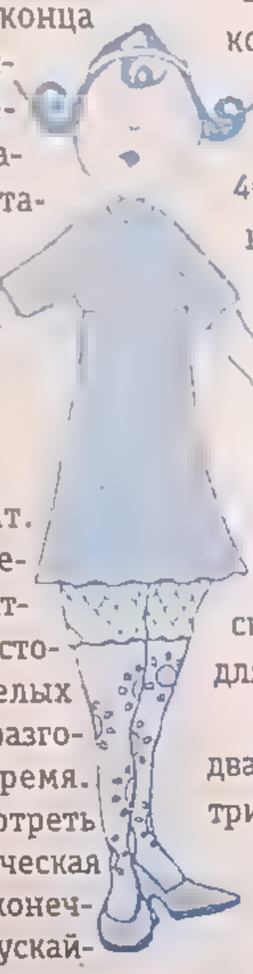
Морковь, свекла, картофель — по 0,5 кг, молоко —1 л, масло сливочное — 200 г, крупа манная — 200 г, яйца — 10 шт, соль, сахар — по 5 г

Очистив нужное количество моркови, свеклы или картофеля (из чего собрались готовить блины), положить в кастрюлю, залить молоком и упарить на огне так, чтобы овощи стали совсем мягкие; потом молоко слить, а морковь или другие овощи протереть сквозь сито и, положив по 200 г сливочного масла и манной крупы, дать остыть; после этого прибавить туда же с десятка яиц одних желтков, а белки положить взбитыми, по вкусу соли и сахару, смешать хорошенько все вместе и наконец печь блины на маленьких сковородках.

Завершается веселая масленица 5 марта прощеным днем. Люди друг у друга просят прощения: «Вы нас простите и мы всех прощаем». И с веселыми частушками русские люди завершали веселье. «Сидит кошка на окошке, распушила длинный хвост, прошла маслина неделя – настает Великий пост»

Вкусная диета – путь к красоте

Аппетит – это выработанный в человеке природный им пульс, который сегодня он культивирует и не отделяет от своей целостной сущности. Воспитание аппетита должно начинаться в раннем возрасте и продолжаться до конца жизни. Благоприятная атмосфера приема пищи и непрерывный процесс обучения правильному рациональному питанию, объяснение его огромной роли для здоровья и духовного долголетия могут поддерживать в человеке естественный, нормальный аппетит. Именно поэтому важно превратить прием пищи в приятный ритуал. Не допускать за столом криков, споров и тяжелых дум. Перенести серьезный разговор на послеобеденное время. Нельзя читать за едой, смотреть телевизор, так как автоматическая еда – бесконтрольная, бесконечная и вредная. Также не допускайте приема пищи по инерции: пришло время, запахло вкусным, кто-то ест и нахваливает пищу и т. д.



Однако даже при соблюдении всех вышеперечисленных советов проблема лишнего веса была и будет актуальна.

Но прежде, чем сбросить свои нелюбимые килограммы, подумайте, так ли уж хорошо их сбросить быстро. Не стремитесь к быстрой потере веса, зачем вам лишние морщины? Лучше довольствуйтесь небольшими, но постоянными победами.

Вот несколько безвредных и легких диет, с помощью которых вы можете стать более уверенным в своем теле:

Диета Бантинга

Эта диета содержит белковые вещества, жиры и умеренное количество углеводов. Ее можно применять весьма долго.

Завтрак: несладкий кофе с молоком.

Обед: 250 г мяса отварного или жаренного без жира, лимон, 40 г ржаного хлеба, яблоко, чашка несладкого кофе с молоком.

Ужин: 200 г цыпленка, жаренного без жира (на решетке), 40 г ржаного хлеба, яблоко.

«Кинодиета»

Эта диета может применяться сравнительно долго, поскольку содержит все необходимое для организма.

Завтрак: две чашки чаю или кофе, два ломтика хлеба, два яйца всмятку, три помидора.

Обед: 250 г мяса, жаренного без жира, салат, яблоко.

Ужин: как завтрак.

Диета института косметики

Завтрак: черный кофе, 50 г хлеба, 50 г брынзы

Второй завтрак: одно яблоко

Обед: 100 г мяса отварного.

Полдник: одно яблоко.

Ужин: 100 г мяса, две картофелины, чашка кофе.

Кому тяжело, добавьте стакан молока и еще 50 г хлеба. Все это составляет 1300-1500 ккалл. Худеете медленно, но постоянно. Диета рассчитана надолго.

«Жокейская» диета

Диета применяется в случае, если необходимо срочно похудеть. Усиливается сауной и массажем.

Первый день: один печеный цыпленок, разделенный на три части.

Второй день: 300 г телятины, жаренной без жира (на решетке), также разделенный на три части.

Третий день: от трех до пяти чашек черного кофе.

Эту диету нельзя выдерживать долго.

Диета центра диетологии

Завтрак: 150 г омлета парового, фаршированного мясом, 100 г рыбы под маринадом, 200 г чая без сахара.

Второй завтрак: 50 г чернослива.

Обед: 250 г вегетарианского супа с овощами на растительном масле, 110 г мясных биточков запеченных в сметане, 190 г тушеной моркови с черносливом, 100 г свежих яблок.

Полдник: 100 г отвара шиповника.

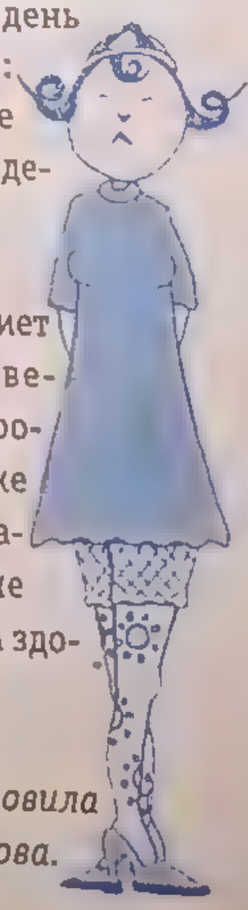
Ужин: 150 г отварной телятины, 150 г парового пудинга из обезжиренного творога, 100 г чая без сахара.

На ночь: 200 г кефира.

На весь день: 100 г белого хлеба, 150 г отрубного хлеба, 30 г сахара.

Эта диета рассчитана надолго.

Ну а после диеты поддерживать себя в форме помогут разгрузочные дни, такие как молочные: в день выпивать по 1 л молока, по стакану через каждые 2-3 часа. Очень полезен, разгрузочный день на гречневой каше: гречку сварить на воде (лучше без соли) и разделить на три приема.



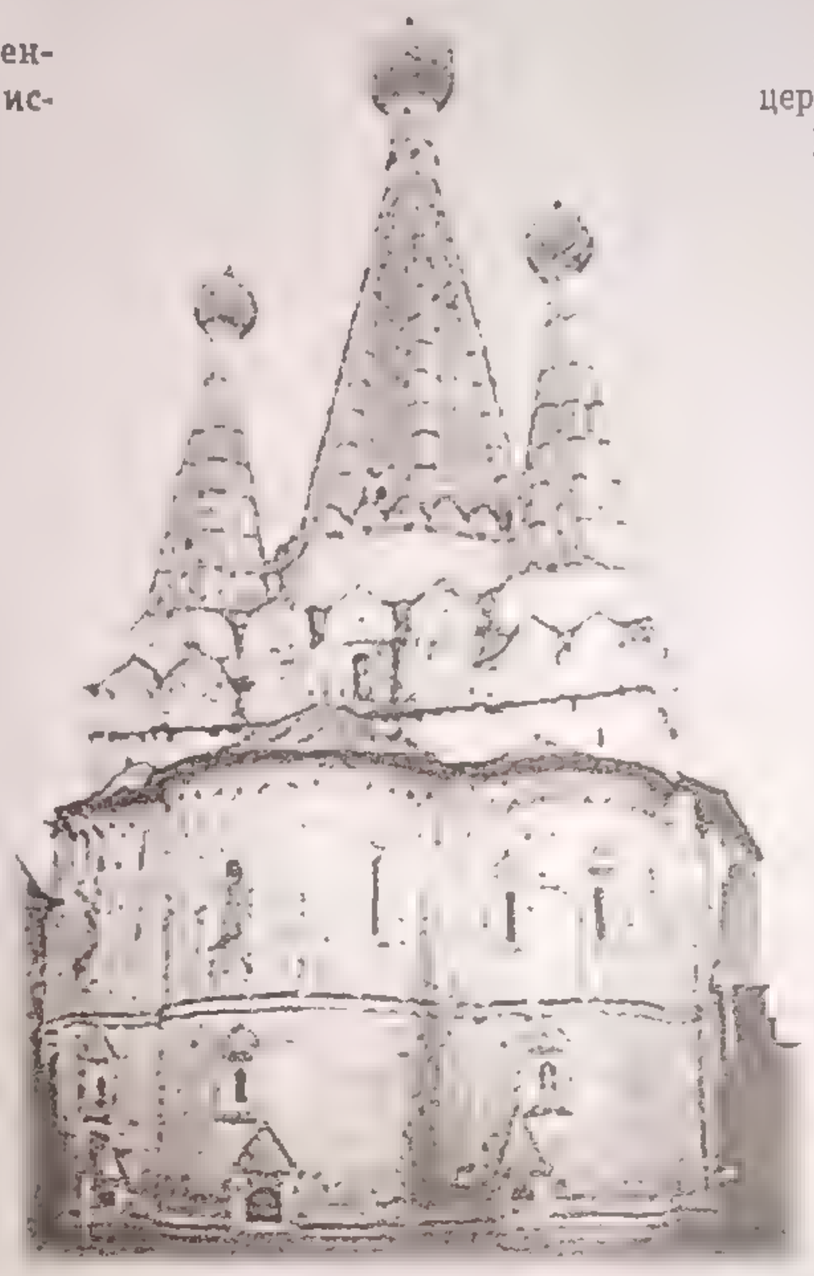
С помощью таких диет улучшается обмен веществ, цвет кожи и кровообращение. А также увеличивается ваша самооценка. Так что не бойтесь, и худейте на здоровье!

Материал подготовила Юлия Нагуманова.

ПРИСТАНИЩЕ ВЕРУЮЩЕЙ ДУШИ

Угличскому Алексеевскому женскому монастырю в 2006 году исполняется 635 лет.

В юго-восточной стороне города Углича, на самом высоком холме, который в старину назывался «Огневой горой» находится Алексеевский монастырь. Основание ему положил св. Алексий, митрополит Московский в 1371 году, с соизволения великого князя Димитрия Иоанновича Донского; и тогда же построил через инока Адриана деревянную церковь Успения Пресвятой Богородицы и кельи для монахов. По имени этой церкви монастырь сначала именовался Успенским и был мужским. Настоящее же название присвоено ему в память настоятеля в 1439 году, и тогда же была выстроена деревянная церковь, именуемая Алексеевской.



Одним из тех, кто своими руками создавал шедевры на святой земле был старец Мисаиле, возглавлявший монастырь с 1610 по 1637 год. Обладая навыками талантливого зодчего, он отстроил ансамбль монастыря: 1627г.- Богоявленский придел Алексеевского храма, 1628 г. колокольню, хозяйственные помещения, деревянную церковь Усекновения главы Иоанна Предтечи. Именно он выстроил храм Успения Божией Матери, именуемый за свою утонченно- сказочную красоту «дивным». До сих пор он является символом г. Углича. Каждый, кто хоть один раз увидит эту церковь , никогда не сможет забыть ее.

В 1920 году монастырь был закрыт. Святыни разграблены и утеряны.

В 1997 году, по благословению Архиепископа Ярославского и Ростовского Михея, монастырь был вновь открыт, но уже как женский.

В настоящее время в обители три церкви и все они каменные.

Под постоянным руководством Архиепископа Ярославского и Ростовского Кирилла проведены реставрационные работы церквей, возвращена часть недвижимых владений монастырю. Готовится к открытию приют для девочек.

Стараниями настоятельницы монастыря матушки Магдалины и насельниц заложен розарий из 250 кустов роз. На полном монастырском содержании находятся детский «Духовный центр» и «Дом престарелых». Уже третий учебный год в монастыре действуют «Катехизаторские курсы», и весной 2006 года состоится первый выпуск.

И хочется верить, что в юбилейный год монастырь посетит еще одна радость возвратятся две древние монастырские иконы: «Николая Чудотворца» и Божией Матери «Достойно есть»

Главное в жизни монастыря - духовность. Утро здесь начинается рано, а вечер кончается поздно, но ни чем нельзя заменить духовную радость, которую насельницы и прихожане ощущают, находясь в стенах монастыря. Также хозяева монастыря одаривают всех теплотой своей души. Монастырская трапезная открыта каждый день для всех без исключения.

О посте

Церковь Христова заповедует христианам постоянно вести умеренный образ жизни, особо выделяя дни и периоды обязательного воздержания — посты. Еженедельными постными днями (за исключением «сплошных» недель) являются среда и пятница. В среду пост установлен в воспоминание предательства Иудой Христа, а в пятницу — ради крестных страданий и смерти Спасителя. В эти дни недели Святая Церковь безусловно запрещает употребление мясной и молочной пищи, а период от недели Всех Святых (следующая за «Троицей») до Рождества Христова следует воздерживаться также от рыбы и растительного масла. Лишь когда на среду или пятницу приходятся дни празднуемых святых (то есть тех, которым совершается праздничная служба) разрешено растительное масло, а в самые большие праздники — рыба.

Многодневных постов в году четыре. Самым главным и строгим является Великий пост, который продолжается в течение 7 недель перед Пасхой. Он установлен в подражание Самому Господу Иисусу Христу, постившемуся в пустыне 40 дней. В Великий пост церковный устав повелевает употреблять растительное масло только по субботам и воскресеньям, а рыба разрешается только в праздники Благовещения (25 марта/7 апреля) и Входа Господня в Иерусалим (Вербное воскресенье). В дни памяти самых почитаемых святых также разрешается вкушать растительное масло. Первые и последние дни поста следует проводить особенно строго, по возможнос-

РЕЦЕПТЫ МОНАСТЫРСКОЙ КУХНИ

Свекла, тушенная с квашенной капустой

500 г свеклы, 400 г квашенной капусты, 1 луковица, 1 ст.ложка томата-пюре, 1 ст.ложка сахара, 4 ст.ложки растительного масла, перец, соль

Печеную свеклу очистить, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле вместе с нарезанным кольцами репчатым луком. Квашенную капусту отжать от рассола, нарезать помельче, потушить под крышкой в растительном масле с добавлением томата-пюре. Соединить свеклу с капустой, прогреть на плите 5 мин, приправить сахаром, солью, перцем.

Сбитень горячий

В 1 литре воды растворить по 150 г сахара и меда, добавить пряности (гвоздику, корицу, кардамон, имбирь - по вкусу). Кипятить 5-10 минут, снимая пену. Через полчаса напиток процедить. Готовый сбитень подогреть, пить горячим.

Картофель по-княжески

400 г картофеля, 100 г сливочного масла, 300 г творога, 3 яичных желтка, 100 г молока, соль

Картофель отварить в кожуре, очистить, нарезать ломтиками, посолить. Половину нарезанного картофеля положить в кастрюлю, дно и боковые стенки которой смазать сливочным маслом. Творог и сливочное масла размешать до сметанообразной консистенции и положить в кастрюлю. Затем в кастрюлю положить вторую половину нарезанного картофеля. 3 яичных желтка взболтать с молоком. Этой смесью залить картофель и поставить кастрюлю примерно на час в духовку. После чего подавать на стол.

Малороссийские галушки

Взять 1 кг творога, столько же муки, 3 яйца и раскатать массу руками в виде колбаски и нарезать ножом кусочки в виде клецок. Варить в соленой воде до тех пор, пока они все всплывут наверх. Откинуть их на решето, дать хорошенько стечь воде и уложить в широкую форму или кастрюлю, облить свежей молодой сметаной, поставить в духовку и запечь.

Грибная икра

1 кг грибов варить в небольшом количестве воды, пропустить через мясорубку. Поджарить в растительном масле нарезанный репчатый лук до светло-коричневого цвета.

Смешать грибы с луком, добавить по вкусу соль, уксус, сахарный песок, грибной отвар.

Салат из фасоли

Сварить 1,5 стакана фасоли в подсоленной воде (если добавить 1 чайную ложку без верха сахара, то фасоль сварится быстрее), охладить. Добавить нарезанные кубиками 1 соленый огурец, яблоко, маленькую луковичку, 200 г сметаны, чайную ложку горчицы, яйцо, соль, перец, чайную ложку красного перца, зеленой петрушки.

Южный салат

250 г картофеля (2—3 шт.), 2 яйца, 150 г орехов, 50 г изюма, 0,5 стакана сметанного соуса, соль, перец, зелень

Отварить 2 — 3 картофелины, нарезать тонкими кусочками, которые потом разрезать еще пополам. Так же нарезать и 2 яйца, сваренных вкрутую. Выложить в салатницу слоями картофель и яйца, пересыпая каждый слой, солью и перцем. Сверху выложить предварительно распаренный и высушенный изюм, любые измельченные и поджаренные орехи. Полить салат соусом, украсить орехами, изюмом и зеленью.

Рисовые блины

Разварить в молоке 400 г риса, протереть сквозь сито, положить 400 г пшеничной муки, развести молоком не очень жидко, как обыкновенно делают тесто для оладьев, добавить 50 г дрожжей, поставить в теплое место, чтобы тесто поднялось. Взять 100 г сливочного масла, растереть с четырьмя желтками. Четыре охлажденных белка взбить в пену. Когда тесто поднимется, выложить в него желтки и белки, посолить, дать еще раз подняться и печь на маленьких сковородах.

ти обходясь без пищи. Великий пост должен быть временем особенного покаяния, усиленной молитвы. Мясо исключается из употребления в последнюю неделю перед Великим постом — масленицу, или иначе — сырную. Ее название связано с тем, что это «сплошная неделя, во все дни которой дозволяется употреблять молочную пищу». Великий пост, по учению святых отцов, — духовная «десятина» года, жертва Богу, путь, покаянием возвращающий человека в рай. Повседневная церковная служба сопровождается исключительно земными поклонами. Во время Великого поста христиане обязательно должны попасть на исповедь, исполнить полагающиеся епитимий, чтобы встречать Пасху Христову в духовном исправлении.

Близким по строгости соблюдения к Великому является Успенский пост с 1/14 по 14/27 августа. Этим постом Святая Церковь почитает Пресвятую Богородицу. В Успенский пост следует питаться так же, как и в Великий пост. Рыбу разрешается вкушать только в Праздник Преображения Господня — 6/19 августа. При совпадении праздника Успения со средой или пятницей, в этот день разрешается есть только рыбу, а розговены (начало вкушения мясной пищи) переносятся на следующий день. Рождественский пост продолжается 40 дней перед Рождеством Христовым — с 15/28 ноября по 24 декабря/6 января.

Рождественский пост называют еще «Филипповым», так как он начинается в день памяти апостола Филиппа.

(продолжение следует)

ХОРОША РЫБКА

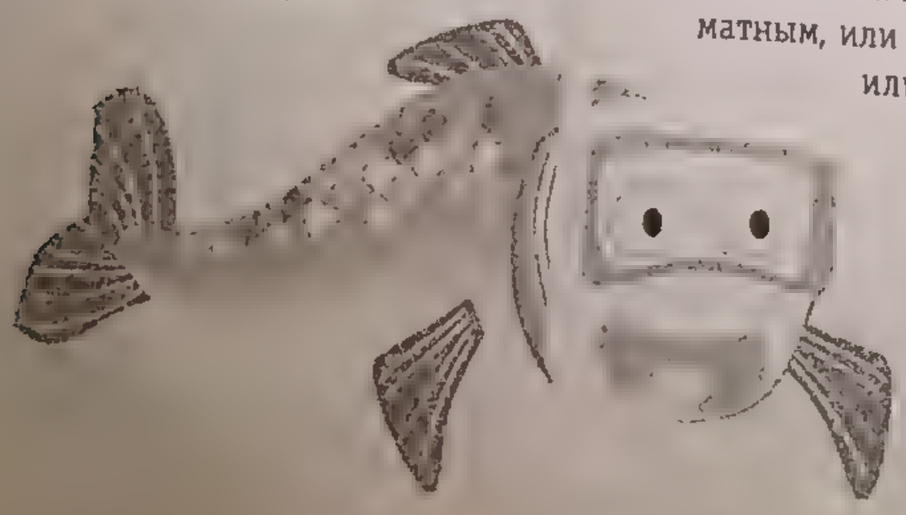
Еще в глубокой древности врачи советовали воинам для восстановления сил употреблять больше рыбных блюд. В каком количестве древние съедали рыбу, до наших дней эта цифра не дошла. А вот согласно статистики каждый современный россиянин в среднем съедает рыбы и морепродуктов от 9 до 16 кг. за год. Цифры эти не такие уж и высокие, учитывая полезность рыбы (в ней много белка, витаминов и микроэлементов и даже есть крайне полезные: омега – 3, жирные кислоты, отсутствующие в других продуктах).

Диетологи утверждают, что если каждый человек смолоду будет есть рыбу хотя бы 1 раз в неделю, то ему склероз сосудов не грозит.

Рыба, припущенная в рассоле

Рыба 800 г, отварной картофель 600 г, соус рассол 1,5 стак., соленые огурцы 2 шт, сушеные грибы 20 шт, зелень

Из филе рыбы нарезать порционные куски и припустить их в течение 25 мин в пряном отваре, добавив огуречный рассол (0,3 л на 1 кг рыбы). Соленые огурцы очистить от кожицы и семян (мелкие огурцы просто нашинковать ломтиками) и сварить. Сушеные белые грибы, предварительно замоченные в холодной воде на 2 ч, нашинковать ломтиками и отварить, после чего смешать с вареными огурцами и положить в готовый соус рассол. Все вместе прогреть. Горячую припущенную рыбу положить на тарелку, гарнировать отварным картофелем и полить полученным соусом. Посыпать зеленью петрушки или укропа.



Рыба припущенная с белым соусом

Судак (карп, лосось, треска) 500 г, свежие белые грибы 5—6 шт или шампиньоны 7—8 шт, виноградное белое сухое вино 4 чайные ложки, лимон 1/2 шт, специи по вкусу, пшеничный хлеб 1/4 батона, сливочное масло 20 г, белый соус 300 г

Филе рыбы с кожей без костей, нарезанное порционными кусками, припускают, как указано в предыдущем рецепте. С пшеничного хлеба срезают корки, нарезают его ломтиками толщиной 1 см и поджаривают на сливочном масле в духовке.

При подаче на каждый гренок кладут припущенный кусок рыбы, сверху — нарезанные ломтиками вареные белые грибы или шампиньоны, поливают белым соусом и украшают очищенным кусочком лимона. Можно посыпать блюдо зеленью петрушки. На гарнир подают отварной картофель.

Рыбное филе припущенное с соусом

Филе судака (щуки, окуня морского, хека, нототении) 500 г, репчатый лук 1 головка, корень петрушки или сельдерея, лавровый лист по 1 шт, черный молотый перец, соль по вкусу, соус 300 г

Филе нарезают порционными кусками и припускают в небольшом количестве жидкости под крышкой при слабом кипении в течение 10—15 мин, добавив очищенные и нарезанные репчатый лук, корень сельдерея или петрушки, а также специи.

Кусок припущенного филе выкладывают на тарелку, поливают томатным, или томатным с овощами, или сметанным соусом, украшают веточками зелени петрушки. На гарнир подают отварной картофель, или картофельное пюре, или отварные овощи.

Рыба соленая отварная

.Треска (окунь морской, горбуша) 500 г, морковь, корень петрушки, лавровый лист по 1 шт, черный перец горошком 3—4 шт, соль по вкусу

Соленую рыбу кладут в холодную воду на 30— 50 мин, затем вынимают, удаляют чешую, внутренности, отделяют голову, плавники и промывают.

Соленую рыбу можно пластовать или нарезать порционными кусками-кругляшами.

Порционные куски рыбы заливают холодной водой (не выше 12°С) из расчета 2 л воды на 1 кг рыбы и вымачивают, меняя воду не менее 2—3 раз. Для поддержания постоянной температуры воды используют пищевой лед. Вымоченную соленую рыбу следует немедленно варить.

Варят соленую рыбу так же, как и свежую. Порционные куски рыбы заливают горячей водой, кладут подготовленные овощи, специи. Воду доводят до кипения, затем уменьшают нагрев и варят без кипения до готовности.

Готовую рыбу кладут на тарелку, поливают соусом томатным, или томатным с овощами, или сметанным.

Окунь морской в томатном соусе

Рыба 600 г, морковь, лук, петрушка 40 г, раки 4 шт. или крабы 40 г, грибы 130 г, соус 300 г, лимон 1/2 шт, зелень

Припустить порционные куски, нарезанные от филе рыбы. Готовую рыбу положить на блюдо или тарелку, сбоку рыбы уложить отварной картофель, а поверх рыбы — вареные грибы, кусочки крабов. Полить томатным соусом, можно положить на рыбу ломтик лимона и посыпать зеленью петрушки.

Рыба отварная с зеленым луком

Рыба 600—800 г, морковь 1/2 шт, корень петрушки 1/2 шт, лавровый лист, душистый перец, зеленый лук 250 г,

зелень 25 г, молотые сухари 2—3 ст. л., сливочное масло 1,5 ст. л., сметана 150 г, яйца сваренные вкрутую 2шт

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, из голов (без жабер) с добавлением специй, кореньев и соли сварить немного бульона (не более одного стакана). Мелко нашинковать зеленый лук, зелень петрушки и укропа, добавить молотые сухари и хорошо перемешать. Половину зелени положить на дно сотейника, смазанного маслом, сверху разместить рыбу и прикрыть ее вторым слоем зелени. Влить один стакан процеженного бульона, добавить сливочное масло. Закрыть посуду крышкой и варить рыбу до готовности.

В конце варки добавить сметану и прокипятить. Выложить рыбу на блюдо вместе с зеленью, посыпать рублеными яйцами. Отдельно подать отварной картофель.

Карп в собственном соку

Карп 1 кг, лук 2 шт, молотый красный сладкий перец 1 ч. л. соль

Карп разрезают вдоль и нарезают кусочками по 4—5 см. На дно кастрюли кладут слой мелко нарезанного лука, сверху куски рыбы, посыпают молотым красным перцем, солят. Затем снова повторяют в том же порядке. Все это заливают водой и после закипания варят на слабом огне 40 минут. Рыбу вынимают и заливают процеженным соком.

Треска отварная с яйцами и маслом

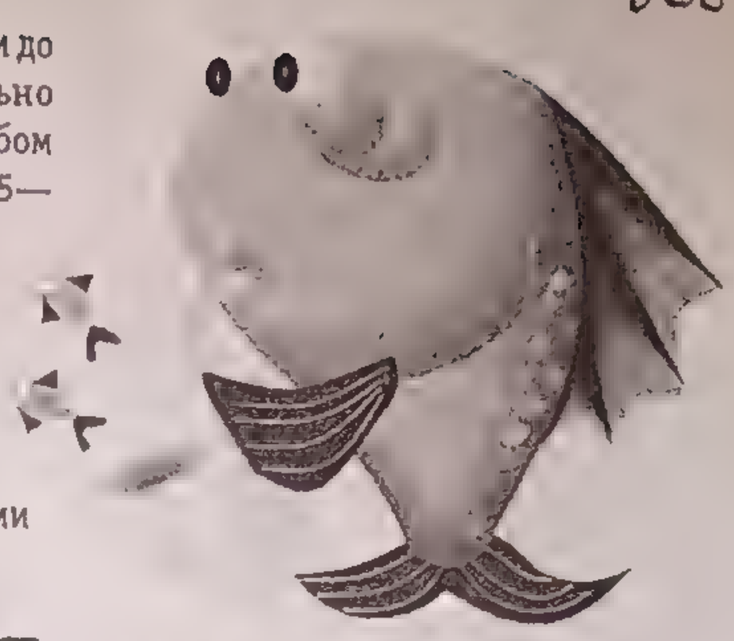
Рыба 750 г, морковь 1 шт, петрушка, сельдерей по 1 шт, лук 1 шт, лавровый лист, перец горошком, масло 1,5 ст. л., яйца 2 шт

Морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук очистить, нарезать и отварить в воде, добавив соль, душистый перец, лавровый лист.

Подготовленную треску нарезать порционными кусками, залить горячим отваром (с таким расчетом, чтобы жидкость только прикрыла рыбу), поставить на огонь, быстро довести до кипения, снять пену, значительно уменьшить нагрев и варить на слабом огне при едва заметном кипении 15—20 мин.

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить от скорлупы и изрубить.

Готовую рыбу осторожно, стараясь не помять кусков, выложить на блюдо, посыпать рублеными яйцами и зеленью петрушки, полить растопленным сливочным маслом. На гарнир подать отварной картофель.



И БОЛЬШАЯ И МАЛЕНЬКАЯ

Треска с лимоном

Треска 500—600 г (4 кусочка), сок 1 лимона, тимьян, лук, лавровый лист, уксус 3%-ный 3 ст. л., сливочное масло 80 г, соль

Отварить треску в воде с тимьяном, луком, лавровым листом, солью и уксусом. Рыбу выложить на блюдо. Отдельно на умеренном огне на сковороде распустить сливочное масло или маргарин, посолить, добавить сок лимона, все тщательно перемешать. Залить рыбу соусом.

Треска или пикша отварная с лимоном и изюмом

Рыба 1 кг, белое вино 1 стак., морковь, корень петрушки и сельдерея по 1 шт, лук 1 шт, изюм 1/2 стак., лимон 1/2 шт, лавровый лист, уксус, соль

Для соуса: масло сливочное 2 ст. л., мука 1,5 ст. л., рыбный бульон 3 стакана, сахар

Рыбу, нарезанную порционными кусками, посолить и поставить на 1 час на холод. Затем влить вино, уксус (по вкусу), добавить коренья, нарезанные дольками, луковицу, хорошо промытый в холодной воде изюм, кружки лимона без зерен и кожицы, лавровый лист. Налить воды, чтобы она только прикрыла рыбу. Варить на сильном огне.

Приготовить соус. Тщательно растереть сливочное масло с мукой и сахаром, развести рыбным бульоном, поставить на огонь и варить до тех пор, пока соус не загустеет.

Камбала, палтус, зубатка в томатном соусе

Рыба 500 г, корень петрушки и лук по 1 шт, помидоры 300 г или 50 г томат-пюре, мука 1 ст. л., сливочное масло 1,5 ст. л.

Подготовленную и нарезанную порционными кусками рыбу или рыбное филе посолить, поперчить, положить в сотейник, посыпать мелко нарезанными репчатым луком и корнем петрушки, влить немного (1/2 стакана) горячей воды или рыбного бульона, сваренного из пищевых отходов рыбы. Закрыть кастрюлю крышкой, поставить на слабый огонь и варить рыбу до готовности.

На отваре рыбы приготовить томатный соус. Перед подачей на стол выложить рыбу вместе с овощами на блюдо, залить соусом, посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. На гарнир подать горячий отварной картофель.

Карп со сметаной

Карп 1 кг, копченое сало 100 г, лук 1шт, сметана 300 г, молотый, красный сладкий перец 1/2 ч. л., соль

Карп нарезают небольшими кусками, солят и отставляют на 2 часа. Затем в кастрюлю с кипящей водой кладут куски рыбы и варят их 15—20 минут. В отдельной посуде подрумянивают мелко нарезанное кубиками сало и лук. В конце добавляют молотый красный перец. Рыбу вынимают шумовкой из жидкости, кладут ее к салу с луком, заливают неполным стаканом рыбного отвара, кипятят 5—7 минут и добавляют сметану.

Сластенам в удовольствие

Торт «Зимняя вишня»

300 г муки, 5 яиц, 200 г маргарина, 200 г сахара, 100 г вишни

Для крема: 1 стакан молока, 3 ст. л. манки, 300 г сливочного масла, 200 г сахара

Муку порубите с размягченным маргарином. Яйца взбейте с сахаром и соедините с мучной смесью, хорошо взбейте и выпекайте в смазанной и присыпанной мукой формочке.

Для крема сварите не очень густую манную кашу с добавлением 2/3 стакана сахара, остудите. Остывшую кашу взбейте с размягченным маслом. Корж разрежьте на 2 части. Между коржами положите густой слой крема и вишню. Верхний слой украсьте кремом и тертым шоколадом.

Апельсиновый пирог

100 г муки, 250 г сливочного масла, 250 г сахара, 5 яиц, цедра апельсина, 50 г крахмала, сода

Яйца взбейте с сахаром, разотрите полученную массу с мукой, содой, гашенной уксусом, и крахмалом. В тесто добавьте тертую цедру апельсина. Полученную массу выложите в форму и поставьте в разогретую духовку. Смажьте готовый пирог апельсиновым джемом и посыпьте сахарной пудрой.

Торт «Снежана»

150 г муки, 4 яйца, 50 г крахмала, 1/3 ч. л. соды, уксус, 150 г сахара

Для крема: 1 яйцо, 500 г творога, 200 г сахара, 2 ч. л. желатина, 3 ст. л. сметаны

Взбейте яйца с сахаром в крутую пену. Добавьте соду, гашенную уксусом. Теперь небольшими порциями добавляйте смесь муки и крахмала. Получившееся тесто выпекайте в смазанной форме.

Для приготовления творожной прослойки смешайте творог со сметаной. Яйцо взбейте с сахаром и смешайте с творожной массой. Желатин разведите в воде и добавьте в творог. Бисквитный корж разрежьте пополам и положите слой творожной массы. Верхний корж тоже покройте творожной массой и посыпьте кокосовой стружкой.

Торт «Настоящий полковник»

4 яйца, 2 стакана сахара, 150 г сливочного масла, 200 г сметаны, 2 стакана муки, 1 ч. л. соды, уксус, 100 г изюма, 2 ст. л. какао, 1/2 стакана молотых орехов

Для крема: 2 яйца, 1 стакан молока, 1 стакан сахара, 400 г сливочного масла

Взбейте миксером яйца и сахар.

Добавьте сметану и продолжайте взбивать. Небольшими порциями вбейте размягченное масло. В эту смесь добавьте небольшими порциями муку и хорошо перемешайте. Добавьте соду, гашенную уксусом. Разделите тесто на три части. В первую часть добавьте какао. Во вторую часть добавьте орехи. В третью — изюм. Коржи выпекайте при температуре 180—200 °С 20—25 мин.

Для приготовления крема взбейте яйца, молоко и сахар. Хорошо перемешанную смесь варите на слабом огне до закипания. Массу остудите и вбейте размягченное масло. Остывшие коржи смажьте маслом. Верхний слой украсьте при помощи кулинарного шприца.

Торт «Ствол дерева»

9 яиц, 230 г сахарного песка, 5 ч. л. какао-порошка, 2,5 ст. л. муки, немного соды

Для крема: 150 г сливочного масла, по 50 г крепкого черного кофе и шоколада или какао-порошка, 2 яйца, 100 — 150 г сахарного песка

Яичные желтки хорошо растереть с сахаром, добавить к ним соду, муку, какао и плотную пену из белков.

Большой противень смазать маслом, посыпать мукой, наполнить подготовленной массой и выпекать при средней температуре. Выпеченное тесто разрезать на 3 длинных пласта и переслоить их кремом. На верхний пласт также выложить крем, сотворить гладкую выпуклую поверхность и на ней вилкой провести извилистые продольные линии. Подготовленный таким образом торт поставить в холодное место.

Приготовление крема: холодное сливочное масло тщательно растереть с двумя яйцами и хорошо вымешать с черным кофе, растопленным на пару шоколадом или разведенным в небольшом количестве молока какао-порошком с сахаром.

Торт «Мокко»

5 яиц, 125 г сахарного песка, тертая цедра 1 лимона, 1 стакан муки, 1/2 ч. л. пекарского порошка, 4 ст. л. сливочного масла, сливочное масло для смазки формы, панировочные сухари. Для крема: 2 яйца, 100 г сахарного песка, 200 г сливочного масла, 3—4 ст. л. крепкого кофе, 1 — 2 ст. л. коньяка

Для украшения: 15 — 16 кофейных зерен, молотый кофе, миндальная стружка

Яйца отбить в миску, положить сахар, лимонную цедру и взбить в пышную пену. Добавить, слегка помешивая, муку, соединенную с пекарским порошком, и растопленное охлажденное масло. Вылить тесто в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями разъемную форму и выпекать в умеренно жаркой духовке 30 — 35 минут. Охлажденную основу разрезать на 3 пласта, пропитать их кремом, сложить, склеив кремом, и слегка прижать. На верх и бока торта нанести крем, бока посыпать миндальной стружкой или рублеными орехами. Украсить кофейными зернами или молотым кофе.

Приготовление крема: яйца взбить с сахаром и прогревать, продолжая взбивать, на водяной бане или на плите, пока масса не загустеет. Масло взбить в отдельной посуде. Постепенно добавить к нему охлажденную яичную массу, коньяк.

Охлажденный кофейный экстракт, сваренный из 2 ст. л кофе и 6 ст. л воды, процедить через марлю и по капле добавить к крему, взбивая его.

Вместо кофейного экстракта можно добавить 2—3 ч. л. растворимого кофе.

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ

Биологически активные добавки (БАД) в последнее время пользуются большой популярностью. Широко распространена легенда о том, что они при чрезмерном употреблении избавят от всех недугов. Такая точка зрения ничего общего не имеет с истиной. От чрезмерного употребления даже самых лучших пищевых добавок ничего хорошего ждать не стоит.

Большинство специалистов по лечебному питанию считают, что гораздо более полезным, чем употребление популярных пищевых добавок, является получение питательных веществ непосредственно из пищи.

Универсальной таблетки, в которой бы содержались все нужные организму питательные вещества, пока еще не придуманы и, по всей вероятности, не будут придуманы. Пищевые же добавки потому так и называются, что предполагают наличие основного рациона. Поэтому употребление одних лишь пищевых добавок небезопасно для здоровья.

Как отмечают специалисты, химический состав пищевых добавок зачастую не вполне сбалансирован — в одних совсем нет белков, в других слишком много углеводов. Организм же все равно будет требовать своего. Продержавшись на заменителях в завтрак и обед, человеку мучительно хочется поужинать.

Сейчас очень много рекламируется самых разных биологически активных добавок, претендующих на «укрепление иммунитета», не всегда понятно, каким образом. На самом деле в ходу у специалистов около 30 действительно эффективных иммуномодуляторов. Но ни один из них не применяется как монотерапия, а только в сочетании с основными лекарствами от конкретного заболевания.

В ряде случаев неверное и ненужное вмешательство действительно может привести к аутоиммунным болезням, может сделать острое заболевание хроническим, а человека — инвалидом. Иммунитет — не игрушка, не простенький прибор. Это очень тонкий, сложнейший механизм, состоящий из десятков, сотен процессов.

Стоит отметить и то, что действие большинства из пищевых добавок еще не достаточно хорошо изучено. Так, многие производители «обещают» избавление от проблем с пищеварением за счет высокого содержания пищевых волокон в выпускаемых ими БАДах.

Впрочем, пока еще нельзя окончательно «обвинять» в провоцировании ряда заболеваний диеты с высоким содержанием пищевых волокон. Не исключено, что в данном случае на частоту развития болезни влияют другие факторвы. Тем не менее результаты этих исследований заставляют задуматься о необходимости проведения более масштабных и непредвзятых проверок действия биологически активных добавок, перед тем как их разрешать к свободной продаже.

(из кгиги «Энциклопедия заблуждений. Питание»)

ПРЕОДОЛЕНИЕ ЙОДОДЕФИЦИТА

Что такое йод - знают все. Мы используем его спиртовой раствор для обработки царапин и ран.

Но есть и другой йод, который используется для внутреннего употребления. И именно из него на 65 процентов состоят гормоны щитовидной железы, которые являются дирижерами жизни, отвечающими за обмен веществ во всем организме, управляющими расходом белков, жиров и углеводов. Также эти гормоны регулируют деятельность мозга, половых и молочных желез, рост и развитие ребенка. Именно поэтому так опасен дефицит йода, который зачастую внешне никак не проявляется и отсюда носит название - «скрытый голод», последствия которого приводят к «дефициту ума».

За всю свою жизнь человек получает около 12 л йода, а в сутки 50 – 200 мг.

Наибольшая потребность йода вызвана у детей, подростков и беременных женщин (150 - 200 мг в сутки).

А чтобы избежать йододефицит, надо питаться продуктами, являющимися источниками органического йода – это, морская капуста, морепродукты, такие как, кальмары, креветки, крабы, омары, рыба, а также фейхоа.

Рецепты приготовления салатов из морской капусты.

«Радужный»

Морскую капусту маринованную – 300 г смешивают с нашинкованным маринованным луком – 1 шт, добавляют маринованную цветную капусту и маринованный болгарский перец (по вкусу).

«Острый»

Морскую капусту маринованную – 300 г смешивают с нарезанной маринованной морковью – 1 шт, добавляют выдавленный через чесночницу маринованный чеснок – 3 зубчика, посыпают зеленью петрушки и красным перцем.

«Витаминный»

Морскую капусту маринованную – 300 г, смешать с мелко натертой маринованной свеклой – 1 шт, добавить: мелко нашинкованную маринованную белокочанную капусту, выдавленные через чесночницу 3 зубчика чеснока, мелко натертую маринованную морковь – 1 шт, мелко нашинкованный маринованный лук – 1 шт, полстакана клюквы, зелень петрушки и черный перец по вкусу.

«Дары моря»

Морскую капусту маринованную – 300 г, смешать с нарезанным соломкой отварным кальмаром – 1 шт, добавить: нашинкованный маринованный репчатый лук – 1 шт, мелко покрошенное вареное яйцо – 1 шт, грибы маринованные – 100 г, заправить маслом растительным. Перец черный по вкусу.

Материал подготовила Юлия Нагуманова.

Кулинария с улыбкой

АНЕКДОТЫ

* * *

Мужчины редко идут на работу как на праздник, зато часто возвращаются с работы как с праздника.

* * *

Встречаются две подруги. Одна радостно сообщает:

- Представляешь! Васенька-то мой вчера самостоятельно пошел!

- Да ты что?!

- Да! Сам! Прямо из кабака - и сразу домой!

* * *

Друзья собрались в баре в пятницу вечером, один опоздал на полчаса. Наконец приходит и говорит:

- Ребята, извините, что задержался, но по пути сюда я увидел, как трое парней собирались ограбить и избить моего босса!

- И что, ты помог?

- Да сначала хотел, а потом решил, что они сами вполне с ним справятся!

* * *

Муж - жене:

– Так... пить я бросил, курить бросил... пора подумать о тебе...

* * *

- Дорогой юбиляр, давайте поднимем за вас этот бокал!

- Да я и сам пока подниму!

* * *

- Земля!!!! Капитан!!! Земля!!! Ура-а-а-а-а-а-а-а!

- Да, мы еще и не отплыли!

* * *

- Профессор, а я получу автомат?

- Да... и сапоги.

* * *

Одиссей возвращался домой из-под стен Трои двадцать лет. Виной тому, ясное дело, были боги, которые всячески ему препятствовали...

... По крайней мере, так он объяснял жене.

* * *

Специальные парты для второгодников из сучковатой древесины второго сорта изготавливают на комбинате детской и школьной мебели «Напрасный труд».

На такой не засидишься! – с восторгом отзываются о качестве продукции отстающие ученики.

* * *

Студент в деканате спрашивает декана:

- Я не сдал третью пересдачу, что мне теперь делать?

Декан:

- Теперь вам нужно пройти медкомиссию...

* * *

Один молодой человек очень слушался свою маму. И всех девушек ей показывал. А она их всех браковала: руки большие, дура, нахалка и т.д. Наконец, нашел девушку своей мечты, точь в точь как мама...

Папа забраковал.

* * *

Журналист спрашивает у археолога:

- Сколько лет этому каменному топору?

- 8-10 тысяч.

- А как вы узнали?

- Ну, ведь топор найден в слое, возраст которого 8-10 тысяч лет.

- А как вы узнали возраст слоя?

- Это же очевидно: в этом слое находят орудия, возраст которых 8-10 тысяч лет...

* * *

- Больной, при вашем самочувствии я не советую вам пить.

- А как же тогда лечиться?..

* * *

Читайте в следующем номере:

- **Готовит папа: оригинальные, полезные и вкусные блюда для детей**
- **Старинные руские блюда постного стола**
- **Питательные и омолаживающие маски для лица**

И многое другое!

Уважаемые читатели!

Продолжается текущая подписка на I полугодие 2006 года.

Подпишитесь на газету «Кулинарный мир» - это удобно, просто, выгодно и очень дешево.

Подписной индекс для жителей России - 12502 в Каталоге Российской прессы "Почта России" (Каталог МАП).

Для жителей Воронежской области стоимость подписки на 1 месяц - 6 рублей 17 коп. (включая услуги связи)

Подписной индекс 51227 в областном подписном каталоге.

Внимание!

С 1 марта открыта досрочная подписка на II полугодие 2006 года по льготным ценам

Оформить подписку можно в каждом отделении почтовой связи России с любого месяца и на любой период.

"Кулинарный мир" - ваш лучший помощник в жизни. Сделайте так, чтобы он всегда был под рукой!

По секрету всему свету

АНОНС

- Советы парапсихолога
- Уход за кожей
- Как вы себя чувствете? - Тост
- Таинственные случаи
- Ребенка воспитывают крокодилы
- Приятного аппетита.
Традиционная рубрика

ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Выходит 1 раз в неделю

От камней в почках помогут мимозы цветочки

Говорят, что яблочный сок помогает очистить организм. Может быть, это и так, но яблоки, даже самые сладкие, взывают у меня изжогу. Поэтому для очищения почек от камней я использую цветы мимозы.

Может, мой совет кому-то пригодится. Взять цветы мимозы (сухие) с двух веточек длиною примерно по 10-12 см, заварить в литре кипятка, и пить как чай. Выпиваю примерно по 2 л в течение дня. Камни превращаются в песок и выходят из организма.

Н.М.Шалина, г, Новосибирск

Огуречные плети полезны и взрослым, и детям.

Моему сыну сейчас шесть лет. Он долгое время - до 2,5 лет не мог ходить, хотя говорить стал рано. Однажды наша соседка посоветовала парить ему ножки огуречными плетями. По истечении ежедневных процедур в течение одного месяца ребенок стал самостоятельно ходить. У моей мамы застарелый ревматизм суставов ног. Она

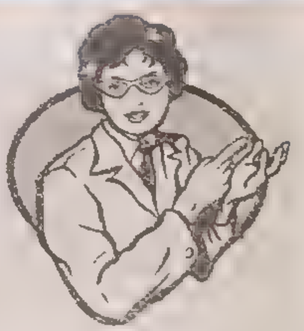
Мочегонное средство, знакомое с детства

Сейчас многие люди покупают в аптеках дорогостоящие лекарства. А между тем существуют прекрасные, выверенные временем, народные средства, которые помогают многим поколениям при лечении тех или иных заболеваний. Например, знакомая мне с детства бузина сибирская применялась еще моей прабабушкой как эффективное мочегонное средство.

Моя прабабушка Анастасия Григорьевна долгое время страдала отеками ног. Местный деревенский фельдшер дал ей рецепт по использованию бузины сибирской как мочегонного средства. Выполняя его совет, прабабушка значительно улучшила состояние своего здоровья. Конечно, существуют и другие средства, но все-таки не стоит пренебрегать тем, чем лечились наши предки. Вот рецепт моей прабабушки. В одном стакане кипятка запарить на 1-2 минуты 1 ст ложку листьев бузины сибирской. Затем прокипятить еще 5 минут на очень слабом огне. После охлаждения слить при накрытой крышке, затем процедить через марлю. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день через полчаса после еды.

Н.М.Зинченко

Фурункул



Фурункул - гнойное воспаление фолликула - мешочка, из которого растет волос, и окружающей соединительной ткани; вызывают его патогенные микроорганизмы, чаще стафилококки.

Вначале на коже появляется небольшое уплотнение, покраснение, затем воспаленный болезненный узел. По мере «созревания» фурункула боль усиливается, может повыситься температура тела, иногда увеличиваются близлежащие лимфатические узлы. Наконец, фурункул самопризвольно вскрывается, выделяется гной, боль постепенно стихает, но уплотнение и краснота еще сохраняются. Бывает, что появляются несколько фурункулов одновременно или один всед за другим. В таких случаях врачи говорят о фурункулезе.

Каким путем патогенные микроорганизмы проникают в волосяной фолликул? Гноеродные микробы постоянно присутствуют не только в окружающем воздухе, в почве, воде, но и на коже человека, в зеве, в полости рта, носа. На одном квадратном сантиметре кожи находится несколь-

мимозы.

Может, мой совет кому-то пригодится. Взять цветы мимозы (сухие) с двух веточек длиною примерно по 10-12 см, заварить в литре кипятка, и пить как чай. Выпиваю примерно по 2 л в течение дня. Камни превращаются в песок и выходят из организма.

Н.М.Шалина, г. Новосибирск

Огуречные плети полезны и взрослым, и детям.

Моему сыну сейчас шесть лет. Он долгое время - до 2,5 лет не мог ходить, хотя говорить стал рано. Однажды наша соседка посоветовала парить ему ножки огуречными плетями. По истечении ежедневных процедур в течение одного месяца ребенок стал самостоятельно ходить. У моей мамы застарелый ревматизм суставов ног. Она тоже попробовала полечиться огуречными плетями, и через две недели почувствовала значительное улучшение своего здоровья. А рецепт нашего лечения очень простой: в эмалированном тазу кипятили воду, а затем «на глазок» заваривали в нем как чай огуречные плети, приблизительно полкило на вес. Когда жидкость в тазу остывала до 45 градусов, погружали туда ноги. Через три дня жидкость заменяли свежей.

Н.Молокова, 27 лет

КОГДА ОСТЕОХОНДРОЗ БЫВАЕТ ЧАСТО - ПОМОЖЕТ ЗУБНАЯ ПАСТА.

Для лечения остеохондроза Нина Николаевна Бочарова из г.Саранска использует болгарскую зубную пасту «Поморин». В больные места она по 2 раза в день втирала зубную пасту, и таким образом ей удалось избавиться от болезни. Через две недели после начала процедур прекращаются не только боли в пояснице и шее, но исчезает неприятный хруст при поворотах и наклонах. Утром и вечером на ночь она втирает тонким слоем пасту в больные места, и производит легкий массаж. Жидкость пасты при этом впитывается в кожу, а белый порошок осыпается. Курс такого лечения - от двух до четырех недель.

От шпор на пятках - рецепт краткий.

Рецептом поделилась Зинаида Лапчук из г.Красноярска. От шпор на пятках она избавилась следующим нехитрым способом: в одном литре теплой воды растворить 1 ч.ложку лимонной кислоты. Этот раствор налить в подходящую емкость и делать ванночки для пяток в течение 20 минут ежедневно. Затем пемзой стирать постепенно размягченные шпоры. Через 2 недели, в зависимости от застарелости и от объема, шпоры изчезают.

лечении тех или иных заболеваний. Например, знакомая мне с детства бузина сибирская применялась еще моей прабабушкой как эффективное мочегонное средство.

Моя прабабушка Анастасия Григорьевна долгое время страдала отеками ног. Местный деревенский фельдшер дал ей рецепт по использованию бузины сибирской как мочегонного средства. Выполняя его совет, прабабушка значительно улучшила состояние своего здоровья. Конечно, существуют и другие средства, но все-таки не стоит пренебрегать тем, чем лечились наши предки. Вот рецепт моей прабабушки. В одном стакане кипятка запарить на 1-2 минуты 1 ст ложку листьев бузины сибирской. Затем прокипятить еще 5 минут на очень слабом огне. После охлаждения слить при накрытой крышке, затем процедить через марлю. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день через полчаса после еды.

Н.М.Зинченко

При заболевании печени

Для улучшения желчеотделения при болезнях печени, можно применять настой листьев или почек белой березы. В 0,5 л кипятка засыпать 2 ст ложки листьев березы, или 1 ст ложку березовых почек добавить 1\4 чайной ложки питьевой соды для растворения смолистых веществ, и настоять 1 час. Затем полученный отвар процедить через марлю и принимать по 1\2 стакана 4 раза в день.

Без подписи

Средство от растяжения сухожилий

Два года тому назад я упала у себя дома в ванной, растянула сухожилие на правой ноге, а также сильно ободрала бок. К врачам обращаться не стала, так как было очень трудно передвигаться. Решила лечиться народным средством, о котором узнала от своей сестры, и это лечение мне очень помогло. Сначала на больное место нужно накладывать молочный компресс, и по мере остывания обязательно его менять. Затем, мелко нарезанный лук смешать с щепоткой сахара, покрыть толстым слоем этой смеси тряпку, и наложить на больное место.

Е.В.Кулеш, Республика Соха.

стафилококки.

Вначале на коже появляется небольшое уплотнение, покраснение, затем воспаленный болезненный узел. По мере «созревания» фурункула боль усиливается, может повыситься температура тела, иногда увеличиваются близлежащие лимфатические узлы. Наконец, фурункул самопризвольно вскрывается, выделяется гной, боль постепенно стихает, но уплотнение и краснота еще сохраняются. Бывает, что появляются несколько фурункулов одновременно или один вслед за другим. В таких случаях врачи говорят о фурункулезе.

Каким путем патогенные микроорганизмы проникают в волосяной фолликул? Гноеродные микробы постоянно присутствуют не только в окружающем воздухе, в почве, воде, но и на коже человека, в зеве, в полости рта, носа. На одном квадратном сантиметре кожи находится несколько десятков тысяч болезнетворных микробов, причем большей частью именно гноеродных.

И тем не менее фурункулы возникают не так уж часто. Они появляются у людей ослабленных, перенесших какое-либо заболевание, у тех, кто мало ест богатых витаминами овощей и белковой пищи, в результате чего снижаются защитные силы всего организма, в том числе и кожи.

Фурункулы бывают также у людей неопрятных. Предрасполагают к появлению фурункулов недостаточное облучение кожи ультрафиолетовыми лучами, нарушение обмена веществ в организме, особенно углеводов, что наблюдается у больных сахарным диабетом. У них повышено содержание сахара не только в крови и моче, но и в коже, а это создает благоприятные условия для размножения в ней стафилококков. А так как у таких больных резко снижены защитные силы организма, у них часто возникает фурункулез.

Фурункул может появиться на любом участке кожи: на шее, руках, лице, пояснице, ягодицах. Особенно опасны фурункуры на носу и верхней губе. Их ни в коем случае нельзя выдавливать! Иначе гной может попасть в кровеносные сосуды и с током крови проникнуть в мозг, вызвать менингит и даже привести к смерти. К сожалению, подобные случаи известны. Так, например, погиб композитор А.Н.Скрябин.

Как поступить, если фурункул все же образовался? Надо смазать фурункул бриллиантовым зеленым, наложить повязку с любой мазью, содержащей антибиотики: эмульсией синтомицина, тетрациклина или гелиомицина или мазью на водорастворимой основе - левосином или левомеколем. Одна из этих мазей обязательно должна быть в домашней или походной аптечке, так же как и бриллиантовый зеленый. И не забудьте все же показаться участковому врачу.

И.А.Чистякова, кандидат медицинских наук

это интересно знать

Овощи и психика

Норвежский ученый Олаф Линдсрем изучает влияние овощей на человеческую психику. Если верить профессору, салат развивает музыкальность, лук-порей - логическое мышление, морковь и шпинат внушают меланхолию, картофель действует успокаивающе. Так что выбор овощей к столу - дело непростое.

Скажи мне, как ты спишь

Французский исследователь Пьер Давийо, изучая различные позы людей во время сна, пришел к выводу, что спящие на животе недовольны своей профессией, а те, кто спит на спине, сильные личности и вполне довольны жизнью.

Те, кто спит согнувшись или прижав к себе подушку, склонен к тоскливым настроениям и нуждается в нежности. Мрачные пессимисты - укрываются одеялом с головой.

Как заметил стоматолог...

Люди с голубыми глазами наименее чувствительны к боли, считает один из австралийских стоматологов. По его мнению, они самые легкие пациенты. Обладатели карих глаз заведомо испытывают невероятный страх перед бормашиной. Сравнительно хорошо переносят боль зеленоглазые и сероглазые пациенты.

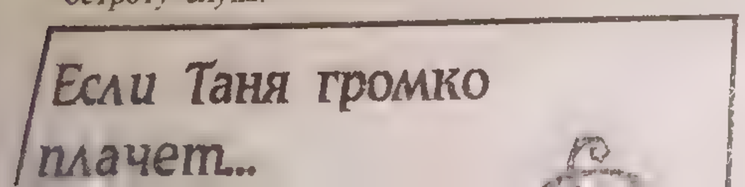
Баюшки-баю для взрослых

Колыбельные песни успокаивают не только младенцев, но и взрослых. Баварский физиолог установил, что после тяжелой работы дыхание приходит в норму по-разному, в зависимости от того, какие звуки мы слышим. Если колыбельную песню - через три минуты, без музыки - через шесть, а под музыку джаза - только через 8-9 минут. Ритм колыбельных песен совпадает с ритмом спокойного дыхания.

Хотите лучше слышать - бегайте

Не правда-ли, странно? Но у мужчин в возрасте от 23 од 56 лет после 4-х месячной тренировки, включавшей в себя прежде всего бег, острота слуха возросла. Как полагают специалисты, это произошло из-за уменьшенного в крови холестерола - вязкого вещества, блокирующего сосуды. Собираясь в сосудах, подводящих кровь к ушам, холестерол значительно снижает *остроту слуха.*

Если Таня громко плачет...



Как бороться с потливостью ног?
(Тамара С. г.Камышин, Волгоградской обл..)

1. Для того, чтобы прекратилась обильная потливость ног, нужно большую горсть дубовой коры измельчить почти в порошок. Затем измельченной корой посыпать обильно чулки с внутренней стороны, до тех пор, пока потливость не прекратится. Сильно пересушивать кожу ног не рекомендуется, т.к. небольшое потоотделение необходимо для организма. Чрезмерное снижение потоотделения на ногах может привести к сильным головным болям.

2.Каждый день нужно мыть ноги холодной водой. Если эти средства не помогают, то следует применять порошок квасцов. Порошок насыпать внутрь чулка (носка) на довольно длительное время. И потение ног обязательно прекратится.

3.Если ноги потеют без потертостей, шелушения и т.п. и ничто не беспокоит, нужно в простые носки насыпать сахарного песка и так ходить целый день. Наутро ноги вымыть и опять повторить.

Сейчас очень накладно покупать лекарства по рецепту врача, пенсия ведь небольшая. А у меня уже давно повышенное давление. Не могли ли вы дать рецепт из народного опыта, чтобы и от болезни избавиться, и недорого было.

Нина Вячеславовна Костикова,
г.Ершов, Саратовской обл..

1. Один стакан морковного сока, один стакан свекольного сока, один стакан меда и сок двух лимонов. Все смешать и поставить в холодильник. Употреблять ежедневно по 1 ст ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Пить три месяца, затем перерыв месяц, потом еще раз повторить.

2. Пшено, просо размолоть в муку, 1 чайную ложку этой муки смешать с холодной некипяченой водой, и пить 3 раза в день перед едой.

3. Утром натощак принять 1 чайную ложку пшена (чистого) и залить водой.

4. Один стакан травы сушеницы, один стакан цветков боярышника, один стакан омелы. Перемешать, один стакан смеси залить 1 литром кипятка, настоять один час, принимать по 100 гр 3 раза в день до еды. Пить 10 дней, 3 дня перерыв, и снова 10 дней.

Лечение и профилактика атеросклероза

Нина Михайловна Котенова из г.Красноярска для лечения атеросклероза с успехом пользуется следующими рецептами:

1.Настой цветков гречихи десертную ложку цветков заварить в 0,5 литра кипятка, настоять 2 часа в закрытом сосуде, процедить и пить по полстакана 3-4 раза в день в течение 2-3 недель. Этот настой также полезен при кашле.

2. Ежеденевно съедать по 2-3 зубка свежего чеснока.

3. Для лечения и профилактики атеросклероза можно применять смесь сока лука и меда пчелиного в равных частях. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Если боль в пояснице...

Как избавиться от боли в пояснице, рассказывает Ирина Мясникова из г.Тольятти. Нужно 5 ст. ложек корней свежего пищевого щавеля на 7 стаканов воды. Кипятить 15 минут, настоять, укутав, 2 часа, затем процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды при болях в пояснице. Можно пользоваться и при ревматизме.

О хроническом простатите узнать побольше хотите?

С давних времен известно, какой хороший эффект оказывает при хроническом простатите прополис. Прополис обладает антибактериальным, обезболивающим действием, снимает воспаления. Для лечения используют свечи, сделанные из прополиса с добавлением масла какао в пропорции 2:1. Эти свечи вводят в прямую кишку 1 раз в сутки в течение одного календарного месяца. После этого нужно сделать перерыв на 30 дней, и вновь повторить курс лечения.

Яблочный сок заготовьте впрок

Жительница г.Альметьевска, Респ.Татарстан, Галина Примак, рассказала о способе, которым она пользуется для избавления от лишнего веса.

- Как только я начинаю чувствовать, что поправляюсь,- говорит Галина,- то сразу выполняю известные мне процедуры, не изнуряя себя сверхмодными диетами и голоданием. Вес приводится в норму без особых усилий. А делать нужно так.

Любая жидкость из моего рациона исключается, а заменяется яблочным соком. В день необходимо выпивать 2-2,5 литра яблочного сока. При этом никаких ограничений в пище. Такой лечебно-профилактический курс нужно проводить 10 дней. Желательно, чтобы сок

от того, какие звуки мы слышим. Если колыбельную песню - через три минуты, без музыки - через шесть, а под музыку джаза - только через 8-9 минут. Ритм колыбельных песен совпадает с ритмом спокойного дыхания.

Хотите лучше слышать - бегайте

Не правда-ли, странно? Но у мужчин в возрасте от 23 од 56 лет после 4-х месячной тренировки, включавшей в себя прежде всего бег, острота слуха возросла. Как полагают специалисты, это произошло из-за уменьшенного в крови холестерола - вязкого вещества, блокирующего сосуды. Собираясь в сосудах, подводящих кровь *к ушам, холестерол значительно снижает остроту слуха.*

Если Таня громко плачет...

...Она полезла на стул, чтобы потрогать руками ну просто как живой букет ромашек на маминой любимой картине, и свалилась с него, разбив коленку. Девочке больно, а мама и бабушка чуть живы от страха: «Что-то с ногой? А вдруг перелом! А нет ли сотрясения мозга? Скорее к врачу!» Взрослые обычно очень боятся ребячьих травм.

Однако нередко ушибы ведут всего лишь к синяку, кровоподтеку, небольшой опухоли, с которыми легко справитесь сами! Стоит только приложить к месту ушиба примочку из травы бодяги. Годится и свежая, и засушенная трава, только слегка смоченная, увлажненная. Бодяга уймет боль, скоро и от ушиба и синяка следа не останется. Тот же эффект вы получите, если сразу крепко разотрете ушибленное место льдом или снегом, только тереть надо не менее 20-30 минут.

Можно также сделать холодный компресс, или приложить тряпочку, смоченную в касторовом масле (кстати говоря, касторка - отличное рассасывающее средство!), или воспользоваться холодной примочкой из разведенного обычного мыла...

Синяк или опухоль прошли, но от ушиба осталось затвердение? Его обязательно нужно растирать, массировать.

Хуже , когда ребенок падает на живот. Тут уж без врача не обойтись, но до его прихода необходимо уложить малыша в постель, так, чтобы голова лежала не слишком высоко. К животу приложить грелку со льдом или холодной водой. Если начнется тошнота, рвота, давайте ребенку каждые полчаса пить отвар мяты перечной (столовая ложка на стакан кипятка) с примесью уксуса (половина чайной ложки на стакан отвара).

Игорь Добротворский, педиатр

г.Ершов, Саратовской обл..

1. Один стакан морковного сока, один стакан свекольного сока, один стакан меда и сок двух лимонов. Все смешать и поставить в холодильник. Употреблять ежедневно по 1 ст ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Пить три месяца, затем перерыв месяц, потом еще раз повторить.

2. Пшено, просо размолоть в муку, 1 чайную ложку этой муки смешать с холодной некипяченой водой, и пить 3 раза в день перед едой.

3. Утром натощак принять 1 чайную ложку пшена (чистого) и залить водой.

4. Один стакан травы сушеницы, один стакан цветков боярышника, один стакан омелы. Перемешать, один стакан смеси залить 1 литром кипятка, настоять один час, принимать по 100 гр 3 раза в день до еды. Пить 10 дней, 3 дня перерыв, и снова 10 дней.

С.П.Макарова,»Домашняя академия»
Амурская область

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ЗАПОРА

• Правильное питание и правильный образ жизни.

• Пить воду, в которой долго варился овес или сливы.

• Сок редьки, рассол капусты в теплом виде, простокваша и чай из сушеных яблок - нужно пить 4-5 раз в день.

• Хорошим слабительным является огуречный рассол, если его пить до 4-х стаканов в день, или простокваша в той же пропорции.

• Очень полезны очистительные клизмы. Раствор для клизм должен быть следующего состава:

Взять одну ст. ложку льняного семени. Если льняное семя трудно достать, то в той же пропорции можно использовать овес, ячмень или листья мальвы. Вскипятить в 4-х стаканах воды, процедить и добавить 1 ст. ложку соли. Клизма должна быть теплой.

• Нужно приучить себя опорожнять кишечник в строго определенный час суток. Лучше всего - через полчаса после еды, а также утром сразу после сна.

• При упорном запоре следует в течение дня выпить несколько стаканов свекловичного сока или одну кружку шпинатного сока в смеси с морковным и сельдерейным соками. Иногда один лишь сок сельдерея прекращает запор.

Виктор Иванович Шульга, врач

нием масла какао в пропорции 2:1. Эти свечи вводят в прямую кишку 1 раз в сутки в течение одного календарного месяца. После этого нужно сделать перерыв на 30 дней, и вновь повторить курс лечения.

Яблочный сок заготовьте впрок

Жительница г.Альметьевска, Респ.Татарстан, Галина Примак, рассказала о способе, которым она пользуется для избавления от лишнего веса.

- Как только я начинаю чувствовать, что поправляюсь,- говорит Галина, - то сразу выполняю известные мне процедуры, не изнуряя себя сверхмодными диетами и голоданием. Вес приводится в норму без особых усилий. А делать нужно так.

Любая жидкость из моего рациона исключается, а заменяется яблочным соком. В день необходимо выпивать 2-2,5 литра яблочного сока. При этом никаких ограничений в пище. Такой лечебно-профилактический курс нужно проводить 10 дней. Желательно, чтобы сок был свежим, сразу приготовленным в соковыжималке, или без консерванта закрученный в банке.

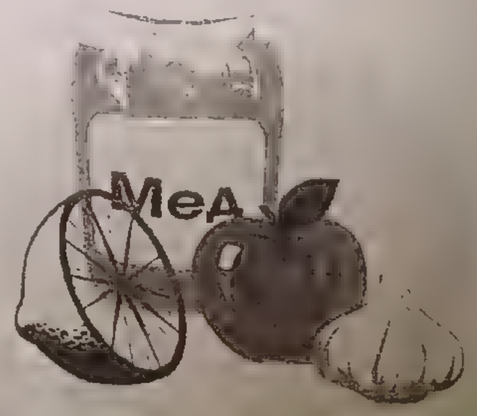
От судорог в ногах

Если часто судорогой сводит ноги, смазывать соком лимона подошву ног, - советует Ольга Ивановна Бурлакова из г. Волгограда. Делать это лучше ночью перед сном, чтобы не обуваться и не ходить, пока сок не впитается. Курс лечения - не более двух недель. Через два месяца, если судороги в ногах снова начнут беспокоить, курс нужно повторить.

С выпадением волос решен вопрос

У мужа Полины Николаевны Пыриной из г.Донецка, что на Украине, после пятидесяти лет начали сильно выпадать волосы. Соседка посоветовала натирать голову разрезанной луковицей. Процедура эта не слишком приятная, зато через месяц с начала лечения волосы не только выпадать перестали, но рост их даже усилился.

Игорь Метлин, народный целитель
г.Биробиджан



Мои предчувствия

Во время болезни крупозным воспалением легких мне довелось пережить необыкновенное состояние предвидения. Ощущала я все это, находясь в полном сознании, и очень ясно. Таких удивительных явлений было у меня три.

Моя тяжелая болезнь, очевидно, была следствием пережитого потрясения. 3 февраля 1876 года скончался мой муж, и я осталась с трехмесячным сыном. Крест, возложенный на моего сына при крещении, был велик для такого маленького ребенка, а поэтому муж сам купил и повесил на шейку сына маленький серебряный крестик с припаянным на нем изображением распятого Спасителя. Крест этот с малыша ни разу не снимали. И вдруг однажды, во время болезни, я почувствовала, что крестик сломался и его сняли. Я в волнении сказала об этом мамаше. Она стала меня убеждать, что не может этого быть. Чтобы успокоить меня, она пошла к внуку. Каково же было ее удивление, когда кормилица сказала, что только что сняла крестик, так как отпаялось изображение Спасителя.

На другой день я снова стала нервничать и спрашивать свою мать, почему она не хочет пустить ко мне священника, соборовавшего моего мужа. Та стала убеждать меня, что никакой священник не приходил. Именно в это время раздался звонок в дверь: это пришел священник. И, наконец, третий случай. Во время тягостной дремоты я вдруг увидела пышные похороны. Почему-то у меня возникло убеждение, что хоронят кого-то из царской семьи. «Кто умер из царской фамилии?» - спросила я мамашу. «Никто не умер, все, слава Богу, живы и здоровы», - ответила она. «Нет, кто-то умер, я видела похороны»,- ответила я.

Через день газеты принесли известие о кончине Великой княжны Марии Николаевны...

Как можно объяснить, что, живя в Костроме, я почувствовала кончину одного из членов царской семьи и даже мысленно видела похороны?

Варвара Белоусова,

«Петербургский листок», 1891 г.

Кто бросает кирпичи?

Вот что сообщила мне моя мать (ныне уже умершая) В начале 40-х годов по вступлению ее в брак с моим отцом они поселились в доме ее отца в г.Кобеляки Полтавской губернии. Вскоре, по ночам в дверь их спальни стали раздаваться сильные удары, как будто в дверь барабанили камнями. Мой отец, человек решительный и сильный, услышав странные звуки, быстро отворил дверь (он вынужден был закрыть ее, так как

Домашняя экономика

Вы не замечали такую странную закономерность: деньги в долг обычно можно взять у тех, кто мало зарабатывает? Почему? Скорее всего потому, что они постоянно думают о движении своих средств от зарплаты до зарплаты. Фиксация создает домашние денежные фонды. Разумеется, экономия сама по себе средств не добавляет. Деньги, когда их считают, числом не растут. Но без счета они тают, как снег по весне.

Экономическое воспитание начинается с дома, с семьи. Тот, кто не умеет или не желает считать граммы, ватты, капли, минуты, тот как бы заражен микробом бесхозяйственности.

Всякое благосостояние - а в семье, может быть, в первую очередь - немыслимо без экономного, рачительного отношения ко всему, что добывается трудом и потом. Такое отношение, конечно же само не приходит - его необходимо формировать, воспитывать, ему надо учиться. Кстати, и само слово «экономика» в своем изначальном смысле означает ни что иное, как искусство ведения домашнего хозяйства.

Сухие волосы? Не беда!

Сухость кожи головы и волос может быть от недостатка в организме витаминов (особенно группы А), от нарушения эндокринной и нервной системы. Сухость волос может возникнуть также при неправильном уходе.

В домашних условиях можно воспользоваться различными средствами, приготовленными из различных растений. Народная медицина рекомендует следующие:

Репейное масло: 75 г свежих измельченных корней лопуха настаивать сутки в теплом месте в 200 г миндального, подсолнечного или вазелинового масла. После этого варить на слабом огне 15 минут, часто помешивая, процедить, слить в банку. За 1-2 часа до мытья головы втереть в кожу.

Фитокрем для волос: 3 столовые ложки нарезанных корней лопуха отварить 15 минут в 300 мл воды. Отвар процедить и добавить 9 столовых ложек топленого свиного сала. Смесь поставить в нежаркую духовку на 2-3 часа. Полученный крем слить в баночки и остудить. Втирать в кожу головы, в корни волос ежедневно или через день в течение 1-1,5 месяца.

Липа: 100 г липового цвета залить 2 стаканами

Секреты русской бани

Всем ли можно париться?

Разумеется, баня не панацея от всех болезней. Прежде чем начать регулярно пользоваться этой сильнодействующей процедурой, необходимо медицинское обследование. Если врач скажет, что в борьбе с вашими хворями баня полезна - взбирайтесь на горячий полок. Посоветоваться с врачом, (лучше всего со спортивным или физиотерапевтом) в данном случае так же необходимо, как необходима консультация медика перед занятиями спортом или поездкой на юг, к морю.Баня противопоказана тем, кому не рекомендуют, скажем, солнечные ванны и морские купания, дающие довольно высокую нагрузку на организм. Категорически противопоказана баня в острой стадии всех болезней. Нельзя пользоваться ею при заболеваниях сердца воспалительного характера, после инфаркта миокарда, при воспалении коронарных сосудов, сердечных заболеваниях с признаками тахикардии, при всех формах гипертонии, сопровождающихся сердечной или почечной недостаточностью. Не надо забираться на банный полок и при острых лихорадочных состояниях, малокровии, явно выраженном склерозе сосудов, травме головного мозга, туберкулезе легких, эпилепсии. Нельзя пользоваться баней при болезни Боткина, язвенной болезни с наклонностью к кровотечению, обширных воспалительных процессах на коже, острых заболеваниях глаз и ушей. Словом, в каждом отдельном случае нужна консультация врача.

А.Галицкий

Экстракт из сосновых игл для ванн

Готовят его так: берут иглы, веточки и шишки, заливают холодной водой и кипятят полчаса, после чего хорошо закрывают и оставляют на 12 часов настаиваться. Хороший экстракт имеет коричневый цвет. Аптечный экстракт бывает зеленый, это от искусственных примесей. Требуется этого экстракта для полной ванны - 1,5 кг, для половинной - 3\4 кг, для сидячей и ножной - по 1\4 кг.

Ванны с экстрактом из сосновых игл необыкновенно успокаивают при повышенной раздражительности и поразительно укрепляют сердце. Поэтому их применяют с большим успехом при заболеваниях сердца и нервов, при воспалении нервов, нервных болях, нервной возбудимости, бессонице, пара-

похороны»,- ответила я.

Через день газеты принесли известие о кончине Великой княжны Марии Николаевны...

Как можно объяснить, что, живя в Костроме, я почувствовала кончину одного из членов царской семьи и даже мысленно видела похороны?

Варвара Белоусова,

«Петербургский листок», 1891 г.

Кто бросает кирпичи?

Вот что сообщила мне моя мать (ныне уже умершая). В начале 40-х годов по вступлению ее в брак с моим отцом они поселились в доме ее отца в г.Кобеляки Полтавской губернии. Вскоре, по ночам в дверь их спальни стали раздаваться сильные удары, как будто в дверь барабанили камнями. Мой отец, человек решительный и сильный, услышав странные звуки, быстро отворил дверь в переднюю, но тут же вынужден был закрыть ее, так как огромный кусок кирпича полетел в него и чуть было не ушиб. Бросание камней продолжалось несколько часов, и на утро, в передней, их оказалось достаточное количество, неизвестно кем брошенных. Куски кирпича летели как бы с потолка, между тем как вход на чердак был заперт, так же, как и двери в передней, выходившей в сени. Бомбардирование кирпичами продолжалось и в последующие ночи, между тем, как кирпичей не было ни на чердаке, ни в доме, ни во дворе. И вообще кирпича в то время в городе было очень мало, так как почти все постройки были деревянные. Мои родители вынуждены были применить квартиру, и стех пор уже ничто не беспокоило их.

М.Карпенко, «Киевская старина», 1890 г.

В доме княгини Н.

Княгиня Н. наняла дом возле Владимирской, сравнительно за недорогую плату. Хозяева дома при этом указали на одну из комнат дома, где они не советовали ей делать свадьбу. Кроме того, они посоветовали отслужить в каждой комнате молебен. Причины таких советов не объяснили.

Княгиня переехала, но в комнате, о которой упоминали хозяева, молебен не отслужила, к тому же устроила здесь свою спальню. Наступил первый вечер. Княгиня читала в своей спальне, как вдруг услышала в соседней комнате шум. Будто кто-то движет столы и стулья. Прислушиваясь к неприятным звукам в комнате, в которой никого нет, княгиня берется за электрический звонок, но он не издает ни звука. Тогда она храбро идет в ту комнату со свечой. Тут же звуки переносятся в следующую комнату, и ей ясно слышится женский голос: «Нет, еще рано». Она идет из комнаты в комнату, и каждый раз звуки обгоняют ее. Княгине пришлось самой пойти позвать прислугу, которую она застала в страхе: какие-то тени проходили по комнатам. В продолжение всей ночи никто не спал Странные шаги и звуки повторились и на следующую ночь. Дворник сказал, что за этим домом всегда водилась дурная слава, поэтому его никто не снимал

«Гражданин», 1889 г.

волос может возникнуть также при неправильном уходе.

В домашних условиях можно воспользоваться различными средствами, приготовленными из различных растений. Народная медицина рекомендует следующие:

Репейное масло: 75 г свежих измельченных корней лопуха настаивать сутки в теплом месте в 200 г миндального, подсолнечного или вазелинового масла. После этого варить на слабом огне 15 минут, часто помешивая, процедить, слить в банку. За 1-2 часа до мытья головы втереть в кожу.

Фитокрем для волос: 3 столовые ложки нарезанных корней лопуха отварить 15 минут в 300 мл воды. Отвар процедить и добавить 9 столовых ложек топленого свиного сала. Смесь поставить в нежаркую духовку на 2-3 часа. Полученный крем слить в баночки и остудить. Втирать в кожу головы, в корни волос ежедневно или через день в течение 1-1,5 месяца.

Липа: 100 г липового цвета залить 2 стаканами воды, довести до кипения, настоять, процедить, втирать в кожу головы ежедневно.

Шалфей мускатный: 3-4 ст ложки листьев на 2 стакана воды, довести до кипения, настоять, процедить. ополаскивать волосы (устраняет перхоть и зуд головы)

Барбарис обыкновенный (плоды, лист, корни): отвар при местной применении снимает воспалительные явления, зуд, перхоть.

Череда трехраздельная: 2 ст ложки на стакан кипятка, настоять 10 минут, процедить и применять для ополаскивания волос после мытья.

Ромашка аптечная: настоем из цветков ополаскивают волосы после мытья.

Душица обыкновенная: настоем травы ополаскивают волосы

Готовят его так: берут иглы, веточки и шишки, заливают холодной водой и кипятят полчаса, после чего хорошо закрывают и оставляют на 12 часов настаиваться. Хороший экстракт имеет коричневый цвет. Аптечный экстракт бывает зеленый, это от искусственных примесей. Требуется этого экстракта для полной ванны - 1,5 кг, для половинной - 3\4 кг, для сидячей и ножной - по 1\4 кг.

Ванны с экстрактом из сосновых игл необыкновенно успокаивают при повышенной раздражительности и поразительно укрепляют сердце. Поэтому их применяют с большим успехом при заболеваниях сердца и нервов, при воспалении нервов, нервных болях, нервной возбудимости, бессоннице, параличе и подагре, мускульном и суставном ревматизме, [illegible] суставов, болезнях [illegible], при катарах дыхательных путей, астме и болезни легких.

Ванны с сосновым экстрактом полезны [illegible] Болезнен. Эти же ванны могут служить для лечебного вдыхания, если в ванну добавить 20-30 капель настоящего масла из сосновых игл. Пары, насыщенные эфирным маслом, превосходно действуют на слизистые оболочки.

Из старинного лечебника

К вам пришли гости...

Как бы ни был неожидан приход гостей, хорошая хозяйка всегда в какой-то мере к нему готова. Если ваши знакомые или родственники пришли к обеду, хозяйка может выйти из положения, уменьшив порции для каждого сидящего за столом. В крайнем случае, можно увеличить количество гарнира ко второму блюду. Если гости пожаловали в первой половине дня или вечером, предложите им незатейливый завтрак или ужин. Если гости пришли утром - а случается и такое, - можно подать просто кофе или чай с печеньем, тортом или кексом. Поэтому, желательно всегда иметь дома какое-нибудь домашее сладкое, приготовленное заранее. Главное, чтобы оно могло долго сохраняться, не теряя вкусовых качеств. Основное правило для всех случаев, когда гости приходят неожиданно, таково: угощение не должно быть изысканным, но все, что подается к столу, должно быть по возможности оригинально и красиво оформлено.

Как вы себя чувствуете?

(Продолжение)

б) мясо, жареное на решетке, с овощным салатом,

в) пирожные с кремом или со взбитыми сливками.

9. Что для вас наиболее важно, когда вы отправляетесь на отдых?

а) чтобы были все удобства,

б) чтобы была вкусная еда,

в) чтобы была хоть минимальная возможность заниматься спортом.

10. Ощущаете ли вы перемену погоды?

а) чувствуете себя из-за этого несколько дней больным,

б) даже не замечаете, что погода переменилась,

в) да, если вы утомлены.

11. Каково ваше общее состояние, если вы не выспались?

а) скверное,

б) один-два раза недоспите, и все из рук валится,

в) вы так к этому привыкли, что уже не обращаете на это внимания.

Очки, соответствующие ответам:

1. а - 10, б - 5, в - 6
2. а - 2, б - 10, в - 0
3. а - 10, б - 6, в - 2
4. а - 1, б - 10, в - 4
5. а - 6, б - 4, в - 9
6. а - 1, б - 9, в - 5
7. а - 6, б - 9, в - 3
8. а - 4, б - 10, в - 1
9. а - 0, б - 2, в - 10
10. а - 0, б - 10, в - 6
11. а - 0, б - 7, в - 2

Подведем итоги.

Свыше 80 очков.

Превосходно! У вас действительно отличное самочувствие. Видимо, потому, что у вас здоровый организм, однако главным образом еще и потому, что вы не только сторонник здорового образа жизни, но и на практике его ведете. В таком случае в хороших советах у вас нет нужды!

От 50 до 80 очков.

Ничего страшного с вашим самочувствием *нет, хотя часто бывает так, что вы раздражены или устали; на ваши плечи ложится большой груз, но вы пока его достаточно хорошо переносите и не пытаетесь что - либо изменить. Напрасно. Будет лучше, если вы, не откладывая на будущий год*

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ГАЗЕТЫ

Хозяйке на заметку

Комнатные цветы - большие неженки, они не выносят сквозняков, резкой смены температуры. Поэтому утеплите окна, где расставлены цветы. Проветривая в морозные дни комнату, накрывайте растения плотной бумагой. А герань, олеандр, фуксии, наоборот, разместите возле самого окна, и в этом месте не утепляйте его, несколько раз приоткрывайте форточку и оградите цветы шторой от теплого воздуха. Осенью растениям надо немного меньше воды. Поливают цветы водой, температура которой на 4-5 градусов выше комнатной.

Квашенную капусту можно переложить в стеклянные банки и залить сверху (на два пальца над поверхностью капусты) растительным маслом - так она сохранится до конца весны

Чтобы прутья веника не ломались, можно надеть на него старый чулок. Веник будет выглядеть аккуратнее, если на расширяющуюся часть надеть сетку от фасованных овощей и закрепить ее на ручке резиновым кольцом

Если рыба лежала в морозильной камере, правильно размораживайте ее перед готовкой. Рыбу можно подержать на воздухе или в воде, которой берут не менее двух литров на один килограмм рыбы. Замороженные овощи не размораживают, сразу опускают в кипяток. Так лучше сохраняются витамины.

Материал подготовил Артур Зонтик

Домашняя химчистка

Перед выведением пятна изделие тщательно очищают щеткой от пыли и грязи, чтобы избежать образования видимой границы, отделяющей очищенный участок от остальной ткани. Для этих же целей перед обработкой пятновыводящим средством смочите ткань вокруг пятна водой. Выводить пятна всегда нужно от краев к середине.

С шерстяных вещей жирные пятна можно удалить бензином. Для этого надо загрязненный участок смочить бензином и, подождав 2-5 минут, прогладить горячим утюгом через несколько слоев промокательной бумаги

Для удаления жирных и масляных пятен с шелковой ткани можно погрузить загрязненный участок на 10-15 минут в теплый раствор, состоящий из столовой ложки нашатырного спирта, стол. ложки глицерина и одной стол. ложки воды.

Жирные пятна со страницы книги можно удалить, присыпав загрязненный участок молотым мелом и поглаживая его через белую бумагу горячим утюгом. Можно это сделать по-другому: из молотого мела и бензина замешать кашицу, нанести ее на загрязненный участок, дать высохнуть, остатки мела удалить мягкой сухой тряпкой.

Жирные пятна с воротничков верхней одежды можно удалить, протирая их ватным тампоном, смоченным раствором поваренной соли (1\2 ч. ложки) в нашатырном спирте (3 ст. ложки).

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Медовый торт

Для теста: 100гр маргарина, 100 гр меда, 1 яйцо, 0,5 стакана сахарного песка, 2 стакана пшеничной муки, 1 чайная ложка пищевой соды
Для крема: 150 гр сливочного масла, 150 гр сахара, 6 ст ложек сметаны

Растопленный маргарин смешивают с жидким медом, добавляют яйцо, рас-

вать и слегка натереть с солью. Капусту и яблоки перемешать, добавить сахар, лимонный сок или разведенный уксус и заправить майонезом.

Сельдь с орехами

Ядра грецких орехов размельчите. Сельдь вымочите и отделите от костей, нарежьте, пересыпьте орехами и зеленью, добавьте майонез и специи.

Курица фаршированная

Превосходно! У вас действительно отличное самочувствие. Видимо, потому, что у вас здоровый организм, однако главным образом еще и потому, что вы не только сторонник здорового образа жизни, но и на практике его ведете. В таком случае в хороших советах у вас нет нужды!

От 50 до 80 очков.

Ничего страшного с вашим самочувствием *нет, хотя часто бывает так, что вы раздражены или устали; на ваши плечи ложится большой груз, но вы пока его достаточно хорошо переносите и не пытаетесь что - либо изменить. Напрасно. Будет лучше, если вы, не откладывая на будущий год (месяц, неделю, день), начнете строить жизнь по-новому.*

НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК

Народное средство от истощения и малокровия

Очень многие русские знахари придерживаются мнения, что чеснок - лучшее средство для лечения склероза и малокровия, однако не всякий может его есть. Таким больным очень рекомендуется описываемая ниже настойка.

Очистить и вымыть 300г чеснока. Залить литром чистого спирта и настаивать три недели.

Доза: 20 капель настойки в полстакане молока три раза в день. Однако настойка чеснока считается более слабым средством, чем сам чеснок

Средство от истощения, малокровия и чахотки в начальной стадии.

Взять 400г нутряного сала и шесть больших зеленых яблок, нарезать, перемешать, и топить в духовке на медленном огне, чтобы не перегорало. Затем взять 12 яичных желтков и растереть их добела с одним стаканом сахара, добавить 400г измельченного шоколада.

Процедить через сито сало с яблоками и добавить смесь из сахара с желтками и шоколад. Остудить. Полученный продукт намазывать на хлеб и употреблять с едой три-четыре раза в день, обязательно запивая теплым, почти горячим молоком.

Больной прибавляет в весе от 800г до 2 кг в неделю.

Все знахари русской народной медицины столетиями пользовались этим средством и всегда с успехом.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Медовый торт

1 стакан 100гр маргарина, 100 гр [illegible] яйцо, 0,5 стакана сахарного песка, 2 стакана пшеничной муки, 1 чайная ложка пищевой соды Для крема: 150 гр сливочного масла, 150 гр сахара, 6 ст ложек сметаны

Растопленный маргарин смешивают с жидким медом, добавляют яйцо, растертое с сахаром, муку, соду и замешивают тесто. В форме или сковородке, смазанных жиром, выпекают три коржа. Каждый корж смазывают ровным слоем крема, кладут один на другой; крем верхнего коржа посыпают измельченными поджаренными орехами

Торт «Северный»

Для приготовления «Северного» торта в сгущенное молоко добавить яйца, соль, соду, и тщательно перемешивая, всыпать крахмал. Затем полученную смесь разместить на сковородке, заполнив ее не более, чем на 1\3, и выпекать в духовке

Десертный салат

Для приготовления салата необходимо: 5 яблок, 1 средний лимон, 1 ст ложка сахарной пудры, 50 г орехов

Яблоки вымыть, снять кожуру, отделить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, добавить несколько ломтиков лимона и, уложив в салатницу, посыпать сахарной пудрой и измельченными орехами.

Салат из яблок с капустой

1 кг капусты, 6 яблок, 1 ст ложка сахара, 1 ст ложка лимонного сока или разведенного уксуса, черный молотый перец, зелень петрушки, соль.

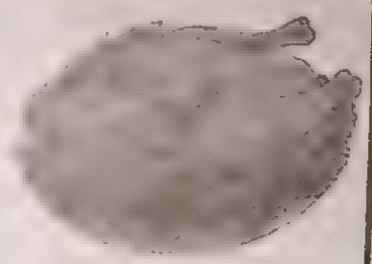
Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать ломтиками. Свежую капусту мелко нашинковать и слегка натереть с солью. Капусту и яблоки перемешать, добавить сахар, лимонный сок или разведенный уксус и заправить майонезом.

Сельдь с орехами

Ядра грецких орехов размельчите. Сельдь вымочите и отделите от костей, нарежьте, пересыпьте орехами и зеленью, добавьте майонез и специи.

Курица фаршированная паровая

На 1 курицу 250-300 г мяса, соль, перец по вкусу



Очищенную от перьев курицу опалить на огне, обмыть чистой водой, посыпать солью и черным перцем, из нежирной свинины приготовить фарш и все перемешать. Затем этой массой начинить курицу и варить на пару 2 часа. Подавать в качестве холодной закуски.

Творожный соус

100г творога, 1 стак. молока, соль, сахар, горчица

Творог растереть в кастрюле, посолить, посыпать сахаром и горчицей. Добавить молоко, перемешать до однородной массы. Если творог сухой, то добавить больше молока, а если жирный, то меньше.

Медовый соус-майонез

1 яичный желток на 100 г растительного масла, 50-60 г меда, 15 г горчицы, 15 г лимонного сока

Хорошо перемешать мед и яичный желток, залить тонкой струйкой растительное масло, мешать до загустения, затем в полученную массу добавить сок лимона и горчицу.

Материал подготовила М.Смирнова

Редакция предупреждает: прежде,чем использовать рецепты на[illegible] проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом

Учредитель и редактор В.А.Голоков.
Компьютерная верстка: Шолен А.Н.
Адрес редакции: 413800,Саратовская обл
г.Балаково, ул. Ак.Жука, 27
тел/факс: (84570)4-59-27
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Редакция вступает в переписку по мере необходимости

Отпечатано в ГУП "Типографии №1"
г.Саратов, ул.Вишневая, 10, тел. 69-30-33
Объем 1 а.л. Цена договорная.
Заказ 866 Тираж 5000

Время подписания в печать: 14.00
фактическое: 14.00

В связи с изучением читательского спроса следующий выпуск газеты выйдет через неделю.

По секрету всему свету до востребования

АНОНС

Не посылайте к черту!
Полезный вампир (о лечении пиявками)
Секреты долголетия и красоты
О природе ужасного (продолжение)
Вы ищете работу
Приятного аппетита
(традиционная рубрика)

СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ

Выходит 1 раз в неделю

Общественно информационная газета для всех №4 2000 г.

Из писем читателей

Здравствуйте, уважаемые читатели газеты!

Надеюсь, что мое письмо опубликуют. Сейчас на дворе март-месяц. начало весны, уже скоро набухнут почки на березах. Самое время их собирать. Березовые почки - это средство от многих болезней. Их настой используют при язвенной болезни желудка, 12-перстной кишки. Примочки из отвара березовых почек применяют для быстрого заживления ран. Отвар почек готовят в следующей пропорции: 1 ч.л. заливают 0,5 стакана кипятка. Принимают по 2 ст ложки 3 раза в день. Еще этот отвар хорошо влияет и на обмен веществ, удаляет шлаки из организма. Спешите запастись таким ценным природным лекарством!

С уважением М.Новосельцева

Для поднятия гемоглобина принимайте витамины

При беременности у женщин часто понижается количество гемоглобина в крови, что сопровождается ухудшением состояния будущей мамы и некоторым образом сказывается на здоровье плода. Для увеличения гемоглобина предлагаю следующий рецепт:

5 ст ложек измельченный плодов шиповника залить 1л воды и кипятить 10 мин. Укутать на ночь. После добавить сок одного лимона и с одного среднего граната. Настой поставить в холодильник и принимать 3 раза в день по 100 г. настой богат витаминами, улучшает обмен вществ и повышает гемоглобин буквально в течение 3-5 дней приема.

Лобова Н.К., г.Самара, врач-гинеколог

Капризный орган

Больная печень – не редкость. И симптомы неприятные: горечь во рту, болезненность при глубоком нажатии на область пчечни, желтоватые белки глаз. Печень орган капризный, любит вегетарианскую пищу. Ей все морковку, капустку, свеклу, тыкву подавай. Любит, чтоб баловали ее кефиром, молочком, творогом. От постной рыбы не откажется. А от острых, жирных блюд, горячительных напитков кофе разволнуется, разбушуется – усмирить ее сложно. Сладкое же любит, как малый ребенок. Черносливу, изюм, бананы, 2 лучше, конечно же, мед – можно ежедневно. Хорош для печени такой травяной настой: горсточка сбора зверобоя, перечной мяты, бессмертника, календулы, корня солоки, цветы и корни одуванчика, 4 ст ложки заливают литром кипятка и настаивают в течение ночи. Можно приготовить напиток из корней солодки и одуванчика: заварить 5г. сухой смеси в стакане кипятка. Хватит на 2–3 приема. Помогает и настой шиповника: горсть ягод заливают кипятком в термосе и настаивают.

Средства эти эффективные, но лечение – дело индивидуальное, каждому надо выбрать для себя то-

Из крапивы настойка – делает здоровье стойким!

Здравствуй, дорогая редакция газеты «Зеркало здоровья». Очень рада, что у нас появилась такая нужная в наше время газета. Спасибо за советы народной медицины. В свою очередь, хочу через вашу газету поделиться поделиться с людь-

Когда геморрой бывает порой...

Многие стесняются вслух говорить о таком заболевании, как геморрой. Однако, это очень распространенное заболевание, часто связанное с особенностями той или иной профессии. У женщин, например, бывает послеродовой геморрой. При неправильном обмене веществ, запорах, простудах, злоупотреблении алкоголем бывают обострения, которые выражены сильными болями и рядом неудобств. Я предлагаю воспользоваться свечой, вырезанной из

болезней. Их настой используют при язвенной болезни желудка, 12-перстной кишки. Примочки из отвара березовых почек применяют для быстрого заживления ран. Отвар почек готовят в следующей пропорции: 1 ч.л. заливают 0,5 стакана кипятка. Принимают по 2 ст ложки 3 раза в день. Еще этот отвар хорошо влияет и на обмен веществ, удаляет шлаки из организма. Спешите запастись таким ценным природным лекарством!

С уважением М.Новосельцева

Из крапивы настойка – делает здоровье стойким!

Здравствуй, дорогая редакция газеты «Зеркало здоровья». Очень рада, что у нас появилась такая нужная в наше время газета. Спасибо за советы народной медицины. В свою очередь, хочу через вашу газету поделиться поделиться с людьми своим средством «бодрости духа и тела». Мне 76 лет, но, благодаря крапивной настойке, я уверена в своих силах. Для приготовления надо 200 г майской крапивы залить 0,5 л водки. Горлышко бутылки перевязать тряпочкой и оставить на первые сутки на окне, затем на 8 суток в темном месте. После, настойку надо процедить и принимать по 1 чайной ложке за 30 минут до еды и 1 чайную ложку на ночь. Через несколько дней вы почувствуете прилив бодрости, и у вас будет хорошее настроение, появится стремление жить, что так важно сейчас.

Л.И.Семенова, г .Иваново

Черная редька радикулит лечит

Здравствуйте, дорогая редакция газеты «Зеркало здоровья»! У моего мужа часто были обострения радикулита. Я тогда думала, что сделала бы все, чтобы хоть как-то облегчить его страдания. Он мог неделю не вставать с постели, и такие высокоэффективные мази, как «Випротокс», мало чем помогали. Приходилось прибегать к новокаиновым «блокадам» Однажды мы были в деревне у моей тети, и там, после физической нагрузки, у мужа вновь случилось обострение. Вот тогда тетя Валя мне подсказала этот простой рецепт. Надо полтора стакана сока черной редьки хорошо перемешать с одним стаканом чистого меда, добавить 1 ст.ложки соли и залить 0,5 ст. водки.

Этот состав надо втирать в больные места, особенно хорошо после бани, перед сном принимать внутрь по 50 г полученной смеси.

С уважением, А.Коновалова.

рым образом сказывается на здоровье плода. Для увеличения гемоглобина предлагаю следующий рецепт:

5 ст ложек измельченный плодов шиповника залить 1л воды и кипятить 10 мин. Укутать на ночь. После добавить сок одного лимона и с одного среднего граната. Настой поставить в холодильник и принимать 3 раза в день по 100 г. настой богат витаминами, улучшает обмен вществ и повышает гемоглобин буквально в течение 3-5 дней приема.

Лобова Н.К., г.Самара, врач-гинеколог

Когда геморрой бывает порой...

Многие стесняются вслух говорить о таком заболевании, как геморрой. Однако, это очень распространенное заболевание, часто связанное с особенностями той или иной профессии. У женщин, например, бывает послеродовой геморрой. При неправильном обмене веществ, запорах, простудах, злоупотреблении алкоголем бывают обострения, которые выражены сильными болями и рядом неудобств Я предлагаю воспользоваться свечой, вырезанной из картофеля. Для более эффективного воздействия надо обмакнуть свечу в мед. Можно также воспользоваться свечой из засахаренного меда.

Конечно, существуют и многие другие способы избавления от геморроя, но я пользуюсь простыми и давно привычными для меня средствами

Пермякова С.А., г.Балаково

Для профилактики стоматита календулу примените

Почти у каждого из нас есть маленькие дети или внуки. все мы знаем. какие они любознательные и часто все пробуют на вкус, а иногда просто суют пальцы в рот. При этом нередко мы сталкиваемся с таким заболеванием, как стоматит (инфекционное заболевание полости рта). Для профилактики стоматита хочу предложить следующий рецепт. Надо 10 г цветков календулы залить одним стаканом кипятка. Настаивать в течение 1 часа и полоскать рот утром и вечером. Если ребенок сам еще не умеет этого делать, можно намочить ватный тампон и самому протереть ротовую полость малыша, при этом стараться промассировать пальцами десна.

С уважением, бабушка «со стажем» Кольцова О.Н., г. Вольск

неприятные: горечь во рту, болезненность при глубоком нажатии на область пчечни, желтоватые белки глаз. Печень орган капризный, любит вегетарианскую пищу. Ей все морковку, капустку, свеклу, тыкву подавай. Любит, чтоб баловали ее кефиром, молочком, творогом. От постной рыбы не откажется. А от острых, жирных блюд, горячительных напитков кофе разволнуется, разбушуется – усмирить ее сложно. Сладкое же любит, как малый ребенок. Черносливы, изюм, бананы, в пучке, конечно же, мед – можно ежедневно. Хорош для печени такой травяной настой: горсточка сбора зверобоя, перечной мяты, бессмертника, календулы, корня солоки, цветы и корни одуванчика, 4 ст ложки заливают литром кипятка и настаивают в течение ночи. Можно приготовить напиток из корней солодки и одуванчика: заварить 5г. сухой смеси в стакане кипятка. Хватит на 2–3 приема. Помогает и настой шиповника: горсть ягод заливают кипятком в термосе и настаивают.

Средства эти эффективные, но лечение – дело индивидуальное, каждому надо выбрать для себя то, что ему больше подходит, а для этого следует обратиться к врачу.

Как избавиться от зоба без операции?

У людей, живущих в районах с недостаточным содержанием йода в воде и почве часто встречается заболевание щитовидной железы – эндемический зоб. Различаются диффузный зоб, когда щитовидная железа увеличивается равномерно, и узловой, когда в ней образуются ограниченные уплотнения.

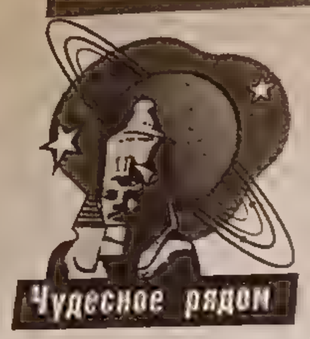
Зоб располагается на передней поверхности шеи, реже за грудиной или у корня языка. Появление зоба в нетипичном месте чревато тем, что он сдавливает близлежащие сосуды и ткани, мешает проглатыванию пищи. Узлы, которые находятся в нетипичном месте, необходимо удалять.

При незначительном нарушении функции железы принимают препараты йода в таблетках или растворе. Дозу определит врач.

Если функция железы снижена, то нарастают признаки гипотериоза – сухость кожи, отечность лица, зябкость, прибавка массы тела, выпадение волос, ухудшение памяти. Это значит, что необходим прием лекарств, содержащих гормон щитовидной железы. Зоб может уменьшиться, а иногда и полностью исчезнуть. В случае перенасыщения организма содержащими йод продуктами и препаратами развивается диффузный токсический зоб. Когда функция железы повышена, налицо следующие признаки: учащение сердцебиения, похудание, раздражительность, слезотечение и боль в глазах. Лечение диффузного токсического зоба консервативное, но иногда возникает необходимость в операции.

В целях профилактики эндемического зоба необходимо употреблять в пищу морскую капусту, рыбу, сладкий перец, хурму, йодированную соль.

Л.Петренко, врач


Чудесное рядом

Не посылайте к черту!

Этот случай, который произошел с одной из жительниц деревеньки Беломорья, описал русский исследователь Балашов. Однажды она очень рассердилась на своего племянника и в сердцах послала его к черту. «Забранилась я — и черт тебя возьми! Так его как ветром сдуло, он так и побежал.» Мужики не сумели догнать мальчика, который бежал, не оглядываясь, по лесной дороге.

Подобный случай произошел в Псковской области. Женщина шла по лесу, и ее шестилетний сын постоянно капризничал. Ей надоели его слезы, и она со злом сказала: «Пускай черти возьмут тебя!» И ребенок мгновенно исчез, хотя был слышен плач сына, который раздавался из ниоткуда. К месту, где исчез ребенок, позвали священника. Тот долго читал молитвы, пытаясь вернуть мальчика, но все напрасно. Только посоветовал плачущей матери: «Теперь его не возвратишь. Прокляни сына до конца, чтобы не слышать голоса.» Что женщина и сделала. Тогда голос пропал.

Алексей Прийма зафиксировал многочисленные факты о «проклятых детях». Эти факты свидетельствуют, что почему-то именно детей можно безвозвратно послать к черту, особенно в сердцах и сгоряча. Шанс совершить непоправимое невелик, но он есть.

История свидетельствует о большом числе случаев, когда невидимки не только проказничают, пугая людей, но и общаются с ними, заявляя о своей принадлежности к духам умерших детей. Алексей Прийма считает, что в проявлениях полтергейста «засвечивают» себя психические сущности умерших детей. Потому что и поведение - типично детское. Ребенку скучно, ему хочется пошалить, но эти шутки носят жутковатый, а иногда и устрашающий характер. Может быть, что душа, переходя в мир иной, претерпевает какие-то неведомые психические изменения.

А существует ли загробный мир? Болгарская прорицательница Ванга утверждала, что да. Кому довелось заниматься этой проблемой, пришли к выводу, что людские души продолжают существовать и после физической смерти, например, в форме полтергейста.

Наш собств. корр.

почтовый ящик

Читательница из Астрахани делится с нами своим опытом борьбы с бронхиальной астмой. Вот что она пишет:

«Если у вас только астматический компонент, то справиться сним поможет горячая ванна. Она хорошо снимает спазм бронхов, легче отходит мокрота. Также можно делать ингаляции с пихтовым маслом, 3-5 капель на одну ингаляцию, при условии, если нет аллергии на пихтовое масло. Нельзя для ингаляции использовать алюминиевую посуду.

Хорошим бактерицидным средством при этом заболевании является чесночное масло. Надо 8 больших долек чеснока натирать на терке, взять 150 г сливочного масла. Все смешать, добавить соль по вкусу. Такое масло можно есть с хлебом, добавлять в пищу.

При астме помогает такая лечебная смесь: 300г алоэ, 300г кагора, 300г меда. Лист алоэ пропустить через мясорубку, смешать с кагором и медом. Настаивать неделю. Принимать по 1 десертной ложке 2 раза в день.

при этом заболевании я избегаю употреблять копчености, томат, соления, острые и жареные блюда. После приступа воздерживаюсь от употребления яйца, молока и рыбы.

Полезный вампир

«Моя знакомая, можно сказать, помешалась на лечении пиявками, советует и мне излечивать болячки с помощью пиявок. Но у меня возникли сомнения...»

Пиявками лечились еще наши прабабушки и прадедушки от таких заболеваний, как бронхиальная астма, гипертония, язва, колит, экземы, и даже после крепкого похмелья.

Гирудотерапия - это целое медицинское направление, которое включает различные методы лечения с помощью этих червей.

Ученые установили, что в слюне пиявки содержится около 100 биологически активных веществ, которые растворяют тромбы, понижают уровень холестерина в крови, нормализуют воспалительную реакцию, повышают защитные функции организма. Из слюны пиявки получен новый препарат гирудина, который действует

болезнью Паркинсона, рассеянным склерозом. Для лечебных целей пиявок, как правило, выращивают на биологических фабриках.

О.Плисе, врач-иглотерапевт.

«Можно ли по группе крови определить заболевание человека, узнать его характер»

Л.В., г.Омск

Своими наблюдениями делится профессор Е.А.Злотников, действительный член РАМИ.

Врачи считают, что какой-либо связи между группой крови и заболеваниями нет, но замечено, что европейцам присуща 2 группа крови, жителям Востока - 3. У японцев и китайцев почти не бывает отрицательного резуса. Некоторые исследования обнаружили такую зависимость. Люди с 1 группой крови чаще, чем остальные страдают от язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, обладатели 2 группы подвержены пневмонии, на представителей 4 группы чаще «сваливаются» ОРВИ, ангина, грипп. Так при эпидемиях оспы болезнь атакует в первую очередь тех, у кого в жилах течет кровь 2 группы. В любом случае одной предрасположенности по группе крови недостаточно - нужны дополнительные факторы. И здесь важную роль играет то, какой образ жизни ведет человек. Не надо слишком серьезно относиться к тесту, который составили в Японии. Составители теста считают, что по группе крови можно определить характер человека!

Но любопытно узнать, что люди с первой группой крови и в жизни стремятся быть первыми во всем. Поставив цель, добиваются ее во что бы то ни стало. Но бывают суетливы, ревнивы, амбициозны.

Вторая группа ассоциируется с гармонией, спокойствием, порядком. Ее представители прекрасно ладят с другими людьми, плодотворно работают «в команде». Они чувствительны, терпеливы, доброжелательны. Их недостатки - упрямство и неумение расслабляться.

Люди с третьей группой крови - индивидуалисты. Поступают так, как им нравится. Желание быть свободным и независимым часто превращается в слабость.

Четвертая группа крови присуща людям уравновешенным, спокойным. Умеют развлекать. По отношению к окружающим справедливы. Но иногда им изменяет чувство такта. Кроме того, долго колеблются над тем, как принять важное решение.

(Журнал «Здоровье», 1988г, с сокращениями)

«Слышала об овощах-мутантах. Какие они? не

Как избавиться от двойного подбородка?

секреты красоты

совершить непоправимое [illegible]

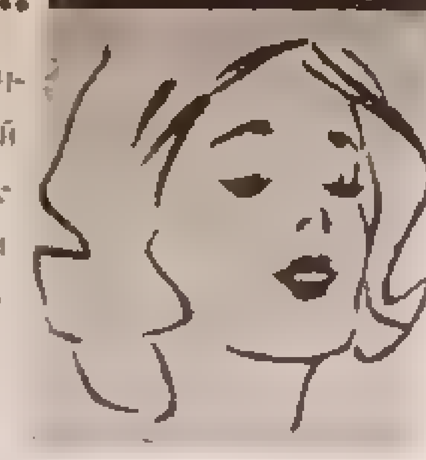
История свидетельствует о большом числе случаев, когда невидимки не только проказничают, пугая людей, но и общаются с ними, заявляя о своей принадлежности к духам умерших детей. Алексей Прийма считает, что в проявлениях полтергейста «засвечивают» себя психические сущности умерших детей. Потому что и поведение - типично детское. Ребенку скучно, ему хочется пошалить, но эти шутки носят жутковатый, а иногда и устрашающий характер. Может быть, что душа, переходя в мир иной, претерпевает какие-то неведомые психические изменения.

А существует ли загробный мир? Болгарская прорицательница Ванга утверждала, что да. Кому доводилось заниматься этой проблемой, пришли к выводу, что людские души продолжают существовать и после физической смерти, например, в форме полтергейста...

Наш собств. корр.

секреты красоты

Как избавиться от двойного подбородка?



Двойной подбородок - это обычно следствие плохой осанки. По этой причине людям, имеющим двойной подбородок, следует обратить внимание на свою позу, когда они работают или читают, а также на то, как они спят. Дело в том, что высоко поднятая подушка также способствует образованию со временем второго подбородка. Полезно спать на низком изголовье, а то и вовсе без подушки.

Чтобы избавиться от излишних жировых отложений на подбородке, нужно массировать его пальцами рук от середины к ушам. Хорошим дополнением к массажу может послужить ежедневная гимнастика для подбородка: поднимите подбородок вверх, напрягите мышцы шеи, и медленно вращайте голову по сторонам. Если делать это упражнение по нескольку раз в день, то через два месяца взгляд в зеркало не будет приносить вам огорчения.

Как скрыть недостатки фигуры?

Если у вас некрасивые ноги - идеальным видом одежды для вас являются брюки. Если у вас толстые бедра или колени - не стоит носить шорты, носите брюки свободного покроя и из плотного материала. Вечером вам очень подойдут длинные платья. Все предметы вашей одежды должны быть одноцветными или разного тона, но одного цвета.

Если у вас выступающий живот, то отдайте предпочтение платьям свободного покроя. Юбки должны быть на широком поясе, который частично подтягивает живот. Не следует носить облегающей одежды, особенно трикотажа.

Женщинам с широкими плечами подойдут рукава рубашечные или реглан, мягкая, удлиненная линия плеч.

Женщинам с узкими плечами рекомендуется акцентированная линия плеч с подплечниками. Избегайте носить платья на бретельках и облегающие фигуру.

Материал подготовила Ивона Брыльска

Полезный вампир

«Моя знакомая, можно сказать, помешалась на лечении пиявками, советует и мне излечивать болячки с помощью пиявок. Но у меня возникли сомнения...»

Пиявками лечились еще наши прабабушки и прадедушки от таких заболеваний как бронхиальная астма, гипертония, язва, колит, экземы, и даже после крепкого похмелья.

Гирудотерапия - это целое медицинское направление, которое включает различные методы лечения с помощью этих червей.

Ученые установили, что в слюне пиявки содержится около 100 биологически активных веществ, которые растворяют тромбы, понижают уровень холестерина в крови, нормализуют воспалительную реакцию, повышают защитные функции организма. Из слюны пиявки получен новый препарат гирудина, который действует эффективнее других средств против свертывания крови.

Эти удивительные существа мощно воздействуют на биологические точки человека. Так, например, в иглотерапии ученые провели эксперимент: металлическую иглу заменили живой пиявкой. В этом случае пиявка срабатывала как сильный иммуностимулятор с мощным лечебным действием.

Лечение пиявками может помочь и в случаях с гормональными нарушениями и даже с такими серьезными мужскими проблемами, как импотенция и простатит. Видимо, способности этих природных лекарей не знают границ. Научились их использовать и в борьбе с церебральным параличем. Возможно, гирудотерапия сможет помочь больным с последствиями инсультов.

амбициозны.

Вторая группа ассоциируется с гармонией, спокойствием, порядком. Ее представители прекрасно ладят с другими людьми, плодотворно работают «в команде». Они чувствительны, терпеливы, доброжелательны. Их недостатки - упрямство и неумение расслабляться.

Люди с третьей группой крови - индивидуалисты. Поступают так, как им нравится. Желание быть свободным и независимым часто превращается в слабость.

Четвертая группа крови присуща людям уравновешенным, спокойным. Умеют развлекать. По отношению к окружающим справедливы. Но иногда им изменяет чувство такта. Кроме того, долго колеблются над тем, как принять важное решение.

(Журнал «Здоровье», 1988г, с сокращениями)

«Слышала об овощах-мутантах. Какие они? Не повредят ли здоровью?»

И.Власова, г.Находка

Над созданием таких овощей трудятся десятки технологических компаний. Получили уже более 75 сортов овощей с искусственно встроенным геном. Именно такие овощи называют трансгенными, а в народе - мутантами. Ученые сначала выделяют нужный им ген, например, кодирующий способность сохранять товарный вид того или иного овоща. Далее ген размножают с помощью клонирования и внедряют его в ДНК другого растения. И хотя производители данной продукции получили разрешение на реализацию такого товара, общественность приняла его в штыки. И не случайно. До сих пор нет исследований на тему, как влияют на здоровье человека трансгенные овощи-мутанты.

Эксперимент может быть опасным!

Быть трудоспособным и молодым [illegible] желание каждого человека. Отсюда [illegible] различными разгрузочными [illegible]. И если пищевые добавки человеку не по карману. К тому же ученые не пришли к единому мнению об их полезности, люди отдают предпочтение различным диетам.

Вегетарианство - самая популярная из них. Они [illegible] с течением времени нарушаются функции ферментных систем, ответственных за усвоение пищи, а это приводит к расстройству всех видов обмена веществ и возникновению болезней пищевых недостаточностей, что особенно опасно для молодых людей: у них страдает умственное развитие, задерживается рост, нарушается функция печени, понижается сопротивляемость организма. Как правило, долгожителей среди вегетарианцев нет. Хотя никто не возражает, что в рационе человека должны в достаточном количестве присутствовать фрукты, овощи, зелень. Что касается основного компонента пищи - белка, то 55% его общего количества должно приходиться на долю животного белка. Не влекут за собой нежелательных последствий разгрузочные (овощные) дни. Напротив, врачи назначают на один или на несколько дней [illegible] магниевую диеты.

Французская диета (1500 килокалорий), хоть и отличается разнообразием продуктов, все же недостаточна для работающего человека. Вначале снижается масса тела, улучшается состояние, но в дальнейшем в результате энергетического дефицита состояние резко ухудшается и развиваются серьезные расстройства обмена веществ.

По-моему варварской для организма может стать применение рисовой диеты. Последователи этой диеты употребляют меньше всего белков в 3,5 раза, жиров в 20 раз, углеводов в 3,5 раза, натрия в 20 раз, калия в 30 раз, железа в 7 раз, фосфора в 2 раза. На фоне стремительного развития белковой, витаминной и минеральной недостаточности резко снижается иммунологическая резистентность организма, его сопротивляемость инфекциям, стрессам, развиваются дистрофические изменения в органах и тканях.

Голодание частичное или полное с лечебной целью применяется в условиях стационара. Без медицинского контроля могут развиться трудно обратимые нарушения обмена веществ.

М.А.Самсонов, член-корреспондент АМН

Оказывается, что:

Немецкие медики советуют в холодное время года принимать витамин А, который защищает от кашля и насморка. Они полагают, что именно этот витамин повышает сопротивляемость защитных клеток бронхов и легких

Американские специалисты провели исследования больных ревматоидным артритом. Оказалось, что кровь этих больных содержит низкий уровень витамина А. Медики считают, что витамин А защищает организм от вредного воздействия свободных радикалов, которые могут повреждать суставы. Содержится этот витамин в яйце, пчечни, моркови, плодах шиповника, помидорах.

В семьях, где взрослые страдают хроническими заболеваниями носоглотки (гайморит, тонзиллит, фарингит), у детей чаще развиваются респираторные инфекции. А объяснение этому простое - ребенок постоянно соприкасается с инфекцией. Когда болеют нечколько взрослых членов семьи, можно считать, что такая среда особенно неблагоприятна для ребенка.

Любопытное открытие сделали американские ученые. Исследования проводились по заказу Американского онкологического общества. В ходе исследований было установлено, что у людей, употребляющих спиртное умеренно, шансов умереть на 20% меньше, чем у непьющих вовсе. И все-таки исследователи с сожалением отметили, что бессмертия таким способом не добиться.

Самый старый человек на планете - Карали Чаудхари. Он родился в ноябре 1856 года, что подтверждает свидетельство о рождении. Он не знал, что такое радио, телевизор, электричество. Свою родную непальскую деревню он покидал только один раз, 80 лет назад. Совершал паломничество в Индию. Секрет его долголетия, как считает сам Чаудхари, заключается в курении необработанных табачных листьев и отказе от алкоголя. В основном питается виноградом, рисом, пьет родниковую воду. На жизнь смотрит философски, что, видимо, помогает ему избежать ненужных стрессов. Имеет 5 праправнуко, 16 правнуков. Его заветная мечта - дожить до 150 лет.

Интересная идея пришла в голову сорок лет назад молодой супружеской чете из Чикаго - за-

О ПРИРОДЕ УЖАСНОГО

Герман Арутюнов

(Продолжение, начало в №3)

Об ужасе, спровождавшем встречи человека с гоминоидом, известно с древнейших времен, когда формировалась мифология. В ней и обрел свое место снежный человек в образе лохматого бога Пана. Отсюда выражения «панический ужас» и «панический страх», дошедшие до наших дней. Те же черты - волосатость, вздернутый нос, красные глаза, вдавленный подбородок, та же среда обитания - дремучий лес, та же мгновенность перемещений и тот же способ общения - свистом. И что еще объединяет реальное существо и мифическое, так это дар к внушению, а может быть, и к телепортации. пану, во всяком случае, приписывали способность неожиданно исчезать и появляться там, где не ждали, «кружить голову, водить за нос», превращаться в дерево, животное или человека. То же приписывается и в наших легендах о Лешем, которые приводит в своей книге «Леший по имени обезьяна» один из руководителей смолинского семинара Д.Баянов.

В архиве смолинского семнара, помимо легенд, есть и немало современных рассказов об исчезновении гоминоида, который « только что был здесь», или «превращении» его в корову, собаку или даже в соседа по деревне. Очевидно, речь идет не о реальном превращении или исчезновении, а внушении, благодаря которому гоминоид становится невидимым для человека или кажется ему чем-то иным: камнем, животным или человеком.

Почему же природа одарила суггестией - даром внушения - именно гоминоида - существо, стоящее вроде бы ниже человека на лестнице эволюции? Ниже нас... Да, раньше мы так не считали. Теперь начали размышлять и усомнились. Оказалось, что до развития речи, до формирования словесного языка человек повсеместно обладал параспособностями: телепатией, ясновидением, суггестией. Первым в мире эту загадку высказал Б.Поршнев в книге «О начале человеческой истории», вышедшей в 1874 году.

Получается странная вещь. Речь, которая казалась нам до сих пор безусловным благом с точки зрения эволюции, чем мы так гордились, возглашая, что только человек в природе говорит и тем выгодно отличается от всех других бессловесных тварей, теперь видится «костылем», из-за которого человек разучился ходить! Другими словами, за способность с помощью языка произносить символы мы заплатили утратой интуитив-

время как рычаги управления им рассыпались в прах за ненадобностью. И любое существо с даром суггестии, будь то животное или человек, может завладеть нашим подсознанием и внушить нам что угодно. Иначе говоря, взять управление над нами на себя.

Что делает опытнвй суггестолог во врачебном кабинете, когда хочет, чтобы человек избавился от вредной привычки - курения, пьянства или наркомании? Внушает омерзение. И тут подсознание начинает творить, включая гамму омерзительных ощущений: и зрительные, и слуховые, и вкусовые, и обонятельные, и осязательные. Привлекаются и те интуитивные ощущения, которые есть в подсознании, но о которых мы забыли с тех пор, как научились говорить. Поэтому стоит пациенту вспомнить о сигарете или рюмке, весь ад врывается ему в душу, миллион змей впиваются в каждую клетку.

Что же касается природы воздействия гоминоида на человека, то здесь любые домыслы будут лишь слабой догадкой. Ведь если суггестолог, стараясь избавть больного от вредной привычки, внушает ему отвращение к ней в соответствии со своим представлением об отвращении, со своей долей фантазии, то что может внушить гоминоид? Какое мы имеем представление о его подсознании? Что мы знаем о его фантазии, его гамме ощущений, его восприятии, его способности воздействовать на наше подсознание?

Говорят, наше правое полушарие мозга, ведающее подсознанием, - своего рода окно в бездну пространства и времени, нашего прошлого и будущего, в бездну, в которой есть свои Вселенные. И вот представьте, что это окно в ваше сознание вдруг распахивается, Сможет ли выдержать открывшееся зрелище наше бедное ограниченное сознание, если возникает перегрузка по всем пяти чувствам?

Когда в электросети скачет напряжение. сгорают предохранители. То же самое происходит с нами. Либо психика на энергетический удар реагирует полным отключением, и человек умирает от ужаса; либо частичным - он теряет сознание; либо в компьютере мозга сгорают участки нервных клеток, и человек сходит с ума.

К счастью, природа предусмотрела беззащитность разума перед информацией, которая может его сжечь. Она придумала страх и ужас, как две ступени предчувствия опасности, предупреждение

Самый старый человек на планете - Карали Чаудхари. Он родился в ноябре 1856 года, что подтверждает свидетельство о рождении. Он не знал, что такое радио, телевизор, электричество. Свою родную непальскую деревню он покидал только один раз, 80 лет назад. Совершал паломничество в Индию. *Секрет его долголетия, как считает сам Чаудхари, заключается в курении необработанных табачных листьев и отказе от алкоголя.* В основном питается виноградом, рисом, пьет родниковую воду. На жизнь смотрит философски, что, видимо, помогает ему избежать ненужных стрессов. Имеет 5 праправнуко, 16 правнуков. Его заветная мечта - дожить до 150 лет.

Интересная идея пришла в голову сорок лет назад молодой супружеской чете из Чикаго - записывать, когда и почему в их семье возникают ссоры. Каков же результат их исследования?

Всего супруги ругались 9192 раза, т.е. в среднем по 229 раз в год. Муж 1879 раз скандалил из-за невкусного обеда, жена 981 раз отчитывала мужа за то, что он, входя в дом, не вытирал ноги. Муж 687 раз упрекал жену в том, что она плохо следит за детьми, а жена бранила его за это 611 раз. Ни одна из других причин не вызывала столь многочисленных ссор.

Неврологи из Гейдельбергского университета урверждают, что наличие очагов воспаления в корнях зубов, больных кариесом, вдвое увеличивает риск инсульта.

Вредно заряжать аккумулятор в квартире.

Сернистый газ, мышьяковистый водород, хлористый водород, сурьмилистый водород выделяются в воздух квартиры, где автолюбитель заряжает аккумулятор. Высокая концентрация этих токсических газов в воздухе очень вредна. В результате у всех членов семьи нередко появляется кашель, головная боль, ухудшается самочувствие.

Токсические вещества имеют свойства оседать на стенках мягкой мебели и в течение длительного времени выделяются в воздух помещений, загрязняя его.

Во время зарядки аккумулятора выделяется большое количество водорода, который, соединяясь с кислородом, содержащимся в воздухе, становится взрывоопасным. Взрыв может произойти от искры огонька сигареты, зажженной спички.

Также опасна и серная кислота, которую заливают в аккумулятор. Пролитая на пол, она иногда воспламеняется.

Перегрузка сети вов время зарядки аккумулятора дома может привести к возгоранию электропроводки.

По материалам росснйской печати

стоящее вроде бы ниже человека на лестнице эволюции? Ниже нас... Да, раньше мы так не считали. Теперь начали размышлять и усомнились. Оказалось, что до развития речи, до формирования словесного языка человек повсеместно обладал параспособностями: телепатией, ясновидением, суггестией. Первым в мире эту загадку высказал Б.Поршнев в книге «О начале человеческой истории», вышедшей в 1874 году.

Получается странная вещь. Речь, которая казалась нам до сих пор безусловным благом с точки зрения эволюции, чем мы так гордились, возглашая, что только человек в природе говорит и тем выгодно отличается от всех других бессловесных тварей, теперь видится «костылем», из-за которого человек разучился ходить! Другими словами, за способность с помощью языка произносить символы мы заплатили утратой интуитивного восприятия окружающего мира. Речь, переключив наш мозг на работу левого, логического полушария, отгородила нас от природы.

И в то же время ее Величество речь не сумела полностью вывести из строя наше правое полушарие, ведающее подсознанием, не сумела выключить его. оно осталось в рабочем состоянии, в то щего, в бездну, в которой есть свои Вселенные. И вот представьте, что это окно в ваше сознание вдруг распахивается. Сможет ли выдержать открывшееся зрелище наше бедное ограниченное сознание, если возникает перегрузка по всем пяти чувствам?

Когда в электросети скачет напряжение. сгорают предохранители. То же самое происходит с нами. Либо психика на энергетический удар реагирует полным отключением, и человек умирает от *ужаса; либо частичным - он теряет сознание; либо в компьютере мозга сгорают участки нервных клеток, и человек сходит с ума.*

К счастью, природа предусмотрела беззащитность разума перед информацией, которая может его сжечь. Она придумала страх и ужас, как две ступени предчувствия опасности, предупреждение организму, что нужно профилактическое отключение. Вот почему, когда Флобер и Мопассан слушали рассказ Тургенева об испытанном им ужасе при встрече с дикой волосатой женщиной, оба пришли к выводу: природа ужасного - в неизвестности, которую нельзя оценить, так как не с чем сравнить.

(Продолжение в седующем номере)

Секреты долголетия

Корень жизни

Человечество уже не помнит, когда впервые использовало жень-шень для лечения. Но удивительные свойства этого корня продолжают оставаться загадкой для ученых.

Корейские ученые считают его панацеей от многих болезней: и память улучшает, и старость отодвигает, и уровень сахара в крови снижает, и раковые клети убивает. В Корее из жень-шеня делают чай, таблетки, вино, сигареты.

Наши медики сичтают, что жень-шень - это лекарство для здорового человека, которое стимулирует различные системы жизнеобеспечения.

Но у жень-шеня свои тайны, до сих пор не выявлена композиция активных веществ корня, поэтому не удалось пока произвести искусственный аналог жень-шеня. Никто не дал ответа, сколько тайн хранит в себе это чудо природы.

Законы сохранения...

Сохраняет красоту напиток из сока одного яблока, половины апельсина и половины лимона.

Придает бархатистость коже сок из одного яблока, одной моркови и половинки лимона. Пить нужно 2 раза в день.

Сохраняет здоровыми зубы выпитый перед сном стакан сока из двух морковок, одного помидора, одного сельдерея с несколькими каплями лимонного сока.

Улучшает цвет лица и выпитый стакан сока из свежих шпината и салата, или пол-стакана йогурта с несколькими каплями лимонного сока.

Хорошую форму поддерживает смесь из стакана молока, яичного желтка, чайной ложки меда.

Поможет сохранить изящество сок одного сельдерея, одной моркови с несколькими каплями сока лимона.

Поможет восстановить бодрость следующий рецепт: курагу, изюм, вяленный инжир (по 200г) перемешатьи хорошо измельчить (пользоваться мясорубкой не следует). В полученную массу добавить ядра измельченных грецких орехов (25 штук), и эту смесь принимать по ст. ложке 1 раз в день в течение месяца. Хорошо запивать смесь стаканом кефира или простокваши. Заметный эффект наступает постепенно и сохраняется довольно долго. Курс можно повторять многократно. Хранить смесь нужно в хорошо закупоренной стеклянной посуде в прохладном месте. Механизм действия смеси обусловлен содержанием в ней почти полного набора витаминов, микроэлементов и биологически активных веществ.

Эликсир молодости по-турецки

Нет лучшего средства для продления молодости, чем чеснок. Так считают турецкие медики. Его ежедневное употребление дает положительный эффект, который несравним ни с одним чудотворным рецептом. А рекомендуют еще избавиться от вредный привычек, меньше пить чая, 2-3 раза в неделю есть рыбу. Обязательно ежедневно употреблять горох, капусту, отруби. Высыпаться 2-3 раза в неделю. Поддерживать хорошие отношения с близкими и знакомыми, избегать стрессовых ситуаций. И тогда даже в экологически неблагополучных районах есть шанс дожить до 90 лет.

Читателям о работодателях

Работодатель может спросить о многом, чтобы составить адекватное представление о вас. Но наиболее вероятны вопросы - о работе, о семье, о вас.

О работе:

1. Что умеете
2. Какую работу выполняли на прежнем месте?
3. Каковы причины ухода с прежнего места работы?

На первых два вопроса желательно дать подробную информацию, стараясь не лукавить. Чем больше своих умений назовете, тем лучше. А вот по третьему вопросу не стоит дурно говорить о бывшем начальнике, в противном случае вас просто не примут на работу. Уместны такие причины: маленькая зарплата, далеко от дома, профессиональная неудовлетворенность.

О семье: Вас могут спросить не из праздного любопытства, чем занимаются ваши родители, супруг, сколько лет близким, а затем, чтобы составить свое мнение о вас как о человеке. На вопрос: «Сколько раз вы были женаты?» достаточно назвать ваш нынешний статус.

О Вас лично: Лучше без обиняков и конкретно ответить на вопросы:»С алкоголем дружите?» Вашу степень открытости , конфликтности прояснят вопросы: «Много ли у вас друзей?», «Чем увлекаетесь после работы?», «Как оцениваете свою роль в коллективе?», и т.п.

Прежде всегомногие вопросы преследуют цель - оценить ваши рабочие качества.

В анкетах часто предлагается перечислить свои хронические заболевания. Каждый работодатель ищет работника, надежного во всех отношениях. Не стоит перечислять все свои болезни. Здесь работник должен и сам решить, насколько его здоровье соответствует выполнению той или иной работы. Вопрос о карьерных планах тоже не должен застать врасплох. Важна целеустремленностьчеловека, а вот чрезмерные амбиции могут напугать потенциального начальника. Не понравится и то, что вы можете рассматривать фирму, как стартовую площадку для своей карьеры. Вы можете смело спрашивать о зарплате, а вот произносить фразы типа «чем больше, тем

Полезные советы от газеты

Чтобы избежать засорения раковины, надо как можно чаще промывать ее горячим раствором стиральной соды. Для этого необходимо на литр кипятка - 1 ст ложку соды.

Если на раковине, унитазе или ванной появились ржавые затеки, их можно удалить перекисью водорода, к которой добавляют 10% нашатырного спирта.

Тереть фаянсовые и эмалированные предметы песком или наждачной бумагой не следует, т.к. подобные манипуляции уничтожат верхний защитный слой (особенно у фаянса), а это будет способствовать более частому и сильному загрязнению.

Пожелтевшую эмалированную ванну рекомендуется чистить солью с уксусом. пятна, которые не поддаются чистке, можно удалить пемзовым порошком, но пользоваться им надо осторожно, чтобы не повредить верхний слой эмали.

Кафельные плитки в ванной комнате реомендуется протирать столовым уксусом, смешанным с водой в пропорции 1:5 (стакан уксуса на литр воды)

Выпавшую плитку можно прочно укрепить на цинковых белилах, густо затертых натуральной олифой. Правда, нужно учесть, что процесс высыхания будет длительным.

Двери, окрашенные светлой краской, (масляной или эмалевой), рекомендуется мыть водой без мыла (мыло и сода делают краску тусклой). К воде можно добавить немного спирта (1ч ложку спирта на литр воды) - он хорошо удаляет грязь и придает блеск. Вымыв дверь, необходимо насухо вытереть ее чистой тряпкой, иначе могут получиться желтые пятна и затеки.

Двери, окрашенные коричневой краской, мыть не следует. Их надо протирать тряпкой, смазанной вазелином или слегка пропитанной каким-нибудь растительным маслом, а затем насухо протереть.

Путеводитель по пятновыводителям

Для удаления пятен от ягод и вина с цветных хлопчатобумажных, льняных, шерстяных или шелковых тканей можно положить изделие на несколько минут в горячую воду, а затем отстирать в растворе моющего средства.

Пятна от масляной краски и олифы, а также очень старых пятен можно обработать олеиновой кислотой, оставив на час. Затем следует удалить шпателем, и удалить пятно органическим растворителем.

Пятна органического происхождения можно удалить перекисью водорода, а также различными растворителями.

Жирные пятна с воротников верхней одежды удаляют ватным тампоном, смоченным в растворе поваренной соли (0,5 чайной ложки), разведенной в 3 столовых ложках нашатырного спирта.

Материал подготовил Артур Зонтик

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Салат с рыбой и яйцами

Картофель сварить, натереть на крупной терке, равномерно разложить на дне салатницы. Таким же слоем разложить вареные рубленные яйца, отварную измельченную рыбу, нарезанный зеленый лук. Сверху полить майонезом, украсить кружками помидора

Необходимо: 200-250 г рыбы, 1 помидор, 4 яйца, пучок зеленого лука, 50 г майонеза.

Салат мясной

Картофель сварить, нарезать соломкой - вареное мясо

фелю. За пять минут до окончания варки добавить перец перед подачей на стол, в тарелки добавить чеснок, растертый с солью, зелень петрушки

На 4 порции - 2л воды, 300 г картофеля, 200 г мяса, 50 г свиного сала, 10 г молотого красного перца, зелень петрушки, соль по вкусу.

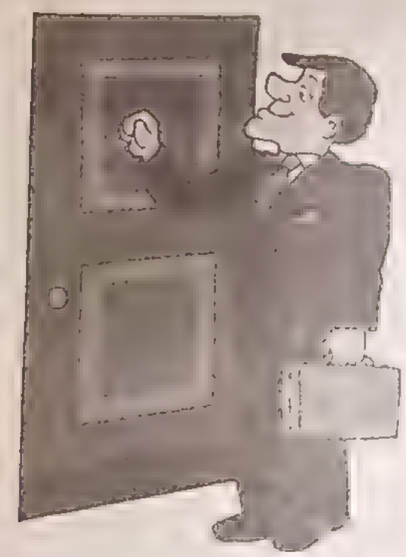
Яйца в картофеле

В шести картофелинах средней величины вырезать углубления, а снизу срезать закругления, чтобы картофелины могли стоять. Кар

тиве?», и т.п.

Прежде всегомногие вопросы преследуют цель - оценить ваши рабочие качества.

В анкетах часто предлагается перечислить свои хронические заболевания. Каждый работодатель ищет работника, надежного во всех отношениях. Не стоит перечислять все свои болезни. Здесь работник должен и сам решить, насколько его здоровье соответствует выполнению той или иной работы. Вопрос о карьерных планах тоже не должен застать врасплох. Важна целеустремленностьчеловека, а вот чрезмерные амбиции могут напугать потенциального начальника. Не понравится и то, что вы можете рассматривать фирму, как стартовую площадку для своей карьеры. Вы можете смело спрашивать о зарплате, а вот произносить фразы типа «чем больше, тем лучше» - несерьезно, и снизит ваш уровень в глазах работодателя.



Если вы научились водить машину, овладели компьютером - перечислите все, что вы можете, если вас спросят. Это лучшее доказательство того, что вы не остановились в своем развитии и перспективны для дальнейшего обучения.

Перечисляя свои положительные качества, помните, что работодателю важна инициативность, ответственность, целеустремленность.

Уходите от лишних вопросов по поводу болезней, судимости, причинах развода можно так: «Я могу не отвечать на этот вопрос?» Никуда не годится ответ типа: «Это к делу не относится» Внимательно слушайте вопросы, отвечайте по существу, без лишних подробностей. Будьте доброжелательны, чтобы произвести благоприятное впечатление, и это все то, что сказановыше, даст вам гораздо большие шансы устроиться на желаемую вами работу.

добавить немного спирта (1ч ложку спирта на литр

Материал подготовил Артур Зонтик

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Салат с рыбой и яйцами

Картофель сварить, натереть на крупной терке, равномерно разложить на дне салатницы. Таким же слоем разложить вареные рубленные яйца, отварную измельченную рыбу, нарезанный зеленый лук. Сверху полить майонезом, украсить кружками помидора.

Необходимо: 200-250 г рыбы, 1 помидор, 4 яйца, пучок зеленого лука, 50 г майонеза.

Салат мясной

Картофель сварить, нарезать соломкой - вареное мясо перемешать с картофельной соломкой с кубиками соленых огурцов, зеленым луком, посыпать молотым черным перцем, и заправить майонезом с добавлением тертого хрена. Выложенный в салатнице салат украсить кружками помидор и вареных яиц.

Необходимо: 250 г картофеля, 100 г мяса, 1 яйцо, 50 г майонеза, 1 огурец, 1 чайная ложка хрена, полпучка зеленого лука

Салат с цветной капустой

[illegible] ремешать. Разложив полученную массу в салатнице, украсить мелко натертыми яйцами.

Необходимо: по 150 г картофеля и цветной капусты, треть пучка зеленого лука, 2 яйца, сахар по вкусу

Суп чешский

В спассерованный в кастрюле на сале мелко [illegible] добавить отварное мясо и немного пожарить [illegible] водой, посолить, и варить 30 минут. Нарезанный мелкими кубиками картофель положить в бульон, и варить [illegible] ости картофеля. За пять минут до окончания варки добавить перец, перед подачей на стол, в тарелки добавить чеснок, растертый с солью, зелень петрушки.

На 4 порции - 2л воды, 300 г картофеля, 200 г мяса, 50 г свиного сала, 10 г молотого красного перца, зелень петрушки, соль по вкусу.

Яйца в картофеле

В шести картофелинах средней величины вырезать углубления, а снизу срезать закругленную часть, чтобы картофелины могли стоять. Картофелины смазать растопленным маслом и запечь в духовом шкафу. После размягчения картофелин в духовке, в каждое углубление влейте по 1 яйцу, при этом не перемешивая белок с желтком. Затем посолите, поперчите, и снова смазав маслом, поставить в духовой шкаф [illegible]

Необходимо 6 яиц, 3 ст ложки сливочного масла, соль по вкусу

Соус томатный для овощных блюд

Пропущенные через мясорубку морковь, корень [illegible] лук, немного поджарьте на сковородке на масле, добавив во время жарения муку. Затем поло[illegible] размешайте, добавив 1 стакан воды, проварите на слабом огне 5 минут. По окончании варки соус протрите через сито, посолите и по[illegible] в него кусочек [illegible]

Необходимо: на полстакана томата-пюре - полморкови, полкорня петрушки, половину луковицы, половину ст. ложки муки, 1 ст ложку сливочного масла, соль по вкусу.

Уважаемые читатели! Нет сомнения в том, что многие из вас используют свои собственные рецепты. Очень надеемся, что вы поделитесь своими секретами с другими, прислав свои рецепты в адрес редакции, а мы опубликуем их на страницах нашей газеты.

Ждем ваших писем!

Редакция предупреждает: прежде,чем использовать рецепты народной медицины прокочсультируйтесь с вашим лечащим врачом

Учредитель и редактор В.А.Голюков.
Компьютерная верстка: Шопен А.Н.
Адрес редакции: 413800,Саратовская обл.
г.Балаково, ул. Ак.Жука, 27
тел/факс: (84570) 4-59-27
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Редакция вступает в переписку по мере необходимости.

Отпечатано в ГУП "Типографии №1"
г.Саратов, ул.Вишневая, 10, тел. 68-30-33
Объем 1 п.л. Цена договорная.
Заказ 867 Тираж 5000

Время подписания в печать: 14.00
фактическое: 14.00

ют цель - оценить ваши рабочие качества.

В анкетах часто предлагается перечислить свои хронические заболевания. Каждый работодатель ищет работника, надежного во всех отношениях. Не стоит перечислять все свои болезни. Здесь работник должен и сам решить, насколько его здоровье соответствует выполнению той или иной работы. Вопрос о карьерных планах тоже не должен застать врасплох. Важна *целеустремленность человека, а вот чрезмерные амбиции* могут напугать потенциального начальника. Не понравится и то, что вы можете рассматривать фирму, как стартовую площадку для своей карьеры. Вы можете смело спрашивать о зарплате, а вот произносить фразы типа «чем больше, тем лучше» - несерьезно, и снизит ваш уровень в глазах работодателя.

Если вы научились водить машину, овладели компьютером - перечислите все, что вы можете, если вас спросят. Это лучшее доказательство того, что вы не остановились в своем развитии и перспективны для дальнейшего обучения.

Перечисляя свои положительные качества, помните, что работодателю важна инициативность, ответственность, целеустремленность.

Уходите от лишних вопросов по поводу болезней, судимости, причинах развода можно так: «Я могу не отвечать на этот вопрос?» Никуда не годится ответ типа: «Это к делу не относится» Внимательно слушайте вопросы, отвечайте по существу, без лишних подробностей. Будьте доброжелательны, чтобы произвести благоприятное впечатление, и это все то, что сказановыше, даст вам гораздо большие шансы устроиться на желаемую вами работу.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Салат с рыбой и яйцами

Картофель сварить, натереть на крупной терке, равномерно разложить на дне салатницы. Таким же слоем разложить вареные, рубленные яйца, отварную измельченную рыбу, нарезанный зеленый лук. Сверху полить майонезом, украсить кружками помидора.

Необходимо: 200-250 г рыбы, 1 помидор, 4 яйца, пучок зеленого лука, 50 г майонеза.

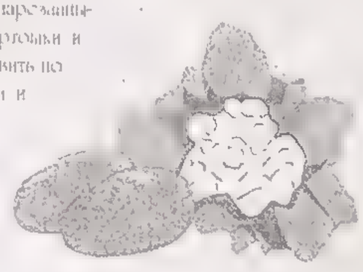
Салат мясной

Картофель сварить, нарезать соломкой - вареное мясо перемешать с картофельной соломкой с кубиками соленых огурцов, зеленым луком, посыпать молотым черным перцем, и заправить майонезом с добавлением тертого хрена. Выложенный в салатнице салат украсить кружками помидор и вареных яиц

Необходимо: 250 г картофеля, 100 г мяса, 1 яйцо, 50 г майонеза, 1 огурец, 1 чайная ложка хрена, полпучка зеленого лука.

Салат с цветной капустой

Разделенную на мелкие веточки цветную капусту перемешать с её очень мелко нарезанными кубиками вареной картошки и рубленными яйцами. Добавить по 1 щепотке зеленого лука и сахара, снять хорошо перемешать, затем заправить майонезом, и еще перемешать. Разложив полученную массу в салатнице, украсить мелко натертыми яйцами.



Необходимо: по 150 г картофеля и цветной капусты, треть пучка зеленого лука, 2 яйца, сахар по вкусу.

Суп чешский

В сотейнике в кастрюле на сале мелко нарезанный лук добавить отварное мясо и немного пожарить. Затем залить водой, посолить, и варить 30 минут. Нарезанный мелкими кубиками картофель положить в бульон, и варить до готовности картофеля. За пять минут до окончания варки добавить перец. Перед подачей на стол, в тарелки добавить чеснок, растертый с солью, зелень петрушки

На 4 порции - 2л воды, 300 г картофеля, 200 г мяса, 50 г свиного сала, 10 г молотого красного перца, зелень петрушки, соль по вкусу.

Яйца в картофеле

В шести картофелинах средней величины вырезать углубления, а снизу срезать закругленную часть, чтобы картофелины могли стоять. Картофелины смазать растопленным маслом и запечь в духовом шкафу. После размягчения картофелин в духовке, в каждое углубление разбить по яйцу, при этом не перемешивая белок с желтком, затем посолите, поперчите, и снова смазав маслом, поставить в духовой шкаф. Следует держать в духовке до тех пор, пока белок не свернется, а желток не затянется пленкой. Готовый картофель следует подавать с томатным соусом.

Необходимо: 6 яиц, 3 ст ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Соус томатный для овощных блюд

Пропущенные через мясорубку морковь, корень петрушки, лук немного поджарьте на сковородке на масле, добавив во время жарения муку. Затем положите томат-пюре, размешайте, добавив 1 стакан воды, проварите на слабом огне 5 минут. По окончании варки соус протрите через сито, посолите и положите в него кусочек масла.

Необходимо: на полстакана томата-пюре - полморкови, полкорня петрушки, половину луковицы, половину ст. ложки муки, 1 ст ложку сливочного масла, соль по вкусу.

Уважаемые читатели! Нет сомнения в том, что многие из вас используют свои собственные рецепты. Очень надеемся, что вы поделитесь своими секретами с другими, прислав свои рецепты в адрес редакции, а мы опубликуем их на страницах нашей газеты.

Ждем ваших писем!

Редакция предупреждает: прежде,чем использовать рецепты народной медицины прокончсультируйтесь с вашим лечащим врачом

Учредитель и редактор В.А.Голюков.
Компьютерная верстка: Шорин А.Н.
Адрес редакции: 413800,Саратовская обл.
г.Балаково, ул. Ак.Жука, 27
тел/факс: (84570) 4-59-27
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Редакция вступает в переписку по мере необходимости.

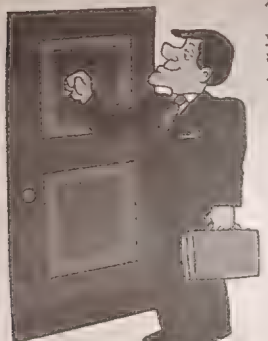
Отпечатано в ГУП "Типографии №1"
г.Саратов, ул.Вишневая, 10, тел. 69-30-33
Объем 1 п.л. Цена договорная.
Заказ 867 Тираж 5000

Время подписания в печать: 14.00
фактическое: 14.00

тиве?», и т.п.

Прежде всегомногие вопросы преследуют цель - оценить ваши рабочие качества.

В анкетах часто предлагается перечислить свои хронические заболевания. Каждый работодатель ищет работника, надежного во всех отношениях. Не стоит перечислять все свои болезни. Здесь работник должен и сам решить, насколько его здоровье соответствует выполнению той или иной работы. Вопрос о карьерных планах тоже не должен застать врасплох. Важна целеустремленностьчеловека, а вот *чрезмерные амбиции могут напугать потенциального начальника. Не понравится и то, что вы можете рассматривать фирму, как стартовую площадку для своей карьеры.* Вы можете смело спрашивать о зарплате, а вот произносить фразы типа «чем больше, тем лучше» - несерьезно, и снизит ваш уровень в глазах работодателя.



Если вы научились водить машину, овладели компьютером - перечислите все, что вы можете, если вас спросят. Это лучшее доказательство того, что вы не остановились в своем развитии и перспективны для дальнейшего обучения.

Перечисляя свои положительные качества, помните, что работодателю важна инициативность, ответственность, целеустремленность.

Уходите от лишних вопросов по поводу болезней, судимости, причинах развода можно так: «Я могу не отвечать на этот вопрос?» Никуда не годится ответ типа: «Это к делу не относится» Внимательно слушайте вопросы, отвечайте по существу, без лишних подробностей. Будьте доброжелательны, чтобы произвести благоприятное впечатление, и это все то, что сказановыше, даст вам гораздо большие шансы устроиться на желаемую вами работу.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Салат с рыбой и яйцами

Картофель сварить, натереть на крупной терке, ровным слоем разложить на дно салатницы. Таким же слоем разложить [illegible] отварную измельченную рыбу, нарезанные рубленые яйца, [illegible] добавить майонезом, украсить кружками [illegible]

Необходимо. 200-250 г рыбы, 1 помидор, 4 яйца, пучок зеленого лука, 50 г майонеза.

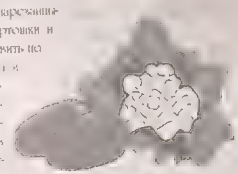
Салат мясной

Картофель сварить, нарезать соломкой - вареное мясо перемешать с картофельной соломкой с кубиками соленых огурцов, зеленым луком, посыпать молотым черным перцем, и заправить майонезом с добавлением тертого хрена. Выложенный в салатнице салат украсить кружками помидор и вареных яиц.

Необходимо: 250 г картофеля, 100 г мяса, 1 яйцо, 50 г майонеза, 1 огурец, 1 чайная ложка хрена, полпучка зеленого лука.

Салат с цветной капустой

Разделанную на мелкие веточки цветную капусту перемешать с нё очень мелко нарезанными кубиками вареной картошки и рубленными яйцами. Добавить [illegible] зеленого лука и сахар, опять хорошо перемешать. Затем заправить [illegible], и еще перемешать. Разложив полученную массу в салатнице, украсить мелко тертыми яйцами.



Необходимо: по 150 г картофеля и цветной капусты, треть пучка зеленого лука, 2 яйца, сахар по вкусу.

Суп чешский

В спассерованный в кастрюле на сале мелко нарезанный лук добавить отварное мясо и немного пожарить. Затем залить водой, посолить, и варить 30 минут. Нарезанный мелкими кубиками картофель положить в бульон, и варить до готовности картофеля. [illegible] минут до окончания варки добавить перец [illegible] [illegible] зелень петрушки

На 4 порции — 2л воды, 300 г картофеля, 200 г мяса, 50 г свиного сала, 10 г молотого красного перца, зелень петрушки, соль по вкусу.

Яйца в картофеле

В шести картофелинах [illegible] вырезать углубления, а снизу срезать закругленную часть, чтобы картофелины могли стоять. Картофелины смазать [illegible] маслом и запечь в духовом шкафу. После размягчения картофелин в духовке, в каждое углубление влейте по 1 яйцу, при этом не перемешивая белок с желтком. Затем посолите, поперчите, и снова смазав маслом, поставить в духовой шкаф. [illegible] до тех пор, пока белок не свернется, а желток не затянется пленкой. Готовый картофель следует подавать с томатным соусом.

Необходимо: 6 яиц, 3 ст ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Соус томатный для овощных блюд

Пропущенные через мясорубку морковь, корень петрушки, лук, немного поджарьте на сковородке на масле, добавив во время жарения муку. Затем положите томат-пюре, размешайте, добавив 1 стакан воды, проварите на слабом огне 5 минут. По окончании варки соус протрите через сито, посолите и положите в него кусочек масла.

Необходимо: на полстакана томата-пюре - пол-моркови, полкорня петрушки, половину луковицы, половину ст. ложки муки, 1 ст ложку сливочного масла, соль по вкусу.

Уважаемые читатели! Нет сомнения в том, что многие из вас используют свои собственные рецепты. Очень надеемся, что вы поделитесь своими секретами с другими, прислав свои рецепты в адрес редакции, а мы опубликуем их на страницах нашей газеты.

Ждем ваших писем!

Редакция предупреждает: прежде,чем использовать рецепты народной медицины прокочсультируйтесь с вашим лечащим врачом

Учредитель и редактор В.А.Голюков.
Компьютерная верстка: Шопен А.Н.
Адрес редакции: 413800,Сапатовская обл.
г.Балаково, ул. Ак.Жука, 27
тел/факс: (84570) 4-59-27
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Редакция вступает в переписку по мере необходимости.

Отпечатано в ГУП "Типографии №1"
г.Саратов, ул.Вишневая, 10, тел. 69-30-33
Объем 1 п.л. Цена договорная.
Заказ 867 Тираж 5000

Время подписания в печать: 14.00
фактическое: 14.00

ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Выходит 1 раз в неделю

АНОНС

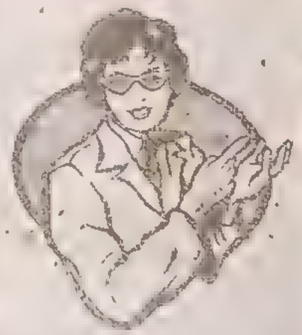
- Лечитесь собаками!
- Чудесное рядом
- Давайте «заговаривать зубы»!
- Пейте солнечную воду!
- Полезные советы от газеты
- О женских губах должны думать не только мужчины!
- Каковы вы, родители? - Тест.
- Это интересно

Лечитесь не лекарствами, а собаками – эффект лучше, а не одинаковый.

Давно замечено, что те люди, которые содержат у себя домашних животных, в отличие от тех, у которых «братьев меньших» нет, меньше подвержены заболеваниям сердечно-сосудистой системы, их меньше беспокоят такие заболевания, как головная и поясничная боли, а у владельцев кошек и собак уровень холестерина в крови значительно ниже, чем у людей, таковых не имеющих. Какова же механика такого целебного эффекта? Неправильно было бы считать, что владельцы домашних питомцев в выигрыше из-за более активного образа жизни (ежедневный выгул животных), но, как показывают практические наблюдения, болеют меньше и живут дольше

Когда чрезвычайность – холецистит не случайность

Случайно подслушала разговор двух женщин. Одна со слезами на глазах жаловалась, что у ее мужа был приступ холецистита - резкая боль под правым ребром. Она очень волновалась, что это начальная стадия цирроза печени.



С просьбой ответить на ряд вопросов, касающихся такой болезни, как холецистит, мы обратились к врачу-терапевту **АРТЮХИНОЙ Римме Михайловне.**

Корр: - Хочется, в первую очередь, определиться: что такое холецистит, причина возникновения заболевания?

Р.М. - Вследствие чрезмерного употребления острой, соленой, сильно зажаренной (шашлыки) пищи, также алкоголя, в организме может произойти дисбаланс между вырабатываемым и необходимым для нормального его функционирования количества желчи, что приводит к возникновению одной из форм воспаления желчного пузыря - холецистита.

Корр: - Каковы симптомы заболевания?

Р.М. - Может возникнуть приступ болевых спазм в правом подреберье, тошнота, рвота. В этом случае надо быстрее обратиться к врачу. Врач проведет индивидуальное обследование и назначит курс лечения.

Корр: - Какие гомеопатические препараты Вы могли бы посоветовать в данном случае?

Р.М. - Прежде всего, в любой аптеке можно купить желчегонный сб-

лучше,
а не одинаковый.

Давно замечено, что те люди, которые содержат у себя домашних животных, в отличие от тех, у которых «братьев меньших» нет, меньше подвержены заболеваниям сердечно-сосудистой системы, их меньше беспокоят такие заболевания, как головная и поясничная боли, а у владельцев кошек и собак уровень холестерина в крови значительно ниже, чем у людей, таковых не имеющих. Какова же механика такого целебного эффекта? Неправильно было бы считать, что владельцы домашних питомцев в выигрыше из-за более активного образа жизни (ежедневный выгул животных), но, как показывают практические наблюдения, болеют меньше и живут дольше люди, чей образ жизни не имеет чрезвычайной активности. Американскими учеными выявлено, что у людей, которые ежедневно наблюдают за тропическими аквариумными рыбкам, артериальное давление ниже, чем у тех людей, которые смотрят на белую стену, или, скажем, на ковер (эффект аквариума). Как бы это не выглядело парадоксально, но со слов многочисленных больных , особенно сердечно-сосудистыми заболеваниями, их любимцы собаки во время приступов болезни, прижимаясь к своему хозяину, значительно облегчают приступ, а то и вовсе снимают его.

волновалась, что это начальная стадия цирроза печени.

С просьбой ответить на ряд вопросов, касающихся такой болезни, как холецистит мы обратились к врачу-терапевту **АРТЮХИНОЙ Римме Михайловне.**

Корр: - Хочется, в первую очередь, определиться: что такое холецистит, причина возникновения заболевания?

Р.М. - Вследствие чрезмерного употребления острой, соленой, сильно зажаренной (шашлыки) пищи, также алкоголя, в организме может произойти дисбаланс между вырабатываемым и необходимым для нормального его функционирования количества желчи, что приводит к возникновению одной из форм воспаления желчного пузыря - холецистита.

Корр: - Каковы симптомы заболевания?

Р.М. - Может возникнуть приступ болевых спазм в правом подреберье, тошнота, рвота. В этом случае надо быстрее обратиться к врачу. Врач проведет индивидуальное обследование и назначит курс лечения.

Корр: - Какие гомеопатические препараты Вы могли бы посоветовать в данном случае?

Р.М. - Прежде всего, в любой аптеке можно купить желчегонный сбор трав. От себя могу предложить рецепт настоя, приготовленного следующим образом: перемешать листья мяты (2 ст л), зверобоя (3 ст л), полыни (2 ст л), валерианы (2 ст л), хмель (шишки) (1 ст л). Две ст ложки полученной смеси залить стаканом кипятка и настоять в течение 15 минут на водяной бане, охладить, отжать. Объем отжатого настоя довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать следует по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды.

Корр: - Какие методы профилактики холецистита Вы можете посоветовать?

Р.М. - Думаю, не буду оригинальной, если скажу, что, прежде всего, следует придерживаться разумных ограничений в потреблении жирного, соленого, пряностей, кофе, алкоголя. Пищу следует принимать в определенные часы, не переедать и стараться долго не ходить голодным.

Корр: - Встречаются люди, которые **считают, что холецистит - это прелюдия к** циррозу печени, так ли это?

Р.М. - Если придерживаться тех несложных рекомендаций, которые я дала, то каких-либо осложнений можно не опасаться.

Корр: - спасибо за разъяснения для наших читателей.

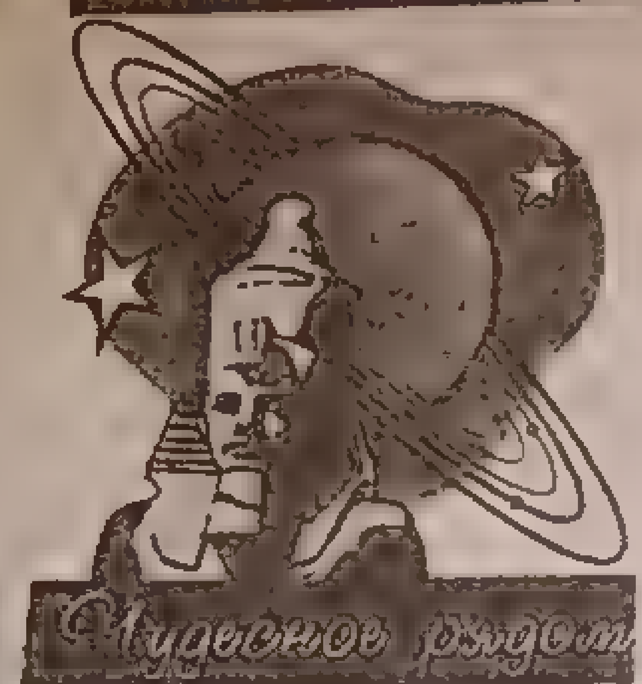
Беседу вела Марина Смирнова.

«Поморин» здоровье подарил

Вера Константиновна Шалина долгое время страдала остеохондрозом, пока не открыла для себя простое средство - пасту «Поморин». После этого лечения ей стало легче, и теперь она хочет поделиться своим опытом с читателями.

Оказывается, паста «Поморин» может служить не только для очищения зубов, но и как средство, помогающее при остеохондрозе. Нужно наносить «Поморин» на больные места и растирать на подвижных суставах - место сосредоточения неорганических солей. Повторять эту процедуру в любое свободное время. В среднем облегчение наступает через 1,5 - 2 месяца. Если вы будете пользоваться «Поморином» дважды в день - утром и вечером, прекратится «скрип» в коленных суставах, шейных позвонках, кистях рук и т.д. В пасте содержится много минеральных веществ, которые способствуют выведению отложившихся солей из организма. Таким образом, человек может просто избавиться от болезни, не применяя патентованных препаратов.

Соб.корр. «ЗЗ» О.Христенко



Когда котенок резвится – Веронике крепко спится

После смерти моей бабушки, моим родителям по наследству перешла однокомнатная квартира. И я, как человек уже вполне взрослый и самостоятельный, захотела пожить отдельно, тем более, что новое место жительства находилось рядом с моей работой. В первую ночь одинокого пребывания в квартире мне приснился кошмарный сон, будто кто-то тяжелый навалился на меня и пытается задушить. Раньше такого со мной не было, и этот сон, похожий на явь, оставил на душе смутную тревогу. Потом я стала замечать разные странности. Часто стало казаться, что я перед уходом на работу оставляла некоторые вещи на одном месте, а после находила на другом, например, тапочки, зеркало. Это все было настолько бездоказательно, что не хотелось ставить себя в неловкое положение рассказами о своих подозрениях. Но, с другой стороны, все можно проверить. Так, перед уходом на работу я, как всегда, поставила зеркало на подоконник и положила рядом монету. Моя зрительная память четко зафиксировала положение зеркала относительно монеты. Когда вечером я кинулась к подоконнику, то уже не осталось осмнения, что зеркало сдвинуто сантиметров на тридцать в сторону. Мне стало страшно и я все рассказала маме. Она ответила, что это домовой играет со мной и посоветовала завести кошку. После того, как у меня в квартире появился котенок, *я перестала замечать что-нибудь необычное. Только временами кажется, что котенок резвится не один, а с кем-то заигрывает.*

В.Сапрыкина, г.Балаково

ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ

Заговаривать зубы ходите к тетке Любе.

Было это давно, когда мне было лет 12, принимая во внимание то, что я сейчас на пенсии, году в 55-м. Тогда я, маленькая городская девчонка, как всегда, летом отдыхала у бабушки в отдаленной деревушке. И однажды у меня сильно разболелся зуб, щека распухла, я очень мучилась. Моя добрая бабушка проявила большое участие и отвела меня к тетке Любе - деревенской знахарке. Я, как пионерка, воспитанная на атеизме, не очень-то верила в такое лечение, но до ближайшей зубной поликлиники далеко, а сильная боль заставит идти на любые компромиссы.

Тетка Люба, очень добрая, мягкая женщина преклонных лет, усадила меня на лавку посреди избы, пропахшей сушеными травами. Взяла в обе ладони какие-то кости, стала ходить вокруг меня, трясти этими костями над моей головой, при этом постоянно что-то нашептывая. Продолжалось это достаточно долго, пока боль не притупилась. Я находилась в состоянии полудремы. Тогда тетка Люба дала мне выпить какой-то отвар и уложила на русскую печь. Я сразу крепко заснула. Сколько спала, не знаю, но когда проснулась, зуб уже не болел.

После этого случая выражение «заговаривать зубы» я воспринимаю по-другому.

А.Страхова, г.Пермь

Про витаминные настои прочитать стоит

Приближение весны мы определяем не только по внешним признакам - ласково пригревающему солнцу, растущим вниз

чинному ухудшению самочувствия. Ритм современной жизни требует от нас особой собранности - ясного ума, хорошего здоровья. а тут, вдруг, появились быстрая утомляемость, раздражительность, сонливость и даже головокружение. Это авитаминоз - нехватка витаминов в организме. профилактику авитаминоза следует начинать уже сейчас. Конечно, на нашем столе обязательно должны быть лук репчатый и зеленый, салаты из свежей капусты, чеснок во всех видах с пищей и отдельно, лимон.

Нехватку витаминов хорошо восполняют настои из рябины красной или шиповника. Настой из рябины красной следует настаивать в течение 4-х часов, предварительно 10 минут прокипятить плоды в закрытой посуде из расчета столовую ложку плодов на стакан воды. Настой шиповника надо выдерживать в течение 12 часов (способ приготовления такой же).

Смешав по 1 чайной ложке измельченных плодов шиповника и рябины красной, можно приготовить витаминный настой. Смесь следует залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение часа и процедить.

Комбинация витаминных настоев весьма разнообразна: плоды шиповника - плоды калины (1:1), плоды шиповника - ягоды черной смородины (1:1), плоды рябины - листья крапивы (7:3).

Приготовленную в соответствующих пропорциях 1 столовую ложку смеси надо залить стаканом кипятка и кипятить 10 минут в закрытой посуде, затем настоять, укутав, в течение 4 часов.

Для улучшения вкуса приготовленного вами настоя, советуем добавить сахар. Принимать настой следует 3 раза в день по 1/2 стакана. Здоровья вам, люди!

Фельдшер Е.Костенко, Липецкая область.

ред уходом на работу я, как всегда, поставила зеркало на подоконник и положила рядом монету. Моя зрительная память четко зафиксировала положение зеркала относительно монеты. Когда вечером я кинулась к подоконнику, то уже не осталось осмнения, что зеркало сдвинуто сантиметров на тридцать в сторону. Мне стало страшно и я все рассказала маме. Она ответила, что это домовой играет со мной и посоветовала завести кошку. После того, как у меня в квартире появился котенок, я перестала замечать что-нибудь необычное. Только временами кажется, что котенок резвится не один, а с кем-то заигрывает.

В.Сапрыкина, г.Балаково

Хотите верьте...

Случилось это, когда я училась в педагогическом училище. Мы, иногородние девчонки, жили в общежитии, в комнатах по пять человек. Однажды ночью я проснулась от странного шороха. В отдаленном углу комнаты, возле кровати одной девочки, на табуретке сидела сухонькая старушка с белыми, собранными в пучок, волосами. В руках она держала веретено и ткала пряжу. Лунный матовый свет, проникающий через окно, хорошо высвечивал мерцание серебряной нити, накручиваемой на веретено, а начало нити было в волосах той девочки. Я вскрикнула. Видение сразу исчезло. Проснулись девчонки, и после бурного обсуждения мы решили, что это был просто кошмарный сон.

А на следующий день та девочка, из волос которой старушка ткала нить, попала под машину и в тяжелом состоянии была доставлена в больницу, где, не приходя в сознание, умерла.

О.Ломова, г.Ульяновск

притупилась. Я находилась в состоянии полудремы. Тогда тетка Люба дала мне выпить какой-то отвар и уложила на русскую печь. Я сразу крепко заснула. Сколько спала, не знаю, но когда проснулась, зуб уже не болел.

После этого случая выражение «заговаривать зубы» я воспринимаю по-другому.

А.Страхова, г.Пермь

Про витаминные настои прочитать стоит

Приближение весны мы определяем не только по внешним признакам - ласково пригревающему солнцу, растущим вниз сосулькам, но и по, казалось бы, беспричедить.

Комбинация витаминных настоев весьма разнообразна: плоды шиповника - плоды калины (1:1), плоды шиповника - ягоды черной смородины (1:1), плоды рябины - листья крапивы (7:3).

Приготовленную в соответствующих пропорциях 1 столовую ложку смеси надо залить стаканом кипятка и кипятить 10 минут в закрытой посуде, затем настоять, укутав, в течение 4 часов.

Для улучшения вкуса приготовленного вами настоя, советуем добавить сахар. Принимать настой следует 3 раза в день по 1/2 стакана. Здоровья вам, люди!

Фельдшер Е.Костенко, Липецкая область.

Не спешите удалять зубы

Доктор Специализированной клиники в Москве Яновская совместно с учеными на кафедре 1-го Ленинградского института им. И.П.Павлова разработали оригинальную методику и вакуумный аппарат по спасению зубов с кистами и гранулемами.

Применяя эту методику, ей удалось вылечить более 5 тысяч «обреченных» зубов. Это 5 тысяч пациентов, проживающих от Лос-Анжелеса до Владивостока. И все они пережевывают пищу зубами, которые когда-то все врачи им рекомендовали немедленно удалить. В специализированной клинике ежедневно «реанимируются» зубы, а чаще всего, остатки зубов с кистами и гранулемами. Массовое обучение специалистов - эндодонтов, умеющих работать с каналами зубов, планируется начать в начале 21 века, а сейчас готовится к промышленному выпуску современный вакуумный аппарат.

В клинике также перелечиваются плохо запломбированные каналы прямо через металлокерамические коронки, аккуратно их рассверливая. В конце лечебного процесса ставятся специальные пломбы, которые возвращают целостность фарфоровым коронкам. Молодые талантливые доктора надеются увеличить число спасенных от удаления зубов.

Совет всему народу, как делать солнечную воду

Не всем доступны современные приборы по очистке воды, а это значит, что надо найти другой способ. Например, с помощью кремния. В стеклянную банку с отстоянной водой надо положить кусочек кремния. Банку накрыть и оставить в светлом месте. Уже через 2-3 дня такую воду можно пить.

Кремень должен быть натуральный, темного или серого цвета. Один кусочек кремния послужит вам многие годы. Летом, когда солнце невыносимо печет, наполненные отстоянной водой закрытые банки выставить на балкон. Через некоторое время концентрация примесей резко снизится и солнечная вода будет готова к употреблению.

это интересно

Голландские исследователи выявили, что вдобавок ко всем своим прекрасным качествам, аспирин стимулирует рост огурцов

Полагают, что новая отрасль генетики - геномика позволит создать в ближайшие годы от трех до десяти тысяч новых лекарств.

Проведенная во Франции проверка рецептов, выписанных врачами, показала, что примерно один из каждых 50 рецептов содержит ошибку и может быть опасен для жизни пациента, а один из каждых 15 - просто бесполезен.

В 1960 году в США было около четырех тысяч долгожителей в возрасте 100 лет и старше. Сегодня их 55 тысяч.

В Солнечной системе замечен ледяной шар диаметром около ста километров. Один оборот вокруг Солнца он завершает за 1200 лет, удаляясь от центрального светила максимум на 30 миллиардов километров.

Скелет динозавра найден в Португалии. Ранее останки этого крупного хищника обнаруживали только в западных штатах Америки. Находка свидетельствует о том, что в Юрском периоде из Америки в Европу можно было перебраться по суше.

Прием кокаина может привести к инфаркту. Риск сердечно-сосудистого приступа в первый час после дозы кокаина увеличивается в 24 часа.

В Англии начал выходить новый на-

О женских губах должны думать не только мужчины

Всего полминуты в день нужно для того, чтобы губы всегда имели красивый естественный блеск и сохраняли упругость. Сделайте массаж губ с помощью чуть влажной зубной щетки. Если прикосновение щетины раздражает нежную кожу, процедуру проводите при помощи кусочка махровой ткани. После этого следует нанести на них специальный крем, а если его нет - растительное масло. Отлично освежает губы и предохраняет их от высыхания мед. Осторожно нанесите его на сухие губы и постарайтесь не слизывать минут 10. Хорошее действие оказывают огуречный и морковный соки, сметана или творог.

Чтобы губы сохраняли свою эластичность, попробуйте делать следующие упражнения:

1. Втяните губы и подуйте так, словно гасите свечу. Расслабьте губы. Повторите 20 раз с небольшими паузами, иначе может закружиться голова.

2. Сделайте глубокий вдох и надуйте щеки, выдыхайте воздух сначала медленно, потом толчками. Повторите 10 раз.

3. Произнесите гласные А,О,У,И,Ы. Артикуляция энергичная. Упражнение повторяют 10 раз.

Теперь ваши губы мягкие и нежные, но вы опять недовольны: вас не устраивает форма вашего рта. при помощи очень простых приемов коррекции, используя пудру натурального оттенка, корректирующий карандаш и подходящую к нему по тону губную помаду, можно исправить недостаток.

Если губы слишком тонкие и растянутые, то следует припудрить уголки рта, верхнюю и нижнюю линии. Корректирующим карандашом сузьте углы рта, а помадой окрасьте его шире естественной линии.

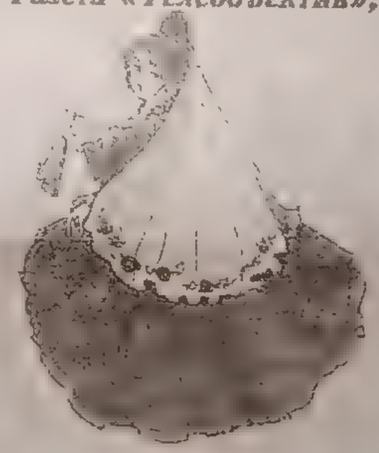
Маленький рот делается больше: контурным карандашом на тон темнее помады удлиняются углы рта, а губы подкрашиваются шире самой их формы. Очень полные губы можно зрительно уменьшить, припудрив их и обведя контурным карандашом несколько ниже естественной линии. Яркой помадой лучше не пользоваться, предпочтительнее пастельные тона.

Слишком тонкая верхняя губа запудривается, контур рисуется выше с небольшим изгибом, цвет помады - естественный. Выдающаяся вперед верхняя губа припудривается, подводится контуром меньше ее естественного размера. Цвет губной помады берется на тон темнее, чем для нижней губы, которая в этом случае должна быть подкрашена несколько больше ее естественного размера.

Выдающаяся вперед нижняя губа окрашивается по контуру меньшего размера, а верхняя, наоборот, несколько выше. Опущенные уголки тра запудриваются, карандашом подчеркивается их нормальный контур размером чуть меньше естественного.

Если карандаш для оформления контура губ не сочетается по цвету с основным тоном губной помады, можно заменить его глазной стеклянной палочкой; на палочку наносится чуть-чуть губной помады и по нужной линии обводится контур губ.

Газета «Телеобъектив», 1977 г.



ров.

Скелет динозавра найден в Португалии. Ранее останки этого крупного хищника обнаруживали только в западных штатах Америки. Находка свидетельствует о том, что в Юрском периоде из Америки в Европу можно было перебраться по суше.

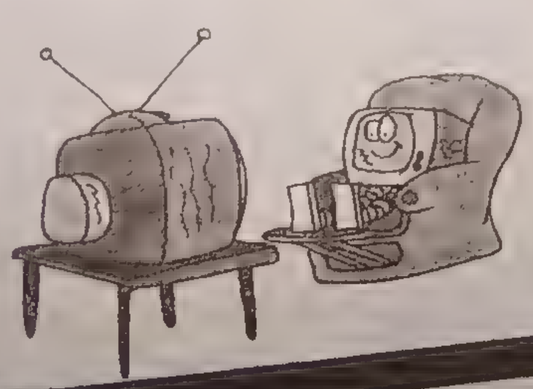
Прием кокаина может привести к инфаркту. Риск сердечно-сосудистого приступа в первый час после дозы кокаина увеличивается в 24 часа.

В Англии начал выходить новый научный журнал - «Клонирование».

Баррель сырой нефти (159 литров) стоит сейчас примерно 20 долларов, а баррель крови для переливания - около 60 тысяч долларов.

Американские анестезиологи утверждают, что вещество соланин, содержащееся во всех растениях замедляет выведение наркоза из организма. Поэтому, если вы хотите побыстрее прийти в себя после операции, не ешьте накануне помидоров, картофеля, сладкого перца, баклажанов.

Техасская фирма Майкротьюн начала выпуск телевизоров на одной микросхеме. Если заглянуть в футляр такого телеприемника, он поражает своей пустотой: кроме блока питания, кинескопа и динамиков там как будто ничего нет. Хотя микросхема способна обрабатывать как обычный аналоговый, так и цифровой телесигнал высокой частотности.



Теперь ваши губы мягкие и нежные, но вы опять недовольны: вас не устраивает форма вашего рта. при помощи очень простых приемов коррекции, используя пудру натурального оттенка, корректирующий карандаш и подходящую к нему по тону губную помаду, можно исправить недостаток.

Если губы слишком тонкие и растянутые, то следует припудрить уголки рта, верхнюю и нижнюю линии. Корректирующим карандашом сузьте углы рта, а помадой окрасьте его шире естественной линии.

Маленький рот делается больше: кон-

наносится чуть-чуть губной помады и по нужной линии обводится контур губ.

Газета «Телеобъектив», 1977 г.

Народный лечебник. Жизнь без лекарств

Вырабатываемые в растениях природные вещества более естественно включаются в обменные процессы организма, чем чуждые ему химические лекарства. Поэтому советы по лечению каких-либо заболеваний методом гомеопатии со временем не теряют своей актуальности.

Так, при заболевании печени и желыевыводящих путей для лечения можем посоветовать использовать рецепты, предоставленные целителями-зелейниками О.Прядко и Н.Осиповой, живущих в Саратовской области.

При холецистите столовую ложку подорожника большого заварить стаканом кипятка и настоять в течение 10 минут. Выпить небольшими глотками в течение часа (суточная доза).

При воспалении печени, желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря можно использовать шалфей лекарственный. Залитые 2 стаканами кипятка, 2 чайные ложки измельченных листьев, настоять в течение 30 минут, процедить. Употреблять каждые 2 часа по 1 ст. ложке.

При колитах столовую ложку измельченных корневищ бадана толстолистного залить стаканом кипятка, кипятить 30 минут на водяной бане. Пить 3-4 раза в день по 2 ст. ложки.

При желтухе и воспалении желчных путей 2 ст. ложки сбора: бессмертник - 40г, мята перечная - 20г, кориандр (плоды) - 10г, трилистник - 30г, (перемешать), залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Принимают за 20 минут до еды 3 раза в день по 1/2 стакана.

При желчекаменной болезни и заболевании желчевыводящих путей бессмертник песчаный, ромашку аптечную, кукурузные столбики с рыльцами, фенхель обыкновенный (плоды), одуванчик лекарственный (корни), полынь горькую (трава), календулу (цветки), мяту перечную (трава) перемешать в равных количествах и 2 ст. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, парить в эмалированной посуде на водяной бане 15 минут, процедить, довести кипяченой водой до 400г и закипятить. Настой принимать 3 раза в день по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

КАКИЕ ВЫ, РОДИТЕЛИ?

Проверьте себя, ответив на вопросы: нет, да, иногда

1.Проявляете ли вы в воспитании детей единодушие с вашим супругом?

2. Ребенок предлагает вам свою помощь, сочтете ли вы нужным принять ее, если при этом дело может задержаться, а то и совсем остановиться?

3.Следите ли вы за статьями в журналах, программаки по телевидению, радио на тему о воспитании?

4.Полагаете ли вы, что последовательность есть один из основных педагогических принципов?

5.Ваш ребенок совершил проступок. Считаете ли вы в таком случае, что его поведение является результатом вашего воспитания?

6.Используете ли вы форму запрета или приказа только тогда, когда это необходимо?

7.Считаете ли вы, что среда, окружающая ребенка, оказывает не него существенное влияние?

8.Признаете ли вы, что спор имеет большое значение для развития ребенка?

9. Неприятно ли вам «отделываться» от ребенка такой фразой: «У меня нет времени», «Подожди, я закончу работу».

10.Сумеете ли вы не приказать, а попросить своего ребенка?

За каждый положительный ответ посчитайте себе 2 очка, за ответ «иногда» 1 очко, за отрицательный - 0.

Менее 6 очков. Вы имеете очень слабое представление, как правильно воспитывать ребенка. Говорят, что начать никогда не поздо, все-таки советуем вам не уповать на эту поговорку, и быстрее заняться повышением своего образования в этом вопросе

От 7 до 14 очков. У вас нет крупных просчетов в воспитании, но все же кое в чем над собой и своими результатами в этой области надо задуматься. Начать можно с того, что в ближайший выходной полностью посвятить детям. Можно

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ГАЗЕТЫ

Букет для любимой

Торжественные радостные и печальные события в нашей жизни, как правило, не обходятся без букетов цветов. Чтобы не оказаться в нелепом или смешном положении, немаловажно знать, какой букет можно преподнести.

Ко дню рождения ребенка букет должен быть ярким красочным, но небольшим: мальчику в голубых тонах, девочке - в розовых.

«Не дари мне цветов покупных», - поется в известной песне. Действительно, молодым женщинам и девушкам можно дарить самые разнообразные цветы, в том числе полевые, лесные, луговые.

Для букета невесте обычно используют каллы, гладиолусы, белые или розовые розы, тюльпаны, гвоздики и др. цветы белой или розовой окраски.

Женщине, всупающей в брак, букет составляется из цветов нежных мягких тонов.

Мужчинам дарят цветы крупные, с длинными стеблями - гладиолусы, розы, тюльпаны, гвоздики.

Из разнообразных цветов разной величины составляются букеты в случае новоселья, окончания школы, совершеннолетия.

К юбилейным датам подойдут букеты из хризантем, лилий, сирени, роз, гвоздик.

Траурные букеты обычно из четного числа цветов, темных строгих тонов - темно-красные гладиолусы, георгины, розы.

Вручают же цветы левой рукой, держа стеблями вниз, предварительно освободив их от бумаги.

Косметика

Лосьон из алоэ

100г листьев алоэ выдержать 15 дней в холодильнике. Вымыть, залить двумя литрами воды, и через 2 часа проварить до момента закипания. 3 раза в неделю накладывать компрессы на 10 минут. Применять для увядающей кожи.

Маска из лекарственных трав

Взять в равных частях листья мяты, мелиссы, тимьяна, мальвы, мать-и-мачехи, 2 ч.л.льняной муки. заварить стаканом кипятка. теплую смесь нанести на лицо и шею на 20 минут. Для сухой кожи.

Материал подготовил Артур Зонтик

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

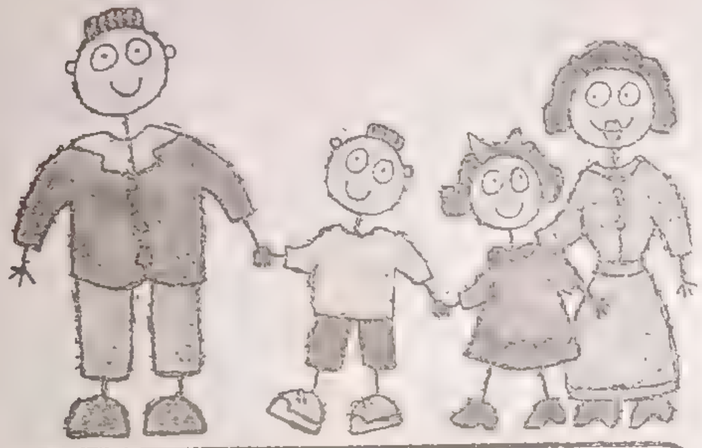
Печенка помимо своих вкусовых достоинств, является богатым источником витаминов А, B_1, B_2 и С и может быть хорошим лечебным средством при некоторых видах малокровия. Поэтому наше домашнее меню следует разнообразить блюдами из печенки, например:

[illegible] очков. Вы имеете очень слабое представление, как правильно воспитывать ребенка. Говорят, что начать никогда не поздо, все-таки советуем вам не уповать на эту поговорку, и быстрее заняться повышением своего образования в этом вопросе.

От 7 до 14 очков. У вас нет крупных просчетов в вопитании, но все же кое в чем над собой и своими результатами в этой области надо задуматься. Начать можно с того, что в ближайший выходной полностью посвятить детям. Можно быть уверенным, дети вас полностью за это вознаградят.

Более 15 очков. Вы хорошо справляетесь с родительскими обязанностями. Но кое-что можно было бы еще и улучшить.

По материалам журнала «Свет социализма»



ОКАЗЫВАЕТСЯ:

Чтобы улучшить свое физическое состояние, нужно больше совершать длительные прогулки в ясные деньки. Солнечные лучи способствуют активации процесса обмена веществ и стабилизируют эмоциональное состояние человека.

Редакция предупреждает: прежде, чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом

Учредитель и редактор Голюков В.
Ответственный секретарь: Шопен А.
Адрес редакции: 413800, Саратовская обл.
г.Балаково, ул. Ак.Жука, 27, для писем: Балаково-13, а/я 3
тел/факс: (84570) 4-59-27
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Редакция вступает в переписку по мере необходимости.

Из разнообр[illegible] чины составляются букеты в случае новоселья, окончания школы, совершеннолетия.

К юбилейным датам подойдут букеты из хризантем, лилий, сирени, роз, гвоздик.

ч.л.льняной муки. заварить стаканом кипятка. теплую смесь нанести на лицо и шею на 20 минут. Для сухой кожи.

Материал подготовил Артур Зонтик

ПРОЯТОГ АПЕТИТА

Печенка помимо своих вкусовых достоинств, является богатым источником витаминов А, B_1, B_2 и С и может быть хорошим лечебным средством при некоторых видах малокровия. Поэтому наше домашнее меню следует разнообразить блюдами из печенки, например:

ПЕЧЕНКА В СМЕТАНЕ

Печенку (говяжью, баранью или свиную), обмыть, очистить от пленки и желчных протоков, нарезать ломтиками, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом. Затем сложить в неглубокую катрюлю, прибавить лук, мелко нарезанный и предварительно слегка поджаренный, сметану, сок со сковороды, на которой жарилась печенка, и один стакан мясного бульона или воды. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 25-40 минут. Ломтики готовой печенки уложить на блюдо. Соус, полученный при тушении, посолить, полить им печенку, посыпав сверху мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир можно подать жареный или отварной картофель или макароны.

На 500г печенки - 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложку муки, 1 головку лука и 2 ст. ложки масла.

ПЕЧЕНКА ТЕЛЯЧЬЯ ЖАРЕНАЯ

Печенку обмыть, очистить от пленки и желчных протоков, нарезать ломтиками толщиной около сантиметра, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и жарить 10-12 минут на разогретой сковороде с маслом. Готовую печенку уложить на блюдо, полить растопленным маслом и соком, полученным при жарении. На каждый ломтик печенки можно положить сверху обжаренный ломтик свиной копченой грудинки.

Печенку также можно приготовить с луком, который нарезать кружками (кольцами), обжарить на разогретом масле и поместить на ломтики печенки или же подать ее с соусом сметанным с луком.

На гарнир подать картофель жареный, отварной, или картофельное пюре.

На 500г печени по 2 ст.ложки муки и масла.

Отпечатано в ГУП "Типографии №1" Комитета по печати при Правительстве Саратовской области.
г.Саратов, ул.Вишневая, 10, тел. 69-30-33
Объем 1 п.л. Цена договорная
Заказ 1211 Тираж 5000
Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по печати. Рег. № ПИ№ 77-1271

Время подписания в печать по графику: 14.00
фактически. 14.00
E-mail:rezident@iname.ru

СПЕЦВЫПУСК ДЛЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

По секрету всему свету до востребования

ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Выходит 1 раз в неделю

АНОНС!

- Сколько времени может находиться малыш в рюкзаке?
- Источник красоты и здоровья
- Кто был прототипом Шерлока Холмса?
- Советы парапсихолога
- Народные рецепты по омолаживанию кровеносных сосудов
- В петле наркомании

Общественно-информационная газета №13 2000 год

Письма читателей «ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ»

Выпейте «кофе» стаканчик... из одуванчика

Может быть, таким же как и я гипертоникам, которым врачи запретили пить натуральный кофе, но большим его любителям, пригодится рецепт по приготовлению похожего по вкусу напитка, который можно приготовить из корней одуванчиков. Летом можно заготовить корни. Для этого нужно накопать корней одуванчиков, как можно скорее, пока корни не впитали грязь, их промыть, затем подсушить на воздухе, но не на солнце и в духовке, и убрать до зимы. Правильно высушенные корни не гнутся, а ломаются, издавая треск. Для приготовления напитка корни разрезать на кусочки, обжарить на сковороде до темно-коричневого цвета, хорошо помешивая, а затем измельчить в порошок. Для получения напитка 1 столовую ложку порошка на 1 литре воды, довести до кипения и кипя-

При атеросклерозе

При атеросклерозе я использую чесночно-лимонную настойку. Нельзя сказать, что этим способом можно полностью излечиться, но помогает неплохо, и вредных для организма таблеток не принимала никогда. Настойку готовлю так: измельченную на терке головку чеснока и лимон заливаю 1 литром воды и оставляю в закрытой банке на двое суток. А затем пью по одной столовой ложке 3 раза в день.

Т.И. МИШКИНА,
г. Омск

Приложишь к пояснице хрен — жди перемен...

В прошлом году, летом, после купания в озере, которое находится недалеко от моей дачи, у меня случился

От расширения вен

Об использовании мускатного ореха как пряности в кулинарии и кондитерском производстве знают все. Но не все знают как он ценится восточной медициной и народной медициной Средней Азии.

Я страдал расширением вен, но из-за боязни хирургического вмешательства отказался от операции

В качестве лечения стал пить настоянную на мускатном орехе водку (1 натертый орех на 0,5 л водки, настаивается в теплом месте в течение двух недель). Настойку принимал по 25 мл 1 раз в день за 30 минут до еды в течение года. Могу сказать, что положительный результат превзошел все ожидания.

И. КИРИЛЛОВ,
г. Астрахань

Выпейте «кофе» стаканчик... из одуванчика

Может быть, таким же как и я гипертоникам, которым врачи запретили пить натуральный кофе, но большим его любителям, пригодится рецепт по приготовлению похожего по вкусу напитка, который можно приготовить из корней одуванчиков. Летом можно заготовить корни. Для этого нужно накопать корней одуванчиков, как можно скорее, пока корни не впитали грязь, их промыть, затем подсушить на воздухе, но не на солнце и в духовке, и убрать до поры. Правильно высушенные корни не гнутся, а ломаются, издавая треск. Для приготовления напитка корни разрезать на кусочки, обжарить на сковороде до темно-коричневого цвета, хорошо помешивая, а затем измельчить в кофемолке. Для получения напитка 1 столовую ложку развести в пол-литре воды, довести до кипения и кипятить 3 минуты. Такой напиток усиливает желче- и мочеотделение, молокоотделение у кормящих грудью женщин, обладает жаропонижающим действием. Рекомендуется при подагре, фурункулезе, угревой сыпи. Корни одуванчиков не следует заготавливать возле дорог или других экологически грязных местах.

П. ПАВЛЕНКО,
г. Волжский, Волгоградская обл.

Березовым соком, березовым соком

От многих болезней может помочь березовый сок, настои из почек березы, листьев.

Моя бабушка в свое время научила меня, как избавиться от угревой сыпи при помощи березового отвара.

Приготовить отвар просто: 2 столовые ложки нарезанных листьев березы надо залить 0,5 л кипятка, добавить щепотку питьевой соды и настаивать в течение часа. Он используется для компрессов (в теплом виде), умывания, приготовления масок.

К. Ш.

Косметика из клубники

Мы, женщины, знаем, как хороши для лица маски из земляники и клубники. Они освежают, тонизируют, омолаживают кожу, удаляют пигментные пятна и веснушки.

Но, возможно, для многих станет приятным открытием питательный крем из сока клубники, приготовленный в домашних условиях.

Для его приготовления надо подготовить следующие компоненты: 0,5 стакана свежего сока клубники (земляники), 1 десертную ложку ланолина (он продается в аптеке), 1 десертную ложку измельченных до пудры овсяных хлопьев (геркулеса). На водяной бане надо растворить ланолин, добавить овсяную муку и взбить до образования однородной смеси и, продолжая взбивать, постепенно влить сок.

Особенно благоприятное воздействие крем оказывает на увядающую, пористую кожу лица. Только не следует им пользоваться как кремом вокруг глаз.

В. НАЗАРОВА,
с. Богатое, Саратовская обл.

При атеросклерозе

При атеросклерозе я использую чесночно-лимонную настойку. Нельзя сказать, что этим способом можно полностью излечиться, но помогает неплохо, и вредных для организма таблеток не принимала никогда. Настойку готовлю так: измельченную на терке головку чеснока и лимон заливаю 1 литром воды и оставляю в закрытой банке на двое суток. А затем пью по одной столовой ложке 3 раза в день.

Т.И. МИШКИНА,
г. Ом...

Приложишь к пояснице хрен — жди перемен...

В прошлом году, летом, после купания в озере, которое находится недалеко от моей дачи, у меня случился приступ радикулита. Боль была такой сильной, что я не мог даже разогнуться, тем более сидеть за рулем машины, чтобы добраться до дома. Жена сорвала листья хрена и приложила к моей пояснице, накрыла курткой, и минут через 20-30, примерно, я был, к большому своему удивлению, снова "на ногах". Может кто-то не поверит, что приступ отступил тогда так быстро. Пусть не верят, но это было именно так — на себе испытал.

И. КУНАШОВ,
г. Камышин, Волгоградская обл.

Подорожник — очищению организма помощник

Может быть, не все знают, что настойка, приготовленная из собранных в первой половине лета листьев подорожника, выводит из организма различные ядовитые вещества.

В стакан кипятка нужно положить 1 столовую ложку измельченных листьев подорожника и настоять при комнатной температуре 20 минут. Затем полученную жидкость следует процедить и принимать по 1-2 столовые ложки 3 раза в день.

С. КРАСУЛИНА,
г. Калуга

О свойствах «вероники колосистой»

Бодрова Е.П. из ст. Коневской Краснодарского края написала, что растение «вероника колосистая» обладает удивительными лечебными свойствами. Например, укус скорпиона в руку был очень легко и быстро вылечен всего тремя припарками из «вероники». Припарками и горячими ваннами с этим растением успешно лечатся различные воспаляющиеся опухоли, трудно заживаемые язвы.

Такое часто встречаемое заболевание как трещины на пятках также можно вылечить горячими ножными ваннами с вероникой колосистой.

4 стебля на 1 л воды. Вода подогревается до 50° С, настаивается в течение 1 часа со стеблями вероники. Затем воду заново подогреть и делать ножные ванны по 15 минут 1 раз в день.

От расширения вен

Об использовании мускатного ореха как пряности в кулинарии и кондитерском производстве знают все. Но не все знают как он ценится восточной медициной и народной медициной Средней Азии.

Я страдал расширением вен, но из-за боязни хирургического вмешательства отказался от операции.

В качестве лечения стал пить настоянную на мускатном орехе водку (1 натертый орех на 0,5 л водки, настаивается в теплом месте в течение двух недель). Настойку принимал по 25 мл 1 раз в день за 30 минут до еды в течение года. Могу сказать, что положительный результат превзошел все ожидания.

И. КИРИЛЛОВ,
г. Астрахань

В целях профилактики

Вот уже много лет для поддержания своего жизненного тонуса, как лечебное и профилактическое средство от сердечно-сосудистых заболеваний, в зимне-весенний период я стараюсь пить настой шиповника с добавлением мёда, сока лимона и клюквы.

Шиповник завариваю в термосе из расчета 1 стакан ягод на 1 л воды. После того, как он настоится, добавляю сок 1 среднего лимона, 100 г сока клюквы и 100 г меда, все перемешиваю и ставлю в холодильник. Полученную смесь пью по 50 г 3 раза в день перед едой.

О. БАРАНОВА,
г. Ульяновск

Когда повышено кровяное давление

При повышенном кровяном давлении хорошо помогает смесь лукового сока и меда (1:1). Хранить ее следует в темном месте, в плотно закрытой посуде. А принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения 2 месяца. Для получения лукового сока я натираю лук на терке и отжимаю через двойной слой марли.

В. ХОМУТОВСКАЯ,
г. Красноармейск, Саратовская обл.

С похмелья не до веселья...

В детстве переболел желтухой, теперь малейшее злоупотребление алкоголем сказывается на печени. Свою воспалившуюся печень я приноровился «успокаивать» смесью молока и пива.

Хорошо перемешиваю 0,5 л молока и 1 л пива и принимаю 3 раза в день по 200 мл перед едой. Лечение обычно бывает непродолжительным.

Е. СТРОЕВ,
г. Абакан

«Архив Варвары Романовны»

Варвара Рубанова,
засл. врач СССР

Как известно, испокон веков врачебной эмблемой считается пьющая из чаши змея - носительница здоровья и мудрости. Эта эмблема характеризует объективную сторону нашей профессии.

Но существует и другой, гораздо менее известный символзавет, отражающий уже внутреннюю, так сказать интимную, сущность врачебной деятельности. Оставил нам его знаменитый голландский врач, бургомистр города Амстердама **Николас ван Тульп** ***(1599-1674) — Тульпиус.*** *Это горящая свеча: «Светя другим, сгораю сам»; буквально: «Служа другим, уничтожаю себя».*

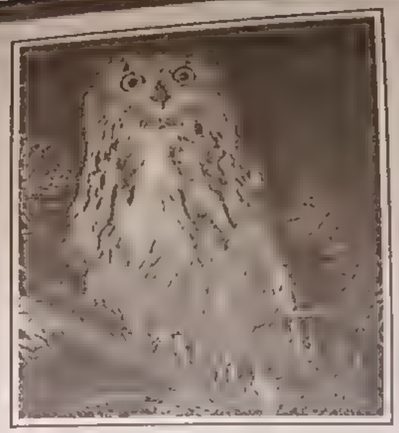
* * *

Прототипом Шерлока Холмса является врач — главный хирург королевской лечебницы в г. Эдинбурге Джозеф Белл, у которого Конан-Дойл, будучи студентом, состоял кем-то вроде секретаря. Белл учил студентов не только искусству врачевания, но и наблюдательности. Во время приема больных в клинике Белл иллюстрировал студентам примеры наблюдательности. Он ставил диагнозы раньше, чем больные начинали рассказывать о своих болезнях. По едва заметным приметам он определял профессию человека. «Хирург должен быть смелым, а не пугающимся, мужественным — вот это качество, которое гарантирует больному благоприятный выход из опасного положения и позволяет оператору быть достойным представителем большой хирургии, где опасности на каждом шагу, а каждое неудачное движение ножом или недочет в работе инструмента без спокойного мужества может принести непоправимые беды».

(проф. М. М. ДИТЕРИКС)

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!

Нельзя применять йод на потливые места (паховые области, половые органы, подмышечные области), так как могут быть ожоги. Йод и вода образуют йодистую кислоту, которая и дает ожоги.



Это интересно

Английские микробиологи пришли к выводу,что утром опасных микробов в воде больше, чем в середине дня. Как полагают, солнечный ультрафиолет стерилизует воду. Поэтому с утра лучше не купаться.

* * *

Впервые найдено млекопитающее, у которого самцы дают молоко. Это один из видов летучих мышей в Малайзии. Но «удои» у самцов раз в десять ниже, чем у самок.

* * *

По подсчетам экологов Корнельского университета (США), Земля с ее ресурсами способна поддержать нормальное существование не более двух миллиардов человек. Население планеты сейчас перевалило за 6 миллиардов.

* * *

В озере Лох-Несс найдены осетры весом до 225 кг.

* * *

Профессор В. Хольман из Германии считает, что тонкая работа пальцами улучшает кровообращение мозга, препятствуя отмиранию нервных клеток. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваш мозг не старел, играйте на фортепиано, паяйте радиосхемы, печатайте на машинке, вышивайте или хотя бы барабаньте пальцами по столу.

* * *

Полагали, что акулы не болеют раком. На основании этого метода освоили выпуск средств для профилактики и лечения рака из акульих хрящей и печени. Однако в Каталоге опухолей у низших животных, который ведется в одном из институтов США, перечислено не менее 20 случаев рака у акул. Это опухоли хрящей, почек, печени и рак кроветворной системы.

Из материалов научно-популярных изданий

Источник красоты и здоровья

Наверное, уже нет таких людей, которые были бы равнодушны к цветам. Все самое близкое сердцу и прекрасное можно сравнить с ними. Вспомните: «Дети — цветы нашей жизни». Любое торжество, знаменательность события подчеркиваются наличием цветов. И провожать ушедших от нас в последний путь мы приходим тоже с цветами. А между женщинами и цветами уже давным-давно сложились особые отношения взаимопонимания. Во всем мире в знак уважения, преданности, любви женщинам принято дарить цветы. Недаром великий Данте сделал простой вывод: «Прекраснейшими созданиями являются женщина и роза». Наверное, у каждого есть любимый цветок. И это как-то связано с психологическим настроем, жизненной философией.

Научно доказано, что люди с похожими чертами характера одинаково реагируют на свои болезни. Цветы же содержат в себе особые виды энергии, которые воздействуют на энергетические поля человека и, если правильно подобрать цветочное лекарство, то можно помочь человеку справиться с негативными эмоциями. Так, например, можно развить в боязливом человеке смелость и способность взглянуть в лицо своему страху.

Жидкий цветочный концентрат (эссенцию) получают путем замачивания цветов в чистой ключевой воде. Для лечения эмоциональных расстройств его следует разбавлять

лечения эмоциональных расстройств с помощью цветочных эссенций, которые в наше время производят различные компании.

депрессии, причина которой неизвестна, жимолости — от потери интереса к настоящему, ностальгии.

Вы, наверное, замечали, как один человек, что называется, ветку воткнет в землю, и она приживается, а другой старается, ухаживает за растением, а оно чахнет и умирает. Мы это объясняем просто: «легкая» рука или «тяжелая» рука. А может, все-таки душа у первого человека находится в гармоническом единстве с телом и окружающим миром. Что лишний раз доказывает неотделимость нас, людей, от природы.

Поэтому ничто не может принести такой эмоциональной разгрузки, как отдых на лугу, лесной поляне, живописном берегу реки. Даже работа в саду или огороде — это прекрасный отдых для души.

О народном целительстве

Я много слышала о народном целительстве. Знала, что можно заговаривать болезни, но, честно говоря, относилась к этому с определенной долей скептицизма. Однако однажды случилось так, что мне, в силу сложившихся обстоятельств, пришлось познакомиться с бабушкой-целительницей.

Муж, я и наша трехлетняя дочь жили тогда в.г. Находка Приморского края. И вот девочка серьезно заболела — у нее случилось рожистое воспаление ноги. Лечение в больнице не давало результатов, боли в ноге у малышки не утихали ни на минуту. Лечащий врач, видя наши мучения, чисто по-человечески посоветовала обратиться к знахарке и дала адрес. Мы с мужем долго не раздумывали. Взяли ребенка, сели в машину и поехали куда-то на отдаленный хутор. Там, среди сопок, затерялся ветхий домик, который можно сравнить с избушкой на курьих ножках, откуда вышла нам навстречу древняя старушка, на вид — настоящая Баба Яга.

Выслушав нас, велела мне занести девочку в домик с плебейской обстановкой: деревянная кровать, стол, табурет и русская печь, которые были такие же древние, как и сама хозяйка. Но меня больше всего поразило, что постоянно хныкающий ребенок не испугался, а как-то притих. Старуха указала мне с девочкой на единственный табурет, осмотрела у нее больное место и, все время что-то бормоча под нос, обмотала ногу красной тряпкой, затем сверху черной, положила вату и подожгла. Пока вата горела, она ходила по избе и все что-то бубнила, а малышка заснула у меня на руках так спокойно и безмятежно,

ны к цветам. Все самое близкое сердцу и прекрасное можно сравнить с ними. Вспомните: «Дети — цветы нашей жизни». Любое торжество, знаменательность события подчеркиваются наличием цветов. И провожать ушедших от нас в последний путь мы приходим тоже с цветами. А между женщинами и цветами уже давным-давно сложились *особые отношения взаимопонимания. Во всем мире в знак уважения, преданности, любви женщинам принято дарить цветы. Недаром великий Данте сделал простой вывод: «Прекраснейшими созданиями являются женщина и роза».* Наверное, у каждого есть любимый цветок. И это как-то связано с психологическим настроем, жизненной философией, которая всегда индивидуальна.

Методы исцеления с помощью цветов известны давно, но только в 30-е годы двадцатого века английским врачом-гомеопатом Эдвардом Бачем была разработана теория, в основе которой лежит возможность

сенций, которые в наше время производят различные компании.

Научно доказано, что люди с похожими чертами характера одинаково реагируют на свои болезни. Цветы же содержат в себе особые виды энергии, которые воздействуют на энергетические поля человека и, если правильно подобрать цветочное лекарство, то можно помочь человеку справиться с негативными эмоциями. Так, например, можно развить в боязливом человеке смелость и способность взглянуть в лицо своему страху.

Жидкий цветочный концентрат (эссенцию) получают путем замачивания цветов в чистой ключевой воде. Для лечения эмоциональных расстройств его следует разбавлять и пить.

Так, цветы дикой яблони могут избавить от чувств вины, отвращения к себе, а вереска — от зацикленности на своих проблемах; василька — от слабоволия, неумения сказать «нет»; горчицы — от глубокой

реса к настоящему, ностальгии.

Вы, наверное, замечали, как один человек, что называется, ветку воткнет в землю, и она приживается, а другой старается, ухаживает за растением, а оно чахнет и умирает. Мы это объясняем просто: «легкая» рука или «тяжелая» рука. А может, все-таки душа у первого человека находится в гармоническом единстве с телом и окружающим миром. Что лишний раз доказывает неотделимость нас, людей, от природы.

Поэтому ничто не может принести такой эмоциональной разгрузки, как отдых на лугу, лесной поляне, живописном берегу реки. Даже работа в саду или огороде — это прекрасный отдых для души.

Тимирязев К.А. когда-то не без основания заметил, что «природа и есть тот источник красоты, которого достает на всех, из которого всякий черпает по мере разумения».

М. ВИКТОРОВА, корр. «33»

что мне, в силу сложившихся обстоятельств, пришлось познакомиться с бабушкой-целительницей.

Муж, я и наша трехлетняя дочь жили тогда в г. Находка Приморского края. И вот девочка серьезно заболела — у нее случилось рожистое воспаление ноги. Лечение в больнице не давало результатов, боли в ноге у малышки не утихали ни на минуту. Лечащий врач, видя наши мучения, чисто по-человечески посоветовала обратиться к знахарке и дала адрес. Мы с мужем долго не раздумывали. Взяли ребенка, сели в машину и поехали куда-то на отдаленный хутор. Там, среди сопок, затерялся ветхий домик, который можно сравнить с избушкой на курьих ножках, откуда вышла нам навстречу древняя старушка, на вид — настоящая Баба Яга.

Выслушав нас, велела мне занести девочку в домик с плебейской обстановкой: деревянная кровать, стол, табурет и русская печь, которые были такие же древние, как и сама хозяйка. Но меня больше всего поразило, что постоянно хныкающий ребенок не испугался, а как-то притих. Старуха указала мне с девочкой на единственный табурет, осмотрела у нее больное место и, все время что-то бормоча под нос, обмотала ногу красной тряпкой, затем сверху черной, положила вату и подожгла. Пока вата горела, она ходила по избе и все что-то бубнила, а малышка заснула у меня на руках так спокойно и безмятежно, как не спала уже давно. Знахарка велела приехать к ней еще два раза. За три сеанса боль в ноге у девочки утихла полностью, кожа на больном месте потемнела, а со временем облезла и заменилась.

От денежного вознаграждения бабушка категорически отказалась. Я и муж с трудом уговорили ее взять кое-что из продуктов.

О. И.

КОСМЕТИКА

Косметическим уходом за кожей лица и тела, женщины занимаются с древних времен. Разница в том, что тогда для этих целей использовали отвары и настои различных трав, соки овощей и фруктов которые теперь нам заменяет широкий ассортимент парфюмерной и косметической продукции.

Сейчас лето, сколько фруктов и овощей зреют в садах и огородах. Может, стоит отказаться от любимого крема для лица в пользу подходящей овощной или плодово-ягодной маски?

При подборе такой маски следует учитывать особенность влияния различных плодов и овощей на кожу. Так, например:

Раздражение на лице может снять абрикосовая маска, а для сужения пор и оздоровления кожи хорошо использовать бруснику, чернику, смородину или вишню.

Для увлажняющей маски подходят баклажаны, кабачки, клубника и малина.

При жирной коже землянистого цвета с крупными порами на лицо следует накладывать дольки и мякоть помидоров.

Натертый огурец — хорошая маска для увядающей кожи с расширенными порами.

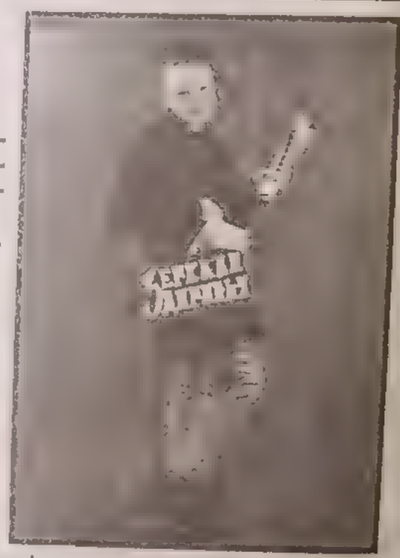
Для жирной угреватой кожи подойдет морковная маска. Морковь следует натереть на терке, если она очень сочная, добавить немного талька и полученную кашицу нанести на лицо.

Для омолаживающей маски следует отварить молодой картофель, горячим его размять, добавить немного молока и, остудив, нанести на лицо.

«Красками женского лица природа улыбается нам своеи прекраснейшей улыбкой» — давным-давно заметил де Ленкло.

В. ФОМИНА, косметолог

Ответы на письма читателей



Сейчас очень жарко, и мы пьем минеральную воду вместо простой водопроводной. Не опасно ли пить минеральную воду детям?

С. Шиконова, г. Ярославль

Очень опасно пить минеральную воду и взрослым, и детям, если они не страдают заболеваниями, при которых эта вода показана.

* * *

Раньше я целыми днями загорала на пляже, а теперь даже при непродолжительном пребывании на солнце у меня возникает на коже сыпь и кружится голова. В чем причина?

И. Комарова, г. Ковров

Повышенная чувствительность к ультрафиолетовым лучам появляется с увеличением возраста. Из-за избыточного облучения могут возникнуть самые неожиданные реакции —кожные высыпания, головная боль, зуд, тошнота, слабость, колебания артериального давления, головокружение, Следует также помнить, что одновременный прием лекарств и солнечных ванн несовместим. До посещения врача не рекомендуется пользоваться какими-либо кремами, которые сейчас широко рекламируются в средствах массовой информации.

* * *

Я ношу своего малыша в рюкзаке. Не вредно ли это?

Т. Каличева, г. Томск

Если ребенок проводит в рюкзаке несколько часов, это может отразиться на его осанке. Кроме того, вынужденная поза затрудняет дыхание и кровообращение. Поэтому долго носить ребенка в рюкзаке нельзя. Но если ребенок будет находиться в стульчике-рюкзаке - 30-40 минут, ему это не повредит.

Фото Н. СЛЕПНЕВОЙ

СМЕХОТЕРАПИЯ

© В. ГОЛЮКОВ

«ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ»

Юмор и смех оздоравливают всех

Народная примета, подтвержденная врачебной практикой

Курьезы

Объявление в мужском отделении бани: "Двое мужчин-зайцев без билетов проникли в моечный зал Просьба всем выйти из зала для осмотра"

* * *

Из газетной статьи:
"В течение целого месяца работники столовой № 3 не подозревали [illegible] желали посетителям "Приятного аппетита".

* * *

Надпись в лифте: "Вова пил, Вова пьет, Вова будет пить!"

* * *

Цитата дня у секретарши: "Только что отъехал..."

* * *

Объявление в коммерческом ларьке: "Сегодня не работает — нет Светы".

* * *

Устное объяснение опоздания на работу: "Проспал будильник"

* * *

Из объяснительной:
"Я не вышел на работу по уважительной причине — откидыванию брата".

* * *

Надпись на заборе дома "на слом": "НАС СКОРО СНЕСУТ".

* * *

Надпись на табличке висевшей на груди пьяницы-попрошайки в магазине: "Стой — стрелять буду!"

* * *

Из школьного сочинения: "Все окружающие склоняли Чацкого в родильном падеже всего мужского рода".

* * *

Реклама на коробке спичек "01 — причина пожара"

* * *

Надпись в рамках наглядной агитации в оружейной комнате: "РАЗРЯДИСЬ!"

* * *

Надпись на голубятне: "Не влезай — убью!"

* * *

Из ценника в магазине: "Килька нестандартная, малогабаритная"

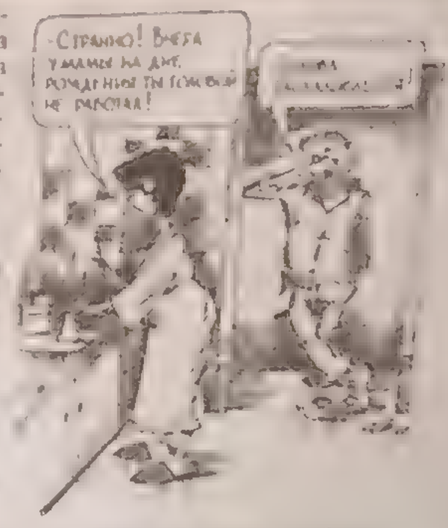
* * *

Из докладной уборщицы директору школы: "После звонка на урок ученик восьмого класса А. Сидоров устроил в туалете фейерверк и затем кидался магазинскими бомбами со свистком"

* * *

[illegible] дневника [illegible]ка: "Сегодня отец рвет и мечет"

* * *



Записка в двери домика кладбищенского сторожа: "Я на территории".

* * *

Из меню [illegible] минтая с тремя яйцами"

* * *

Надпись на заборе: "Мой муж — козел"!

* * *

Предупреждение в зоомагазине: "Крокодила не кормить!"

* * *

Из газетной полосы
"На вопрос следователя: "Откуда домашнее?" — буфетчица неизменно отвечала: "Из сдачи, вестимо!"

* * *

Записка в газетном киоске: "Я рядом [illegible]"

* * *

Предупреждение жильцов работниками ЖКХ: "Платите за квартиру вовремя, — иначе будет поздно!"

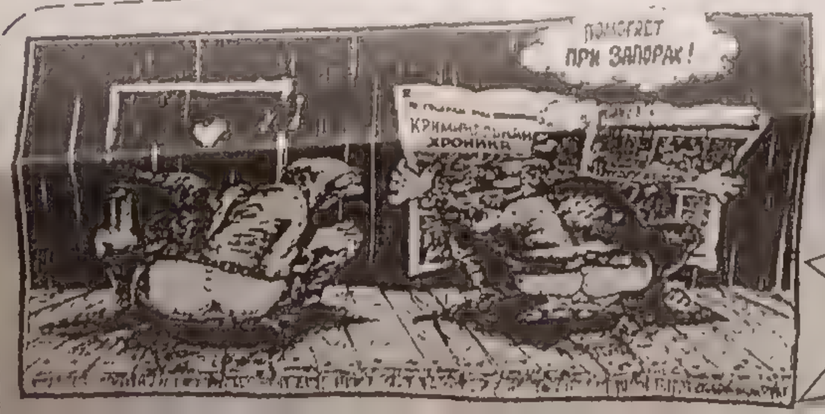
* * *

Объявление на столовой:
"Принимаем заказы на свадьбы, торжественные вечера и похороны"

* * *

Рекламное объявление парикмахера: "Стрижка, завивка, а также маникюрю, педикюрю, обесцвечиваю"

Худ. А. МАРКЕЛОВ



Рисует художник В. СУМАРОКОВ, г. Тула

Размещение рекламы в «ЗЗ».
Телефон:
(270) 4-59-27

Надпись в рамках наглядной агитации в оружейной комнате: "РАЗРЯДИСЬ!"

* * *

Надпись на голубятне: "Не влезай — убью!"

* * *

Из ценника в магазине: "Килька нестандартная, малогабаритная".

* * *

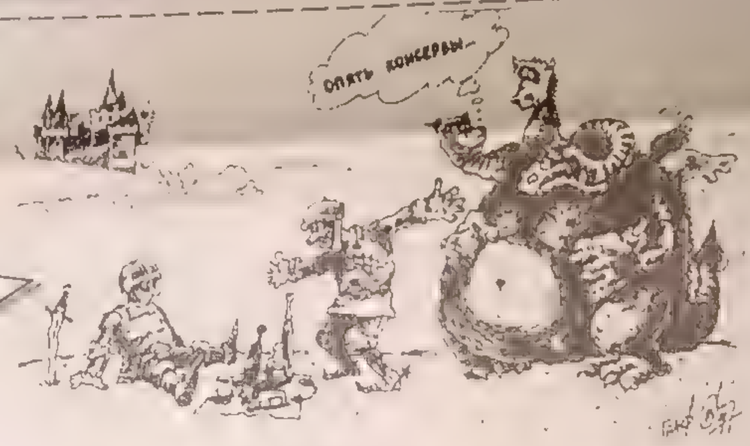
Объявление на столовой:
"Принимаем заказы на свадьбы, торжественные вечера и похороны".

* * *

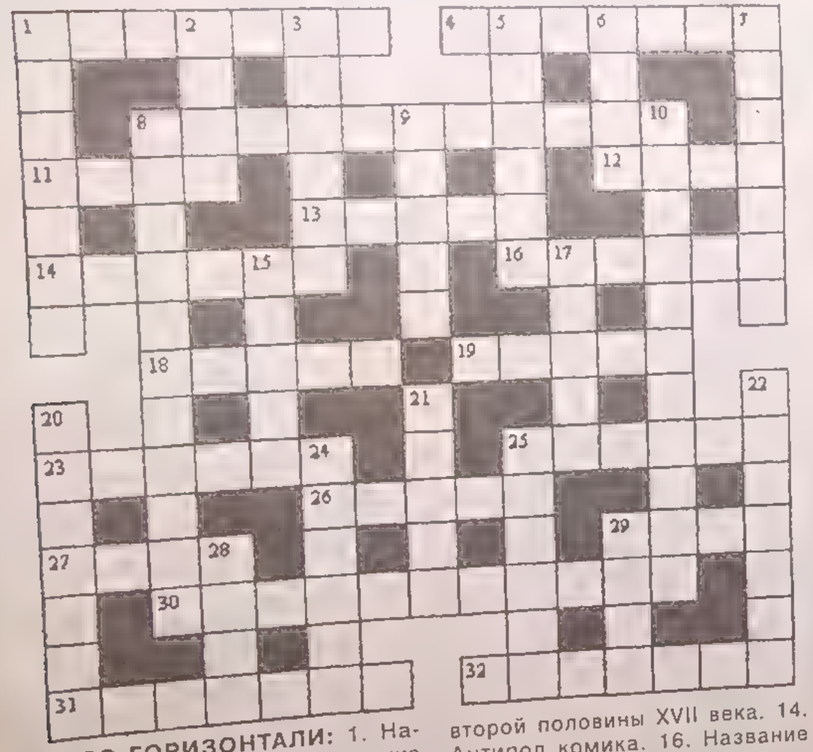
Рекламное объявление парикмахера: "Стрижка, завивка, а также маникюрю, педикюрю, обесцвечиваю".

Рисует художник В. СУМАРОКОВ, г. Тула

Размещение рекламы в «ЗВ».
Телефон:
(270) 4-59-27



КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Народный избранник. 4. В средние века член рыцарского ордена, в Италии — дворянский титул. 8. Распутье дорог. 11. Известный московский художественный театр. 12. Отец жениха, сватающий невесту. 13. Русский живописец второй половины XVII века. 14. Антипод комика. 16. Название скоростного поезда. 18. Старинная серебряная, а затем золотая монета, чеканилась во многих западноевропейских странах под названием цехина или флорина. 19. Верхняя часть дома, здания. 23. Охотничье приспособление, предназначенное в основном для лап животных. 25. Звездный дубовый напиток (алкогольный). 26 Площадка для выступления цирковых артистов. 27. Пылеобразный отход печи. 29. Последствие утаивания шила в мешке. 30. Русский живописец-маринист, изображавший морские стихии. 31. Нотное письмо. 32. Название села, произошедшее от окружающих его еловых лесов

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Отрезок прямой, соединяющий две точки окружности. 2. Причина закрытия торговой точки. 3. Город в Алтайском крае. 5. Внезапное кратковременное бессознательное состояние при заболевании эпилепсией. 6. Один из мушкетеров. 7. Американский бальный танец, от которого произошел фокстрот. 8. Адъютант атамана Грициана Таврического из к/ф "Свадьба в Малиновке". 9. Еврейский священник. 10. Участковый в дореволюционной России. 15. Первая газета В.И. Ленина. 17. Часть тела гуся, из которого берут перья для изготовления поплавков. 20. Советский историк, академик АН СССР (1890-1973). 21. Часть тела, на котором солдаты носят оружие. 22. Родина Тараса Шевченко. 24. Так иногда А.С. Пушкин обращался к своей жене. 25. Лекарство из трав для лечения печени 28. Фрукт. 29. Как могли называть богиню охоты в детстве?

РАСКОДИРОВАНИЕ

Ох, как голова болит после вчерашнего, сил никаких нет, как болит! Праздник был вчера - вот и отметили... До бесчувствия набрались... И компания то кажется собралась трезвая, а потом оказалось, что на ногах уже никто не стоит... Двое закодированных среди нас было, но даже они не удержались и напились. -Димка, который у нас был тамадой, год тому назад закодировался. Мы ему водку доверили разливать, а потом оказалось, что в бутылке даже полбутылки водки не оказалось.

— Испарилась водка куда-то, пропита, исчезла без вести... Но потом мы узнали, что это Димка решил водкой раскодироваться. - Петрович тоже закодированным не захотел больше оставаться. Обидно ему стало, что Димка без него раскодировался, а его на раскодирование не пригласил - Налил он себе водки полный граненый стакан и проглотил его залпом, стер в один прием весь свой код. - Василий на них разорился, и что есть мочи на них как закричит· Закодированным больше не наливаем . Кто вас потом в сумасшедший дом повезет?

— А они его не послушали. - Схватили закодированные по бутылке водки, и хотели сбежать.

— Василий увидел, что Петрович с Димкой с водкой сбежать прицелились, преградят беглецам в дверях путь и закричит: Стоп, сукины дети закодированные! - Держи их, Колька, а то они всю водку на раскодирование изведут и нам ничего не достанется

Еле сдержали мы с Василием напор трезвенников, водку у них отняли, а самих их вытолкали на балкон. - Через полчаса мы их с балкона выпустили - пусть если дураки пьют .. А они и обрадовались... Только водку на столе увидели, и давай ее намеренно принимать. - Вечером уже нельзя было отличить закодированных от некодированных, ни по каким признакам различить нельзя. - Все мы в бессознательном состоянии были разобраны своими женами, и в очень уставшем виде доставлены домой.

Днем сегодня на работе мы похмеляться стали. - Вдруг откуда ни возьмись появились мужики, которые быстро к нам приближались. Ткнул я Василия локтем в бок: Прячь скорее, Вася, бутылку - Кажется, новая партия закодированных идет...

Рис. Ю. Сергеева

Материалы полосы подготовил корр. «ЗЗ» В. АЛЕКСАНДРОВИЧ

Спецвыпуск для читателей Саратовской области

ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ с 3 по 9 ИЮЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК, 3 ИЮЛЯ

ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Вавилонская башня".
10.20 Поле чудес.
11.20 Ералаш.
11.30 "Лето наших надежд".
12.00 Новости.
12.15 Телеканал "Добрый день".
12.50 "Повесть о первой любви". Худ. фильм.
14.30 Вместе.
15.00 Новости.
15.20 "Невероятные приключения Джонни Квеста". Мультсериал.
15.40 Звездный час.
16.10 ... До шестнадцати и старше.
16.40 Вкусные истории.
16.55 "Вавилонская башня".
18.00 Новости.
18.30 Банка комиксов.
19.05 "Человек, который сомневается". Психологический детектив.
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 "Время. Информационный канал"
22.00 "Секретные материалы".
22.55 Взгляд.
23.40 "Майк Хаммер".
0.40 Новости.
0.55 Паранормальные явления. Закрытое досье.

РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
*6.20 Доброе утро, губерния!
*6.50, 7.50, 8.50 Информационный выпуск.
7.20, 9.20 Черным по белому.
7.30 Почта РТР.
7.40, 8.45 Доброе утро, Россия!
8.20 Телеспецназ: дежурная часть.
*9 35 Доброе утро, губерния!
10.10 "Цыганка".
11 05 "Санта-Барбара".
12 00 Зеркало.
13 00 Вести.
13.30 Марьина роща.
14.05 "Черная жемчужина".
14.55 "Богатые и знаменитые".
15.50 Два рояля.
16.40 Телеспецназ.
17.00 Вести.
*17.35 Информационный выпуск.
*17.40 "Мелодии "Леля".
*18.00 Мультфильм.
16.30 "Грозовые камни".
17.15 Прогулки с Алексеем Баталовым.
17.35 Деловая Москва
17.45 Телестадион. "Рыболов".
18.15 События. Время московское.
19.00 Сериал.
20.00 События.
20.55 "Коллекционер". Фильм из сериала "Наварро".
22.45 Постскриптум.
23.00 События. Время московское.
23.15 Времечко.
0.00 События.
0.15 Ночной полет.
0.50 Парад плюс.

ТНТ

7.00, 16.30 "Сейлормун снова с нами".
7.30, 17.00 "Приключения Папируса".
8.00 На свежую голову!
9.00 "Шалунья".
10.00, 18.00 Из жизни женщины.
10.30, 19.30 "Таггерт".
11.30 "Сиквест".
13.30 Телемагазин.
14.30 "Эко-Пойнт".
15.30 "Королева сердец".
17.30 "Я люблю Люси".
18.30 Страсти по Соловьеву.
19.00 "Очевидец-3".
19.25, 23.30 Глобальные новости
20.30 Сегодня в столице
21.00 "Дерзкие и красивые".
21.30 "Привет от Чарли-трубача" Мелодрама.
23.15 Сегодня в столице.
23.35 "Полиция Гамбурга, Южный округ". Сериал. 1-я серия.

REN TV

7.00, 17.10 "Черепашки ниндзя".
7.30 "Волчонок".
8.00, 21.00 "Симпсоны".
8.30, 18.45 "Третий лишний".
8.45 "Пятая колонка".
9.00 "Четвертая сторона треугольника". Детектив. 1-я серия.
10.30 Военная тайна.
11.00, 15.15 Телемагазин.
11.30 "Сокрушитель". Боевик.
13.30 "Кассандра".
14.30, 18.30, 0.00 Новости.
14.45, 20.00 Случайный свидетель.
15.45 "Секретные материалы".
16.40 "Заботливые мишки".
17.35, 0.30 "Пляж".
19.00 "Селеста, только Селеста".
вов".

ИВК

15.00 Детская страничка.
15.15 Музыкальная программа.
15.40 Худ. фильм "31 июня".
18.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
18.20 Музыкальный ФаSONG.
19.00 Музыкальная программа.
19.30 Сериал "Странные истории".
20.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
20.20 Женский клуб.
20.55 Худ. фильм "Иствикские ведьмы".
23.00 Музыкальная программа.

"2-я САДОВАЯ"

15.00, 19.30, 21.30 Информационный выпуск.
15.15 Мультфильм.
15.40 "Черный замок Ольшанский". Худ. фильм. 1-я серия.
16.45 Музыкальная программа.
РТР 17.35 На здоровье
18.20 Комедийный телесериал "Монахини в бегах"
19.45 Бюро находок
19.55 "На школьной сцене." Спектакль ЛКПН "Ася и капитан".
20.15 "Саратовтелефильм" представляет: "Почерпни из родного колодца". Док. фильм.
21.00 "Долина кукол". Телесериал.
21.25 Авто-Маркет.
22.00 "Дикое сердце". Худ. фильм.
23.40 Музыкальная программа.

ВТОРНИК, 4 ИЮЛЯ

ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.55 Новости.
9.15 "Вавилонская башня".
10.15 Пока все дома.
10.50 Колесо истории.
11.35 "Лето наших надежд".
12.15 Телеканал "Добрый день".
13.10 "Было у отца три сына". 1-я серия.
14.30 Вместе.
15.20 "Невероятные приключения Джонни Квеста". Мультсериал.
15.40 Царь горы.
16.10 ... До шестнадцати и старше.
16.40 Вкусные истории.
16.55 "Вавилонская башня".
18.30 "Дачная поездка сержанта Цы-
фильм.
14.00 Сегодня.
14.30 Я и моя собака.
15.00 "Новый путь в Индию". Сериал.
16.00 Сегодня.
16.35 "Смертельная битва". Сериал.
17.30 Впрок.
17.40 "Она написала убийство".
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.40 "Сокровища Амазонки". Приключенческая драма.
21.20 Один день.
22.00 Сегодня.
22.45 "Крутой Уокер: правосудие по-техасски".
23.45 Криминал.
0.00 Сегодня.
0.25 Теннис. Уимблдонский турнир.

ТВЦ

6.00, 7.15, 8.15 Настроение.
8.00, 11.00, 14.00, 17.00 События.
9.00 Слушается дело.
9.45, 23.45 Петровка, 38.
10.00 "Узы любви".
11.45 Дата.
12.40 "Красное и черное". Сериал.
14.15 Медицина для вас.
14.30 "Инспектор Деррик".
15.35 Как добиться успеха.
15.45 Мульти-пульти.
16.30 "Грозовые камни".
17.15 Премьера рубрики. "Московское счастье".
17.35 Деловая Москва.
17.45 Телестадион. "Футбол — игра народная".
18.15 События. Время московское.
19.00 Сериал.
20.00, 0.00 События.
20.15 Лицом к городу.
21.15 Совершенно секретно.
22.45 Постскриптум.
23.00 События. Время московское.
23.15 Времечко.
0.15 Ночной полет.
0.50 Парад плюс.
1.25 "Горячая схватка". Драма.

ТНТ

7.00, 16.30 "Сейлормун снова с нами".
7.30, 17.00 "Приключения Папируса".
8.00 На свежую голову!
9.00 "Шалунья".
10.00, 18.00 Из жизни женщины.
10.30, 19.30 "Таггерт".

СТС-ТВ

8.00, 15.30 "Приключения Вуди и его друзей".
8.30, 15.00 Мультфильм.
8.50, 19.20 "Будьте здоровы", "Строймаркет".
9.00, 13.30, 19.25, 23.05 ТЕЛЕКОМ. Новости.
9.30, 21.00 "Удивительные странствия Геракла".
10.30 "Беверли Хиллз 90210".
11.30, 20.00 "Зена - королева воинов".
12.30 "Порт-Чарльз".
14.00 Время покупать.
16.00 "Годы молодые".
17.00 "Великолепная пятерка".
18.00, 0.45 "Частный детектив Магнум".
19.00 "Мое второе "Я".
19.40 Муз. календарь.
22.00 "Шелковые сети".
23.10 "Полиция Майами. Отдел нравов".

ИВК

15.00 Детская страничка.
15.15 Музыкальная программа.
16.40 Худ. фильм "Театр". 1-я серия.
18.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
18.20 Музыкальный ФаSONG.
19.00 Музыкальная программа.
19.30 Сериал "Странные истории".
20.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
20.20 Темный лес.
20.55 Худ. фильм "Путь Карлито".
23.30 Музыкальная программа.

"2-я САДОВАЯ"

15.00, 19.30, 21.30 Информационный выпуск.
15.15 Мультфильм.
15.40 "Черный замок Ольшанский". Худ. фильм. 2-я серия.
16.45 Музыкальная программа.
РТР 17.35 На здоровье.
18.20 Комедийный телесериал "Монахини в бегах".
19.45 Мультфильм.
20.00 Из первых уст.
20.30 "В дебрях Амазонки". Док. фильм.
21.00 "Долина кукол". Телесериал.
21.25 Авто-Маркет.
22.00 "Академия Рашмер". Худ. фильм.
23.30 Музыкальная программа

СРЕДА, 5 ИЮЛЯ

0.40 Новости.
0.55 Паранормальные явления. Закрытое досье.

РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
*6.20 Доброе утро, губерния!
*6.50, 7.50, 8.50 Информационный выпуск.
7.20, 9.20 Черным по белому.
7.30 Почта РТР.
7.40, 8.45 Доброе утро, Россия!
8.20 Телеспецназ: дежурная часть.
*9.35 Доброе утро, губерния!
10.10 "Цыганка".
11.05 "Санта-Барбара".
12.00 Зеркало.
13.00 Вести.
13.30 Марьина роща.
14.05 "Черная жемчужина".
14.55 "Богатые и знаменитые".
15.50 Два рояля.
16.40 Телеспецназ.
17.00 Вести.
*17.35 Информационный выпуск.
*17.40 "Мелодии "Леля".
*18.00 Мультфильм.
*18.15 К 115-летию Художественного музея им. А.Н. Радищева. "Художественный музей в Саратове". Док. фильм.
*18.45 Письмо с фронта.
*19.00 "Губерния". Информационная программа.
19.25 "Круглая дата". Борис Хмельницкий.
20.00 Вести.
20.50 "Дикий ангел".
22.35 Дежурная часть.
23.00 Вести.
23.35 Лучшие моменты Чемпионата Европы по футболу-2000.

НТВ

6.00 Сегодня.
8.55 "Каменская. Не мешайте палачу".
10.00 Сегодня.
10.25 "Любовь и тайны Сансет Бич".
12.00 Сегодня.
12.25 Вчера в "Итогах".
13.45 Куклы.
14.00 Сегодня.
14.30 Криминал. Чистосердечное признание.
15.00 "Новый путь в Индию". Сериал.
16.00 Сегодня.
16.35 "Смертельная битва". Фантастический боевик. 1-я серия.
17.30 Впрок.
17.40 Футбольный клуб.
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.35 "Игра воображения".
20.55 Совершенно секретно.
22.00 Сегодня.
22.45 "Крутой Уокер: правосудие по-техасски". Сериал.
23.45 Криминал.
0.00 Сегодня.
0.25 Теннис. Уимблдонский турнир.

ТВЦ

6.00, 7.15, 8.15 Настроение.
8.00, 11.00, 14.00, 17.00 События.
9.00 Момент истины.
9.50, 23.45 Петровка, 38.
10.00 "Узы любви".
11.45 Дата.
12.40 "Красное и черное". 1-я серия.
14.15 Медицина для вас.
14.30 "Инспектор Деррик".
15.45 Мульти-пульти.
20.30 Сегодня в столице.
21.00 "Дерзкие и красивые".
21.30 "Привет от Чарли-трубача". Мелодрама.
23.15 Сегодня в столице.
23.35 "Полиция Гамбурга, Южный округ". Сериал. 1-я серия.

REN-TV

7.00, 17.10 "Черепашки ниндзя".
7.30 "Волчонок"
8.00, 21.00 "Симпсоны".
8.30, 18.45 "Третий лишний".
8.45 "Пятая колонка".
9.00 "Четвертая сторона треугольника". Детектив. 1-я серия.
10.30 Военная тайна.
11.00, 15.15 Телемагазин.
11.30 "Сокрушитель". Боевик.
13.30 "Кассандра".
14.30, 18.30, 0.00 Новости.
14.45, 20.00 Случайный свидетель.
15.45 "Секретные материалы".
16.40 "Заботливые мишки".
17.35, 0.30 "Пляж".
19.00 "Селеста, только Селеста"
20.30 Обозрение.
20.45 Ювента-клуб.
21.30 "МЭШ".
22.00 "Беззаконие". Боевик.
0.15 Спорт-курьер

ТВ-6

6.50 Вставай!
7.00, 13.00 День за днем.
8.40, 18.15, 22.40, 1.20 Дорожный патруль.
9.00, 15.00 Новости.
9.10 "Маленькие мужчины". Мелодрама
11.00 ЦитаДень"
11.05, 15.15 Телемагазин.
11.00 ЦитаДень.
11.25 Мультфильм.
12.05 Катастрофы недели.
15.25 "Богатые тоже плачут"
16.20 Отдохнем
16.30, 0.45 Диск-канал.
17.05 Про любовь
17.35 "Дежурная аптека-2"
18.30 Амба-ТВ.
19.00 "Морская полиция"
20.00 Новости дня.
20.30 Вы очевидец
21.25 "Возвращение Шерлока Холмса"
22.55 Новости.
23.15 "Хеппи-энд". Трагикомедия

СТС-ТТВ

8.00, 15.30 "Приключения Вуди и его друзей"
8.30, 15.00 Мультфильм.
8.50, 19.20 "Будьте здоровы", "Строймаркет".
9.00 Саратовское Времечко
9.30, 21.00 "Удивительные странствия Геракла".
10.30 "Беверли Хиллз 90210".
11.30, 20.00 "Зена - королева воинов".
12.30 "Порт-Чарльз".
13.30, 19.25, 23.05 ТЕЛЕКОМ. Новости.
14.00 Здоровая семья.
14.30, 0.15 Время покупать.
16.00 "Годы молодые".
17.00 "Великолепная пятерка".
18.00, 0.45 "Частный детектив Магнум".
19.00 "Мое второе "Я".
19.40 Муз. календарь.
22.00 "Шелковые сети".
23.10 "Полиция Майами. Отдел нравов".

ВТОРНИК, 4 ИЮЛЯ

ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.55 Новости.
9.15 "Вавилонская башня"
10.15 Пока все дома.
10.50 Колесо истории.
11.35 "Лето наших надежд".
12.15 Телеканал "Добрый день".
13.10 "Было у отца три сына". 1-я серия.
14.30 Вместе.
15.20 "Невероятные приключения Джонни Квеста". Мультсериал.
15.40 Царь горы.
16.10 ... До шестнадцати и старше
16.40 Вкусные истории.
16.55 "Вавилонская башня"
18.30 "Дачная поездка сержанта Цыбули". Героическая комедия.
20.05 Жди меня.
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
22.00 "Бангкок Хилтон". Приключенческий сериал
23.00 Эдвард Радзинский. "Нерон Время Антихриста". 1-я часть
21.25 Авто-Маркет.
22.00 "Дикое сердце". Худ. фильм.
23.40 Музыкальная программа.

РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
*6.20 Доброе утро, губерния!
*6.50, 7.50, 8.50 Информационный выпуск
7.40, 8.45 Доброе утро, Россия!
7.20, 9.20 Черным по белому
7.30 Почта РТР
8.20 Телеспецназ: дежурная часть
9.30 "Ну, погоди". Мультсериал
*9.45 Доброе утро, губерния!
10.15 "Цыганка"
11.05 "Санта-Барбара"
12.00 Диалоги о животных
13.00 Вести.
13.30 Марьина роща.
14.05 "Черная жемчужина".
14.55 "Богатые и знаменитые"
15.50 Два рояля.
16.40 Телеспецназ.
17.00 Вести
*17.35 Информационный выпуск.
*17.40 "Приглашаем всех". Праздник "Сабантуй" в г. Марксе.
*18.10 Мультфильм.
*18.20 Концерт юных композиторов.
*18.45 Письмо с фронта.
*19.00 "Губерния". Информационная программа.
19.25 Гараж
20.00 Вести.
20.50 "Дикий ангел".
22.35 Дежурная часть.
23.00 Вести
23.35 О. Мути, Ф. Данауэй, С. Кристель и Р. Чэмберлен в фильме "Казанова".
1.45 Дневник фестиваля "Славянский базар в Витебске-2000".

НТВ

6.00 Сегодня.
8.55 "Крутой Уокер: правосудие по-техасски".
10.00 Сегодня.
10.25 "Любовь и тайны Сансет Бич".
12.00 Сегодня.
12.25 "Максим Перепелица". Худ.
17.15 Премьера рубрики "Московское счастье".
17.35 Деловая Москва.
17.45 Телестадион. "Футбол — игра народная".
18.15 События. Время московское.
19.00 Сериал.
20.00, 0.00 События.
20.15 Лицом к городу.
21.15 Совершенно секретно.
22.45 Постскриптум.
23.00 События. Время московское.
23.15 Времечко.
0.15 Ночной полет.
0.50 Парад плюс.
1.25 "Горячая схватка". Драма.

ТНТ

7.00, 16.30 "Сейлормун снова с нами".
7.30, 17.00 "Приключения Папируса".
8.00 На свежую голову!
9.00 "Шалунья".
10.00, 18.00 Из жизни женщины.
10.30, 19.30 "Таггерт".
11.35 "Привет от Чарли-трубача". Мелодрама.
13.30 Телемагазин.
14.30 "Эко-Пойнт"
15.30 "Королева сердец"
17.30 "Я люблю Люси"
18.30 Страсти по Соловьеву.
19.00 "Очевидец-3". Док. сериал
19.25, 23.55 Глобальные новости.
20.30, 23.40 Сегодня в столице.
21.00 "Дерзкие и красивые"
21.30 "Нини". Мелодрама.
0.00 "Полиция Гамбурга, Южный округ". Сериал.

REN TV

Утренние профилактические работы

16.40 "Заботливые мишки".
17.10 "Черепашки ниндзя".
17.35, 1.55 "Пляж"
18.30 Матч Чемпионата России по футболу. "Спартак" (Москва) — "Торпедо" (Москва).
20.30 Обозрение.
21.00 "Симпсоны".
21.30 "Прикоснись ко мне". Драма.
23.30 Новости.
23.45 Спорт-курьер
0.00 "Заказное самоубийство". Триллер

ТВ-6

6.50 Вставай!
7.00, 13.00 День за днем.
8.45, 18.20, 22.40, 1.35 Дорожный патруль.
9.00, 15.00 Новости.
9.10 "Подневольные жертвы". Триллер.
10.55 ЦитаДень.
11.00, 21.25 "Возвращение Шерлока Холмса".
12.00, 19.00 "Морская полиция".
15.15 Телемагазин.
15.25 "Богатые тоже плачут".
16.20 Отдохнем.
16.35 Ле-Go-Go.
17.10 Своя игра.
17.40, 1.45 "Дежурная аптека-2".
18.30 БИС.
20.00 Новости дня.
20.30 СВ-шоу.
22.55 Новости.
23.15 "Китайский шоколад". Эротический фильм.
1.00 Диск-канал.
20.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
20.20 Темный лес.
20.55 Худ. фильм "Путь Карлито".
23.30 Музыкальная программа.

"2-я САДОВАЯ"

15.00, 19.30, 21.30 Информационный выпуск.
15.15 Мультфильм.
15.40 "Черный замок Ольшанский". Худ. фильм. 2-я серия.
16.45 Музыкальная программа.
РТР 17.35 На здоровье.
18.20 Комедийный телесериал "Монахини в бегах".
19.45 Мультфильм.
20.00 Из первых уст.
20.30 "В дебрях Амазонки". Док. фильм.
21.00 "Долина кукол". Телесериал.
21.25 Авто-Маркет.
22.00 "Академия Рашмер". Худ. фильм.
23.30 Музыкальная программа.

СРЕДА, 5 ИЮЛЯ

ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Вавилонская башня".
10.15 Здоровье.
10.50 Жди меня.
11.30 "Лето наших надежд".
12.00 Новости.
12.15 Телеканал "Добрый день".
13.10 "Было у отца три сына". 2-я серия.
14.30 Вместе.
15.00 Новости.
15.20 "Невероятные приключения Джонни Квеста". Мультсериал.
15.40 Зов джунглей.
16.10 ...До шестнадцати и старше.
16.40 Вкусные истории.
16.55 "Вавилонская башня".
18.00 Новости.
18.30 Ералаш.
18.40 "Чужая территория". Худ. фильм.
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
22.00 "Бангкок Хилтон". Приключенческий сериал.
23.00 Эдвард Радзинский. "Нерон. Время Антихриста". 2-я часть.
0.00 Новости.

РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
*6.20 Доброе утро, губерния!
*6.50, 7.50, 8.50 Информационный выпуск.
7.40, 8.45 Доброе утро, Россия!
7.20, 9.20 Черным по белому.
7.30 Почта РТР.
8.20 Телеспецназ.
8.35 Семейные новости.
9.30 "Ну, погоди". Мультсериал.
*9.45 Доброе утро, губерния!
10.15 "Цыганка".
11.05 "Санта-Барбара".
12.00 Диалоги о животных.
13.00 Вести.
13.30 Марьина роща.
14.05 "Черная жемчужина".
14.55 "Богатые и знаменитые".
15.50 Два рояля.
16.40 Телеспецназ.
17.00 Вести.
*17.30 Информационный выпуск.
*17.35 Давай поговорим.
*17.55 "Знай наших!". Сестры Гонта-

ренко.
*18.25 "На краю тысячелетия". Молодежная программа.
*18.45 Письмо с фронта.
*19.00 "Губерния". Информационная программа.
19.25 Сам себе режиссер.
20.00 Вести.
20.50 "Дикий ангел". Сериал.
22.35 Дежурная часть.
23.00 Вести.
23.30 Мужчина и женщина.
0.20 Д. Ланж в фильме "Мужчины не уходят".
2.15 Дневник фестиваля "Славянский базар в Витебске-2000".

НТВ

6.00 Сегодня.
8.55 "Крутой Уокер: правосудие по-техасски".
10.00 Сегодня.
10.25 "Любовь и тайны Сансет Бич".
12.00 Сегодня.
12.30 "Дневник директора школы" Киноповесть.
14.00 Сегодня.
14.30 Без рецепта.
15.00 "Новый путь в Индию". Сериал.
16.00 Сегодня.
16.35 "Смертельная битва". Сериал.
17.30 Впрок.
17.40 "Она написала убийство".
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.40 "Марс". Фантастический боевик.
21.20 Криминальная Россия.
22.00 Сегодня.
22.45 "Крутой Уокер: правосудие по-техасски". Сериал.
23.45 Криминал.
0.00 Сегодня.
0.25 Теннис. Уимблдонский турнир.

ТВЦ

6.00, 7.15, 8.15 Настроение.
8.00, 11.00, 14.00, 17.00 События.
8.55 Моя война.
9.20 Королевские игры.
9.50, 23.45 Петровка, 38.
10.00 "Узы любви".
11.45 Дата.
12.40 "Красное и черное". Сериал.
14.15 Медицина для вас.
14.30 "Инспектор Деррик".
15.35 Дамский клуб.
15.45 Мульти-пульти.
16.30 "Грозовые камни".
17.15 Московское счастье.
17.35 Деловая Москва.
17.45 Телестадион. "За рулем".
18.15 События. Время московское.
19 00 Сериал.
20 00, 0.00 События.
20 55 "Охота на СМ-24". Драма.
22.45 Постскриптум.
23.00 События. Время московское.
23.15 Времечко.
0.15 Ночной полет.
0 50 Парад плюс.
1.25 "Окончательный приговор". Драма

9.00, 15.00 Новости.
9.10 "Бабник". Комедия.
10.30 Телемагазин.
10.55 Цита-день.
11.00, 21.30 "Возвращение Шерлока Холмса".
12.00, 19.00 "Морская полиция".
15.15 Телемагазин.
15.25 "Богатые тоже плачут".
16.20 Отдохнем.
16.30 Формула здоровья.
16.40, 0.55 Диск-канал.
17.15 Без вопросов.
17.45, 1.40 "Дежурная аптека-2".
18.30 Наши любимые животные.
20.00 Новости дня.
20.30 Я сама
22.55 Новости.
23.15 "Волчонок". Комедия.

СТС-ТТВ

8.00, 15.30 "Приключения Вуди и его друзей".
8.30, 15.00 Мультфильмы
8.50, 19.20 "Будьте здоровы", "Строймаркет".
9.00, 13.30, 19.25, 23.05 ТЕЛЕКОМ. Новости.
9.30, 21.00 "Удивительные странствия Геракла".
10.30 "Беверли Хиллз 90210".
11.30, 20.00 "Зена — королева воинов".
12.30 "Порт-Чарльз"
14.00 Здоровая семья.
16.00 "Годы молодые".
17.00 "Великолепная пятерка".
18.00, 0.45 "Частный детектив Магнум".
19.00 "Мое второе "Я".
19.40 Муз. календарь.
22.00 "Шелковые сети".
23.10 "Полиция Майами. Отдел нравов".
0.15 ТВ-Клуб.

ИВК

15.00 Детская страничка.
15.15 Музыкальная программа.
16.10 Программа "Stop smoking".
16.40 Худ. фильм "Театр". 2-я серия.
18.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
18.20 Музыкальный ФаSONG.
19.00 Музыкальная программа.
19.30 Сериал "Странные истории".
20.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
20.20 Вы в эфире.
20.55 Худ. фильм "Взятый живьем".
22.40 Музыкальная программа.

"2-я САДОВАЯ"

15.00, 19.30, 21.30 Информационный выпуск.
15.15 Мультфильм.
15.40 "Ханума". Худ. фильм. 1-я серия.
16.50 Музыкальная программа.
РТР 17.30 А. Джигарханян, Н. Добрынин, А. Феклистов, Г. Назаров в телесериале "Короли Российского сыска". Фильм 1-й.
18.25 "Монахини в бегах": Комедий-

10.15 "Цыганка". Сериал.
11.05 "Санта-Барбара". Сериал.
12.00 Диалоги о животных.
13.00 Вести.
13.30 Марьина роща.
14.05 "Черная жемчужина".
14.55 "Богатые и знаменитые". Сериал.
15.50 Два рояля.
16.40 Телеспецназ.
*17.30 Информационный выпуск.
*17.35 Веселая арена.
*17.45 Программа мультфильмов.
*18.15 К 115-летию Художественного музея А.Н. Радищева. "Портрет музея". Док. фильм.
*18.45 Письмо с фронта.
*19.00 "Губерния". Информационная программа.
19.25 Клуб "Белый попугай".
20.00 Вести.
20.45 Дикий ангел.
22.25, 23.30 Открытие фестиваля "Славянский базар в Витебске-2000"
23.00 Вести.
0.40 Детектив "Последняя жертва".
2.35 Дежурная часть.
2.50 Дневник фестиваля "Славянский базар в Витебске-2000".

НТВ

6.00 Сегодня.
8.55 "Крутой Уокер: правосудие по-техасски".
10.00 Сегодня.
10.25 "Любовь и тайны Сансет Бич".
12.00 Сегодня.
12.25 "Таможня". Худ. фильм.
14.00 Сегодня.
14.30 Путешествия натуралиста.
15.00 "Новый путь в Индию". Сериал.
16.00 Сегодня.
16.35 "Смертельная битва". Сериал.
17.30 Впрок.
17.40 "Она написала убийство".
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.40 "Поединок в Диггстауне". Авантюрный боевик.
21.30 Профессия — репортер. Е. Карцева "Потерянный мир".
22.00 Сегодня.
22.45 "Крутой Уокер: правосудие по-техасски".
23.45 Криминал.
0.00 Сегодня.
0.25 Теннис. Уимблдонский турнир.

ТВЦ

6.00, 7.15, 8.15 Настроение.
8.00, 11.00, 14.00, 17.00 События.
9.00 Секретные материалы: расследование ТВЦ.
9.35 Квадратные метры.
9.50, 23.45 Петровка, 38.
10.00 "Узы любви".
11.45 Дата.
12.40 "Красное и черное".
14.15 Медицина для вас.
14.30 "Инспектор Деррик".
15.35 История болезни.
15.45 Мульти-пульти.

16.40 "Заботливые мишки". Мультсериал.
17.35, 0.30 "Пляж".
19.00 "Селеста, только Селеста".
20.30 Обозрение.
21.30 "Мэш". Комедийный сериал.
22.00 "Онемевший ужас". Триллер.
0.15 Спорт-курьер.
1.30 Муз. канал.

ТВ-6

6.50 Вставай!
7.00, 13.00 День за днем.
8.45, 18.20, 22.35, 1.25 Дорожный патруль.
9.00, 15.00 Новости.
9.10 "Волчонок". Комедия.
10.55 ЦитаДень.
11.00, 21.25 "Возвращение Шерлока Холмса".
12.00, 19.05 "Морская полиция".
15.15 Телемагазин.
15.25 "Богатые тоже плачут"
16.20 Отдохнем.
16.35, 0.50 ДИСК-канал
17.10 Пальчики оближешь.
17.40, 1.40 "Дежурная аптека-2"
18.30 Фасон.
20.00 Новости дня.
20.30 О.С.П. -лучшее.
22.50 Новости.
23.10 "Волчонок-2". Комедия.

СТС-ТТВ

8.00, 15.30 "Приключения Вуди и его друзей".
8.30, 15.00 Мультфильмы.
8.50, 19.20 "Будьте здоровы", "Строймаркет".
9.00, 13.30, 19.25, 23.05 ТЕЛЕКОМ. Новости.
9.30, 21.00 "Удивительные странствия Геракла".
10.30 "Беверли Хиллз 90210".
11.30, 20.00 "Зена — королева воинов".
12.30 "Порт-Чарльз".
14.00 Здоровая семья
14.30, 0.15 Время покупать.
16.00 "Годы молодые".
17.00 "Великолепная пятерка".
18.00, 1.15 "Частный детектив Магнум".
19.00 "Мое второе "Я".
19.40 Муз. календарь.
22.00 "Шелковые сети".
23.10 "Полиция Майами. Отдел нравов".
0.45 Магия моды.

ИВК

15.00 Детская страничка.
15.15 Программа "Лицом к лицу".
15.45 Музыкальная программа.
16.40 Худ. фильм "Покровские ворота". 1-я серия.
18.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
18.20 Музыкальный ФаSONG.
19.00 Музыкальная программа.
19.30 Сериал "Странные истории".
20.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
20.20 Лечебница.
20.55 Худ. фильм "Зонтик для на-

РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
*6.20 Доброе утро, губерния!
*6.50, 7.50, 8.50 Информационный выпуск.
7.20, 9.20 Черным по белому.
7.30 Почта РТР.
7.40, 8.45 Доброе утро, Россия!
8.20 Телеспецназ.
8.35 Семейные новости.
9.35 "Ну, погоди". Мультсериал.
*9.45 Доброе утро, губерния!
10.15 "Цыганка".
11.05 "Санта-Барбара".
12.00 Диалоги о животных.
13.00 Вести.
13.30 Марьина роща.
14.00 "Черная жемчужина".
14.55 "Богатые и знаменитые".
15.50 Два рояля.
16.40 Телеспецназ.
17.00 Вести.
*17.30 Информационный выпуск.
*17.35 "Вернисаж". Артель художников Карнауховых.
*18.00 проДВИЖЕНИЕ.
*18.20 В профиль и анфас.
*18.45 Письмо с фронта.
*19.00 "Губерния". Информационная программа (с сурдопереводом).
19.25 Городок.
20.00 Вести.
20.45 О. Фомин в детективе "Игра всерьез".
23.00 Вести.
23.35 И. Дапкунайте, А. Фрейндлих и В. Машков в фильме Тодоровского "Подмосковные вечера".
1.20 Дежурная часть.
1.35 "Славянский базар в Витебске-2000".
2.50 Дневник фестиваля "Славянский базар в Витебске-2000".

НТВ

6 00 Сегодня.
8.55 "Крутой Уокер: правосудие по-техасски".
10.00 Сегодня.
10.25 "Любовь и тайны Сансет Бич".
12.00 Сегодня.
12.25 "Я вас любил". Лирическая комедия.
14.00 Сегодня.
14.30 Служба спасения.
15.00 "Новый путь в Индию".
16.00 Сегодня.
16.35 "Смертельная битва". Сериал.
17.30 Впрок.
17.40 "Она написала убийство". Сериал.
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.40 "Наградить (посмертно)". Приключенческий фильм.
21.20 "Женский взгляд" Оксаны Пушкиной.
22.00 Сегодня.
22.45 "Почтальон всегда звонит дважды". Психо

6.00, 7.15, 8.15 Настроение.
8.00, 11.00, 14.00, 17.00 События.
8.55 Моя война.
9.20 Королевские игры.
9.50, 23.45 Петровка, 38.
10.00 "Узы любви".
11.45 Дата.
12.40 "Красное и черное". Сериал.
14.15 Медицина для вас
14.30 "Инспектор Деррик".
15.35 Дамский клуб.
15.45 Мульти-пульти.
16.30 "Грозовые камни".
17.15 Московское счастье.
17.35 Деловая Москва.
17.45 Телестадион. "За рулем".
18.15 События. Время московское.
19.00 Сериал.
20.00, 0.00 События.
20.55 "Охота на СМ-24". Драма.
22.45 Постскриптум.
23.00 События. Время московское.
23.15 Времечко.
0.15 Ночной полет.
0.50 Парад плюс.
1.25 "Окончательный приговор". Драма.

ТНТ

7.00, 16.30 "Сейлормун снова с нами".
7.30, 17.00 "Приключения Папируса".
8.00 На свежую голову!
9.00 "Шалунья". Сериал
10.00, 18.00 Из жизни женщины
10.30, 19.30 "Таггерт". Сериал
11.35 "Нини". Мелодрама
13.30 Телемагазин.
14.30 "Эко-Пойнт"
15.30 "Королева сердец"
17.30 "Я люблю Люси"
18.30 Страсти по Соловьеву
19.00 "Очевидец-3". Док. сериал
19.25, 0.00 Глобальные новости
20.30, 23.45 Сегодня в столице
21.00 "Дерзкие и красивые"
21.30 "Голая правда". Комедия.
0.05 "Полиция Гамбурга, Южный округ". Сериал

REN TV

7.00, 17.10 "Черепашки ниндзя"
7.30 "Волчонок". Мультсериал
8.00, 21.00 "Симпсоны".
8.30, 18.45 Третий лишний
8.45 Пятая колонка.
9.00 "Четвертая сторона треугольника". Детектив. 2-я серия.
10.30 Клуб "Белый попугай".
11.00, 15.15 Телемагазин.
11.30 "Прикоснись ко мне". Драма.
13.30 "Кассандра".
14.30, 18.30, 0.00 Новости.
14.45, 20.00 Случайный свидетель.
15.45 "Полицейский блюз".
16.40 "Заботливые мишки".
17.35, 0.30 "Пляж".
19.00 "Селеста, только Селеста".
20.30 Обозрение.
20.45 Любимая марка.
21.30 "Мэш".
22.00 "Легион". Фантастический боевик.
0.15 Спорт-курьер.
1.30 Муз. канал.

ТВ-6

6 50 Вставай!
7 00, 13 00 День за днем.
8 45, 18.20, 22.40, 1 30 Дорожный патруль.
15.00 Детская страничка.
15.15 Музыкальная программа.
16.10 Программа "Stop smoking".
16.40 Худ. фильм "Театр". 2-я серия
18.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
18.20 Музыкальный ФаSONG
19.00 Музыкальная программа.
19.30 Сериал "Странные истории"
20.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ
20.20 Вы в эфире.
20.55 Худ. фильм "Взятый живьем".
22.40 Музыкальная программа.

"2-я САДОВАЯ"

15.00, 19.30, 21.30 Информационный выпуск.
15.15 Мультфильм.
15.40 "Ханума". Худ. фильм. 1-я серия.
16.50 Музыкальная программа.
РТР 17.30 А. Джигарханян, Н. Добрынин, А. Феклистов, Г. Назаров в телесериале "Короли Российского сыска". Фильм 1-й
18.25 "Монахини в бегах": Комедийный телесериал.
19.45 Бюро находок
19.55 "Ничего, кроме джаза...". На международном фестивале "Джазовая провинция-2000"
21.00 "Долина кукол". Телесериал.
21.25 Авто-Маркет
22.00 "Враг моего врага". Худ. фильм.
23.30 Музыкальная программа.

ЧЕТВЕРГ, 6 ИЮЛЯ

ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро"
9.00 Новости.
9.15 "Вавилонская башня"
10.15 Смехопанорама
10.50 Человек и закон.
11.30 "Лето наших надежд".
12.00 Новости.
12.15 Телеканал "Добрый день".
13.05 "Чародеи". 1-я серия. Музыкальная комедия
14.30 Вместе.
15.00 Новости.
15.20 "Невероятные приключения Джонни Квеста". Мультсериал.
15.40 100%.
16.10 ...До шестнадцати и старше.
16.40 Вкусные истории.
16.55 "Вавилонская башня".
18.00 Новости.
18.30 Дельфины-диверсанты.
18.50 "Удачи вам, господа!". Комедия.
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
22.00 "Бангкок Хилтон". Приключенческий сериал.
22.55 Процесс.
23.40 Новости.

РТР

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
*6.20 Доброе утро, губерния!
*6.50, 7.50, 8.50 Информационный выпуск.
7.20, 9.20 Черным по белому.
7.30 Почта РТР.
7.40, 8.45 Доброе утро, Россия!
8.20 Телеспецназ.
8.35 Семейные новости.
9.30 "Ну, погоди". Мультсериал.
*9.45 Доброе утро, губерния!
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.40 "Поединок в Диггстауне". Авантюрный боевик.
21.30 Профессия — репортер. Е. Карцева "Потерянный мир".
22.00 Сегодня.
22.45 "Крутой Уокер: правосудие по-техасски"
23.45 Криминал
0.00 Сегодня.
0.25 Теннис. Уимблдонский турнир.

ТВЦ

6.00, 7.15, 8.15 Настроение.
8.00, 11.00, 14.00, 17.00 События.
9.00 Секретные материалы: расследование ТВЦ.
9.35 Квадратные метры.
9.50, 23.45 Петровка, 38.
10.00 "Узы любви".
11.45 Дата.
12.40 "Красное и черное"
14.15 Медицина для вас.
14.30 "Инспектор Деррик".
15.35 История болезни.
15.45 Мульти-пульти.
16.30 "Грозовые камни".
17.15 Московское счастье.
17.35 Деловая Москва.
17.45 Телестадион. "Мото Гран-при"
18.15 События. Время московское
19.00 Сериал.
20.00, 0.00 События.
20.55 "Славное будущее". Драма
22.45 Постскриптум.
23.00 События. Время московское
23.15 Времечко.
0.15 Ночной полет
0.50 Парад плюс.
1.15 Клуб-2000.
1.25 "Неоновая Библия". Драма

ТНТ

7.00, 16.30 "Сейлормун снова с нами".
7.30, 17.00 "Приключения Папируса".
8.00 На свежую голову!
9.00 "Шалунья". Сериал.
10.00, 18.00 Из жизни женщины.
10.30, 19.30 "Таггерт". Сериал.
11.35 "Голая правда". Комедия.
13.30 Телемагазин.
14.30 "Эко-Пойнт".
15.30 "Королева сердец".
17.30 "Я люблю Люси".
18.30 Страсти по Соловьеву.
19.00 "Очевидец-3".
19.25, 23.55 Глобальные новости.
20.30, 23.40 Сегодня в столице.
21.00 "Дерзкие и красивые".
21.30 "Искатели приключений". Приключенческий фильм.
0.00 "Полиция Гамбурга. Южный округ".

REN TV

7.00, 17.10 "Черепашки ниндзя".
7.30 "Волчонок". Мультсериал.
8.00, 21.00 "Симпсоны".
8.30, 18.45 Третий лишний.
8.45 Пятая колонка.
9.00 "Золотой паук". Детектив. 1-я серия.
10.30 1/52.
11.00, 15.15 Телемагазин.
11.30 "Легион". Фантастический боевик.
13.30 "Кассандра".
14.30, 18.30, 0.00 Новости.
14.45, 20.00 Случайный свидетель.
15.45 "Полицейский блюз".
12.30 "Порт-Чарльз".
14.00 Здоровая семья.
14.30, 0.15 Время покупать.
16.00 "Годы молодые".
17.00 "Великолепная пятерка".
18.00, 1.15 "Частный детектив Магнум".
19.00 "Мое второе "Я".
19.40 Муз. календарь.
22.00 "Шелковые сети".
23.10 "Полиция Майами. Отдел нравов".
0.45 Магия моды.

ИВК

15.00 Детская страничка.
15.15 Программа "Лицом к лицу".
15.45 Музыкальная программа.
16.40 Худ. фильм "Покровские ворота". 1-я серия.
18.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
18.20 Музыкальный ФаSONG.
19.00 Музыкальная программа.
19.30 Сериал "Странные истории".
20.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ
20.20 Лечебница
20.55 Худ. фильм "Зонтик для новобрачных"
22.30 Музыкальная программа

"2-я САДОВАЯ"

15.00, 19.30, 21.30 Информационный выпуск
15.15 Мультфильм
15.40 "Ханума". Худ. фильм. 2-я серия
16.45 Музыкальная программа
РТР 17.30 "Короли Российского сыска". Телесериал. Фильм 2-й.
18.25 Комедийный телесериал "Монахини в бегах".
19.45 "Воробей". Передача для школьников
20.00 "Саратовтелефильм" представляет: "Моц-Арт". Фильм-концерт
20.30 "Спрос". Программа для потребителей.
21.00 "Долина кукол". Телесериал.
21.25 Авто-Маркет.
22.00 "Наследство". Худ. фильм.
23.30 Музыкальная программа.

ПЯТНИЦА, 7 ИЮЛЯ

ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 0.20 Новости.
9.15 "Вавилонская башня".
10.15 Женские истории.
10.45 Клуб "Белый попугай".
11.30 "Лето наших надежд".
12.15 Телеканал "Добрый день".
13.00 "Чародеи". 2-я серия.
14.30 Вместе.
15.15 Мультазбука.
15.30 "Птичку жалко". Фильм-детям.
16.55 "Вавилонская башня".
18.30 Джентльмен-шоу.
18.55 Человек и закон.
19.40 Поле чудес.
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.45 "Убийство в трех актах". Детектив по роману Агаты Кристи.
23.30 "Сенсация "Русского силуэта". Финал международного конкурса молодых модельеров.
0.35 "Игра рейтингов". Комедия.

НТВ

6 00 Сегодня.
8.55 "Крутой Уокер" правосудие по-техасски".
10.00 Сегодня.
10.25 "Любовь и тайны Сансет Бич".
12.00 Сегодня.
12.25 "Я вас любил". Лирическая комедия.
14.00 Сегодня
14.30 Служба спасения.
15 00 "Новый путь в Индию".
16 00 Сегодня.
16.35 "Смертельная битва". Сериал.
17.30 Впрок.
17.40 "Она написала убийство". Сериал.
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.40 "Наградить (посмертно)". Приключенческий фильм.
21.20 "Женский взгляд" Оксаны Пушкиной.
22.00 Сегодня.
22.45 "Почтальон всегда звонит дважды". Психологическая драма.
1.00 Теннис. Уимблдонский турнир.

ТВЦ

6.00, 7.15, 8.15 Настроение.
8 00, 11.00, 14.00, 17.00 События.
8 55 Национальный интерес-2000.
9.20 Полевая почта.
9.50, 23.45 Петровка, 38.
10.00 "Узы любви".
11.45 Дата.
12.35 "Красное и черное".
14.15 Медицина для вас.
14.30 "Инспектор Деррик".
15.35 Пойте с нами!
15.45 Мульти-пульти.
16.30 "Грозовые камни".
17.15 Московское счастье.
17.35 Деловая Москва.
17.45 Телестадион. Экстремальный спорт.
18.15 События. Время московское.
19.00 Сериал.
20.00, 0.00 События.
20.55 "Целую ручки". Криминальная драма.
23.00 События. Время московское.
23.15 Времечко.
0.15 "Легенда падения". Мелодрама.

ТНТ

7.00, 16.30 "Сейлормун снова с нами".
7.30, 17.00 "Приключения Папируса".
8.00 На свежую голову!
9.00 "Шалунья". Сериал.
10.00, 18.00 Из жизни женщины.
10.30, 19.30 "Таггерт". Сериал.
11.35 "Искатели приключений". Приключенческий фильм.
13.30 Телемагазин.
14.30 "Эко-Пойнт".
15.30 "Королева сердец".
17.30 "Я люблю Люси".
18.30 Первые лица.
19.00 "Очевидец-3".
19.25, 23.50 Глобальные новости.
20.30, 23.35 Сегодня в столице.
21.00 "Дерзкие и красивые".
21.30 "Грехи большого города" Сериал.
22.35 Титаны рестлинга.
23.55 "Опасность в раю". Боевик

REN-TV

7.00, 17.10 "Черепашки ниндзя".
7.30 "Волчонок". Мультсериал.
8.00, 21.00 "Симпсоны".
8.30, 18.45 Третий лишний.
8.45 Пятая колонка.
9.00 "Золотой паук". Детектив. 2-я серия.
10.30 Гонки на выживание.
11.00, 15.15 Телемагазин.
11.30 "Онемевший ужас". Триллер.
13.30 "Кассандра".
14.30, 18.30, 0.00 Новости.
14.45, 20.00 Случайный свидетель.
15.45 "Полицейский блюз".
16.40 "Заботливые мишки". Мультсериал.
17.35, 2.30 "Пляж".
19.00 "Селеста, только Селеста".
20.30 Обозрение.
20.45 Любимая марка.
21.00 Маленькая страна.
21.30 "Мэш".
22.00 "Опасное трио". Боевик.
0.15 Спорт-курьер.
0.30 "Шью-Шью, сосланная". Худ. фильм.

ТВ-6

6.50 Вставай!
7.00, 13.00 День за днем.
8.45, 18.15, 22.30, 2.00 Дорожный патруль.
9.00, 15.00 Новости.
9.10 "Волчонок-2". Комедия.
10.55 ЦитаДень.
11.00 "Возвращение Шерлока Холмса".
12.00 "Морская полиция".
15.15 Телемагазин.
15.25 "Богатые тоже плачут".
16.20 Отдохнем.
16.35 ДИСК-канал.
17.10 Мое кино.
17.40, 1.30 "Дежурная аптека-2".
18.30 Как стать звездой?
19.00 Шоу Бенни Хилла.
20.00 Новости дня.
20.30 "Его звали "Ворон". Боевик.
22.45 Новости.
23.00 "Приключения Присциллы — голубой королевы пустыни". Трагикомедия.
0.50 Алле, народ!

СТС-ТТВ

8.00, 15.30 "Приключения Вуди и его друзей".
8.30, 15.00 Мультфильм.
8.50, 19.20 "Будьте здоровы", "Строймаркет".
9.00, 13.30, 19.25, 23.00 ТЕЛЕКОМ. Новости.
9.30 Худ. фильм "Жизнь и приключения четырех друзей".
11.30, 20.00 "Зена — королева воинов".
12.30 "Порт-Чарльз".
14.00 Здоровая семья.
14.30 Время покупать.
16.00 "Годы молодые".
17.00 "Великолепная пятерка".
18.00 "Частный детектив Магнум".
мания". Док. сериал.
9.15 Играй, гармонь любимая!
9.45 Ералаш.
10.10 Смак.
10.30 Спасатели. Экстренный вызов.
11.00 С легким паром!
11.35 Утренняя почта.
12.05 "Свой среди чужих, чужой среди своих". Психологический боевик.
14.05 В мире животных.
14.45 История одного шедевра. Русский музей.
15.10 "Горец". Приключенческий сериал.
16.00 Седьмое чувство.
16.40 Триумф-2000.
17.15 Угадайка.
18.15 Ералаш.
18.25 Женские истории.
19.00 Юбилейный вечер Юрия Николаева.
21.00 Авторская программа Сергея Доренко.
21.55 "Мой кузен Винни". Комедия.
0.05 "Любовник леди Чаттерлей". Мелодрама.

РТР

8.00 Дневник фестиваля "Славянский базар-2000".
9.30 Почта РТР.
10.00 Доброе утро, страна!
10.45 Сто к одному.
11.35 Сам себе режиссер.
12.05 "Друзья-II". Сериал.
12.35 Золотой ключ.
13.00 Вести.
13.20 Федерация.
14.10 Индийское кино: "Крутые двойники". Худ. фильм.
16.15 Планета Земля.
*17.00 "АСК: анализ, события, комментарий". Аналитическая программа.
*17.40 Прелести жизни.
*18.10 Смешанный жанр.
*18.45 "Опергруппа, на выезд!".
19.05 Два рояля.
20.00 Вести.
20.45 "Аншлаг" и Ко.
21.50 А. Челентано в комедии "Гранд-отель".
23.55 Д. Бернхард в боевике "Кровавый спорт -III".

НТВ

8.00 Сегодня.
8.15 "Новый путь в Индию". Сериал.
9.10 "Смертельная битва". Сериал.
10.00 Сегодня.
10.15 Криминал.
10.40 Экстремальные ситуации.
11.25 Пойми меня.
12.00 Сегодня.
12.30 "Четыре мушкетера". Эксцентрическая комедия.
14.35 В нашу гавань заходили корабли.
15.40 Свидетель века.
16.00 Сегодня.
16.30 Профессия — репортер. О. Надточей. "Алмазный берег".
16.50 Без рецепта.
0.55 Кино, кино, кино...
1.30 "Встреча с...". Группа "Five".

REN TV

8.00 Ток-шоу Опры.
8.30 Мультфильмы.
9.00, 21.00 "Симпсоны".
9.30 Гонки на выживание.
10.00 "Опасное трио". Боевик.
12.00 "Анатомия катастрофы. Хроника происшествий". Док. фильм.
12.30 "Изгнанник". Сериал.
13.30, 17.30 Новости.
13.45 Большой репортаж.
14.15 "Дураки умирают по пятницам". Детективный триллер.
16.15 "Ночи Малибу". Сериал.
17.15 Ювента-клуб.
17.45 Несчастный случай.
18.15 Матч Чемпионата России по футболу. "Спартак" (Москва) — "Уралан" (Элиста).
20.30 Большая политика.
21.30 "Секретные материалы".
22.30 "Плезантвиль". Фантастическая комедия.
0.45 "Элли Макбил". Телесериал.
1.45 Муз. канал.

ТВ-6

6.50 "Приключения Присциллы — голубой королевы пустыни". Трагикомедия.
8.35, 20.15, 0.30 Дорожный патруль.
8.45 Про любовь.
9.15 Диск-канал.
9.50 БИС.
10.25 Ваша музыка.
11.20 Как стать звездой?
11.50 Пальчики оближешь.
12.25 Без вопросов
13.00 Новости.
13.15 "Сумерки". Мелодрама.
15.10 Наши любимые животные
15.40 Своя игра
16.10 СВ-шоу.
17.05 Я сама.
18.10 "Палки и камни". Худ. фильм.
20.00 Новости дня.
20.40 "Жених из Майами". Комедия.
22.10 Лихорадка субботним вечером.
22.50 "Безжалостная попутчица". Триллер.
0.40 Радио хит.
1.50 "Ожившие полотна". Сериал.

СТС-ТТВ

8.00 "Джимми-суперчервяк".
8.30 "Чудовищная сила".
9.00 ТЕЛЕКОМ. Новости.
9.30 Улица Сезам.
10.00 "Американский хвост".
10.30 Худ. фильм "Война на бобовом поле Милагро".
13.00 Вояж, вояж.
13.00 Время покупать.
14.00 "Мое второе "Я".
14.30 Комедия "Большой ремонт".
15.30 Худ. фильм "Спротлото-82".
17.30 Стильные штучки
18.00 ТЕЛЕКОМ. Новости.
10.30 Пока все дома.
11.05 "Альф". Комедийный сериал.
11.35 Здоровье.
12.05 Дневной киносеанс. "В той стране".
14.05 Клуб путешественников.
14.45 История одного шедевра. Русский музей.
15.10 "Горец". Приключенческий сериал.
16.05 Возможно все!
16.20 "Дисней-клуб": "101 далматинец".
16.50 "Дисней-клуб": "Новые приключения Винни-Пуха".
17.15 "Чтобы помнили...". Константин Сорокин.
18.10 Ералаш.
18.20 Смехопанорама.
18.55 "Дикарь". Комедия.
21.00 Время.
22.00 КВН-2000.
0.05 Время футбола.
0.50 "Счастливые дни". Социальная драма.

РТР

8.00 Папа, мама, я — спортивная семья.
8.55 Служу Отечеству!
9.20 Устами младенца.
9.50 Доброе утро, страна!
10.30 "Аншлаг" и К.
11.30 "Городок".
12.00 Русское лото.
12.40 Мультфильмы.
13.00 Вести.
13.20 Парламентский час.
14.10 Новая "Старая квартира".
15.10 Диалоги о животных.
16.05 "К-2" представляет: Л. Ахеджакова в программе "Персона".
*17.00 Время "Л".
*17.15 "Секундомер". Спортивный обзор за неделю.
*17.30 "Золотые ворота". Этнографический ансамбль с. Максимовка Б.-Карабулакского района.
18.00 Международная панорама.
18.35 Е. Евстигнеев в комедии "Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен".
20.00 Зеркало.
21.00 Д. Чан в боевике "Доспехи бога -II".
23.00 "Славянский базар в Витебске-2000".
1.40 Реальное кино.
2.05 "Лодочник". Док. фильм.

НТВ

8.00 Сегодня.
8.15 "Новый путь в Индию". Сериал.
9.10 "Смертельная битва". Сериал.
10.00 Сегодня.
10.25 Путешествия натуралиста.
10.55 Профессия — репортер.
11.20 Полундра.
12.00 Сегодня.
12.30 Служба спасения.
13.00 "Ошибка резидента". Шпион-
фильм.
15.00 Неделя НХЛ.
15.30 Мировой футбол.
17.00 "Сиквест".
18.00 "Я люблю Люси".
18.55, 22.35 Глобальные новости.
19.00 Скрытой камерой.
19.30 "Таггерт". Сериал.
20.30 "Встреча с...". Группа "Сплин".
21.30 "Грехи большого города".
22.40 Однажды вечером.
23.40 Титаны реслинга.
0.40 Стриж и другие...

REN TV

8.00 Мир спорта глазами "Жиллетт".
8.30 Мультфильмы.
9.00, 21.00 "Симпсоны".
9.30 1/52.
10.00 "Земля минус ноль". Кинофантазия.
12.00 Большая политика.
12.30 "Секретные материалы".
13.30, 17.30, 20.30 Новости.
13.45 Военная тайна.
14.15 "Никто не хотел умирать". Драма.
16.15 "Ночи Малибу".
17.15 Мультфильм.
17.45 Клуб "Белый попугай".
18.15 "Звони и смотри": детективный триллер "Ночной гость", драма "Храбрец", фантастический фильм "Маленькие путешественники".
20.45 Футбольный курьер.
21.30 Боевик "Охотники на людей".
23.30 "Анатомия катастрофы. Хроника происшествий". Док. сериал.
0.00 "Лихачи". Драма.

ТВ-6

7.00 "Безжалостная попутчица". Триллер.
8.25, 12.25, 18.20 Дорожный патруль.
8.40 Фасон.
9.10 Ле-Go-Go.
9.45 Амба-ТВ.
10.25 Фактор успеха.
10.55 Шоу Бенни Хилла.
11.50, 15.00 Телемагазин.
12.00 Канон.
12.45 "Макбет". Экранизация трагедии Шекспира.
15.10 Вы — очевидец.
16.05 О.С.П. — лучшее.
17.10 Катастрофы недели.
18.05 Когда путешествие — радость...
18.40 "Ах, водевиль, водевиль..." Комедия.
20.00 "Крутой полицейский". Боевик.
21.40 "Ножницы". Триллер.
23.40 "Ваша музыка". Лариса Черникова.
0.40 "Дневники Красной туфельки" Сериал.

СТС-ТТВ

8.00 "Ох уж эти детки".

голубой королевы пустыни". Трагикомедия.
0.50 Алле, народ!

СТС-ТТВ

8.00, 15.30 "Приключения Вуди и его друзей".
8.30, 15.00 Мультфильм.
8.50, 19.20 "Будьте здоровы", "Строймаркет".
9.00, 13.30, 19.25, 23.00 ТЕЛЕКОМ. Новости.
9.30 Худ. фильм "Жизнь и приключения четырех друзей".
11.30, 20.00 "Зена — королева воинов".
12.30 "Порт-Чарльз".
14.00 Здоровая семья.
14.30 Время покупать.
16.00 "Годы молодые".
17.00 "Великолепная пятерка".
18.00 "Частный детектив Магнум".
19.00 "Мое второе "Я".
19.40 Муз. календарь.
21.00 Худ. фильм "Спортлото-82".
23.30 Худ. фильм "Война на бобовом поле Милагро".

ИВК

15.00 Детская страничка.
15.15 Программа "Технология изобилия".
15.35 Музыкальная программа.
16.40 Худ. фильм "Покровские ворота", 2-я серия.
18.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
18.20 Музыкальный ФаSONG.
19.00 Сериал "Странные истории".
20.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
20.20 Окно в Вашингтон.
20.55 Худ. фильм "Вулкан".
23.00 Худ. фильм "Основной инстинкт".

"2-я САДОВАЯ"

15.00, 19.30, 21.30 Информационный выпуск.
15.15 Мультфильм.
15.40 "Весна на заречной улице" Худ. фильм.
17.10 Музыкальная программа.

РТР 17.30 "Короли Российского сыска". Телесериал. Фильм 3-й.
18.25 Комедийный сериал "Монахини в бегах".
19.45 Бюро находок.
19.55 "Дела житейские". Детская информационно-развлекательная программа.
20.20 "Европа сегодня". Тележурнал.
20.50 "Долина кукол". Сериал.
21.15 Авто-Маркет.
22.00 Криминальный Саратов.
22.15 "Тот, кто меня бережет". Худ. фильм.
0.05 Музыкальная программа.

СУББОТА, 8 ИЮЛЯ

ОРТ

8.00, 10.00, 15.00, 18.00 Новости.
8.10 "Слово пастыря". Митрополит Кирилл.
8.25 "Все путешествия команды Кусто". "Рассвет на острове Тас-

"Гранд-отель".
23.55 Д. Бернхард в боевике "Кровавый спорт -III".

НТВ

8.00 Сегодня.
8.15 "Новый путь в Индию". Сериал.
9.10 "Смертельная битва". Сериал.
10.00 Сегодня.
10.15 Криминал.
10.40 Экстремальные ситуации.
11.25 Пойми меня.
12.00 Сегодня.
12.30 "Четыре мушкетера". Эксцентрическая комедия.
14.35 В нашу гавань заходили корабли.
15.40 Свидетель века.
16.00 Сегодня.
16.30 Профессия — репортер. О. Надточей. "Алмазный берег".
16.50 Без рецепта.
17.20 Я и моя собака.
17.50 "Она написала убийство".
19.00 Сегодня
19.40 "Страх над городом". Триллер.
22.00 Сегодня.
22.45 "Шоссе в никуда". Мистический триллер.
1.15 Теннис. Уимблдонский турнир

ТВЦ

8.00 Детский телеканал
9.15 Первосвятитель.
9.30 "Лесси"
10.30 Городское собрание.
11.00, 14.00, 22.40 События
11.15 Королевские игры.
11.45 "Раз, два - горе не беда!". Музыкальная сказка.
13.30 Просто Россия
14.15 "Макгайвер".
15.15 Праздник газеты "Московский комсомолец" в Лужниках
16.00 Национальный интерес-2000
16.40 "Жюли Леско". Полицейский сериал
19.00 Неделя.
19.45 Счастливый случай
20.20 Российские тайны: расследование ТВЦ.
20.50 "Весна на Заречной улице". Мелодрама
22.55 "Орел приземлился". Боевик.
1.00 Парад плюс.

ТНТ

8.00, 16.00 "Чекинья Гонзаго". Сериал.
9.00, 18.30 Из жизни женщины.
9.30, 13.30 "Дети Ноя". Сериал.
10.00 Пират-атака.
10.30 "Воины мифов — хранители легенд". Мультсериал.
11.00 "Тайный мир Алекс Мак-3".
11.30 "Дело Пестрых". Детектив.
14.00 Час "Дискавери".
15.00 Европейский футбол.
17.00 "Сиквест".
18.00 "Я люблю Люси".
18.55, 22.35 Глобальные новости.
19.00 Скрытой камерой.
19.30 "Таггерт".
20.30 Однажды вечером.
21.30 "Грехи большого города". Сериал.
22.40 "Забавные игры". Триллер.

22.10 Лихорадка субботним вечером.
22.50 "Безжалостная попутчица" Триллер
0.40 Радио хит
1.50 "Ожившие полотна". Сериал.

СТС-ТТВ

8.00 "Джимми-суперчервяк".
8.30 "Чудовищная сила".
9.00 ТЕЛЕКОМ. Новости.
9.30 Улица Сезам.
10.00 "Американский хвост".
10.30 Худ. фильм "Война на бобовом поле Милагро".
13.00 Вояж, вояж.
13.00 Время покупать.
14.00 "Мое второе "Я".
14.30 Комедия "Большой ремонт".
15.30 Худ. фильм "Спротлото-82".
17.30 Стильные штучки.
18.00 ТЕЛЕКОМ. Новости.
18.15 Муз. календарь.
18.30 Шоу-бизнес.
19.00 "Команда "А"
20.00 "Квантовый скачок".
21.00 Худ. фильм "Чарли Бабблз"
23.30 Худ. фильм "Жернова судьбы".

ИВК

15.00 Мультсериал "Суперкнига II"
15.30 Худ. фильм "Зайчик".
17.00 Темный лес
17.30 Женский клуб
18.00 Музыкальный ФаSONG.
19.00 Док. сериал "Чудеса и другие удивительные истории"
19.30 Лечебница
20.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
20.20 Док. сериал "На пределе"
20.55 Худ. фильм "Привидение".
23.10 Музыкальная программа.

"2-я САДОВАЯ"

15.00 Мультфильм
15.10 "Конек-горбунок". Фильм-детям.
16.25 Музыкальная программа.
17.00, 19.05, 19.50, 21.00 Футбольный вечер на т/к "2-я Садовая".
РТР 17.10 "Вечера в Политехническом". Александр Кушнир.
18.05 Моя семья. "Мать и мачеха".
19.10 "38 попугаев". Мультфильм.
19.30, 21.30 Информационный выпуск.
19.55, 21.50 Киноанонс.
20.00 "Фильмотека". "Один день Олега Николаевича".
20.35 Мир силы и красоты.
20.50 Мультфильм.
21.15 Авто-Маркет.
22.00 Из первых уст.
22.30 "Страшилы". Худ. фильм.
0.15 Музыкальная программа.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 9 ИЮЛЯ

ОРТ

8.00, 10.00, 15.00, 18.00 Новости.
8.10 Армейский магазин.
8.40 "Дисней-клуб": "Аладдин".
9.10 Утренняя звезда.
10.10 "Непутевые заметки" Дмитрия Крылова.

ро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен".
20.00 Зеркало.
21.00 Д. Чан в боевике "Доспехи бога -II".
23.00 "Славянский базар в Витебске-2000".
1.40 Реальное кино.
2.05 "Лодочник". Док. фильм.

НТВ

8.00 Сегодня.
8.15 "Новый путь в Индию". Сериал.
9.10 "Смертельная битва". Сериал.
10.00 Сегодня.
10.25 Путешествия натуралиста.
10.55 Профессия — репортер.
11.20 Полундра.
12.00 Сегодня.
12.30 Служба спасения
13.00 "Ошибка резидента". Шпионский детектив. Ч.1.
15.40 Фитиль.
16.00 Сегодня
16.25 Большие родители
16.55 Независимое расследование
17.50 "Она написала убийство"
19.00 Итоги
19.40 "Побег из тюрьмы Алькатрас". Боевик
21.45 Куклы
22.00 Сегодня
22.45 "Царская охота". Авантюрная драма. 1-я и 2-я серии
1.15 Теннис. Уимблдонский турнир

ТВЦ

8.00 Детский телеканал
8.40 Эти дни в 45-м
9.15 "Лесси"
10.15 Московская неделя.
11.00, 14.00, 20.00 События
11.15 Полевая почта.
11.45 Мир женщины
12.15 В гости - с улыбкой
12.45 21 кабинет.
13.25 "Грани". Леонид Якубович
14.15 "Макгайвер"
15.15 Особая папка
16.20 "Жюли Леско". Полицейский сериал.
18.05 Слушается дело
19.00 Чемпионат России по спортивным танцам.
20.25 Спортивный экспресс.
21.00 Момент истины.
21.40 "Паспорт". Комедия.
23.40 Чемпионат мира по шоссейно-кольцевым мотогонкам. Гран-при Великобритании.
0.35 Мода non-stop.
1.05 Интернет-кафе.
1.30 Деликатесы.

ТНТ

8.00, 16.00 "Чекинья Гонзаго". Сериал.
9.00, 18.30 Из жизни женщины.
9.30, 13.30 "Все о собаках".
10.00 Кукольное шоу "Телебом".
10.30 Мультсериал "Воины мифов — хранители легенд".
11.00 "Тайный мир Алекс Мак-3".
11.30 "Звездные герои". Фантастика.
14.00 Неизвестная планета.
14.30 "Тайны привидений". Док.

11.50, 15.00 Телемагазин.
12.00 Канон.
12.45 "Макбет". Экранизация трагедии Шекспира.
15.10 Вы — очевидец.
16.05 О.С.П. — лучшее.
17.10 Катастрофы недели.
18.05 Когда путешествие — радость...
18.40 "Ах, водевиль, водевиль...". Комедия.
20.00 "Крутой полицейский". Боевик.
21.40 "Ножницы". Триллер.
23.40 "Ваша музыка". Лариса Черникова.
0.40 "Дневники Красной туфельки". Сериал.

СТС-ТТВ

8.00 "Ох уж эти детки".
8.30 "Назад в будущее".
9.00 ТЕЛЕКОМ. Новости.
9.30 Улица Сезам.
10.00 "Бетховен".
10.30 Худ. фильм "Чарли Бабблз".
13.00 Время покупать.
14.00, 18.30 "Молодость Геракла".
14.30 "Большой ремонт".
15.30 Худ. фильм "Вратарь".
17.15 Муз. календарь.
17.30 Шоу-бизнес.
18.00 Саратовское Времечко.
19.00 "Команда "А".
20.00 "Квантовый скачок".
21.00 Худ. фильм "Двухминутное предупреждение".
23.30 Шоу-бизнес.
0.00 "Время покупать".
0.30 Худ. фильм "Вратарь".

ИВК

15.00 Мультсериал "Суперкнига II".
15.30 Худ. фильм "Танцор диско" (Индия).
18.00 Музыкальный ФаSONG.
19.00 Худ. фильм "Любовь и голуби".
20.55 Худ. фильм "Бонни и Клайд по-итальянски".
22.40 Музыкальная программа.

"2-я САДОВАЯ"

15.00 "Чипполино". Мультфильм.
15.40 "Василиса Прекрасная". Фильм-детям.
16.45 Беседы о православной вере.
РТР 17.00 Пресс-клуб.
18.00 Давай поговорим.
18.15 Из фондов ГТРК "Саратов". На концерте Сергея Пенкина.
19.10 Мистерия костюма.
19.30, 21.30 Информационный выпуск.
19.45, 21.50 Киноанонс.
19.50 "Универ". Экспериментальный молодежный канал.
20.50 "Спортфак": Евгений Кафельников. "Русская ракетка и мировая десятка".
22.00 "АСК: анализ, события, комментарий". Аналитическая программа.
22.30 Факультет кинематографии: Боб Фосс. "Весь этот джаз". Худ. фильм.
0.40 Музыкальный факультет: Элвис Пресли. Концерт на Гавайях.

Я не из робкого десятка...

С родным моим дядей Александром Ивановичем Кучиным, служившим в конной артиллерии, другом Алексея Петровича Ермолова, случалось множество удивительных историй. Вот одна из них, та, о которой он рассказал однажды во время моего пребывания на каникулах в его прекрасном тульском имении

— Вы знаете, я не из робкого десятка, но случившаяся со мной история вывела меня из равновесия надолго. В год кончины моей матушки она написала мне, что собирается на лето пожаловать ко мне в имение. Это было в конце зимы. Я отвечал ей, что буду чрезвычайно рад и приготовлю все для ее полного спокойствия. Зная, как она любит цветы и всякого рода роскошь, я отделал заново большую половину дома, обращенную к саду и прилегающую к оранжерее

Вечера были еще довольно долгими, и я, по обычаю своему, каждый вечер после чая отдыхал в постели своей и что-нибудь читал. Так было и на этот раз. Однажды в один из таких вечеров с мыслями, всецело занятыми прочитанным, вдруг вижу: открывается дверь моей комнаты, и входит моя матушка. Я мгновенно вскочил и бросился ей навстречу со словами: «Матушка, как я рад, что вы пожаловали», — совершенно забыв, что еще зима, а приехать она собиралась к лету. Матушка ступила несколько шагов по направлению ко мне, пристально посмотрела на меня и... исчезла.

Стоит ли говорить о том, как я был поражен происшедшим. Спустя две недели после этого случая я получил письмо от своей сестры из ее каширского имения. Она сообщала, что матушка наша скончалась... именно в тот день и час, когда она предстала передо мной в тот незабываемый вечер.

Т. ПАССЕК, «Петербургский листок», 1880 г.

Ночной визит

Одной моей знакомой, мистрис А., привиделось однажды ночью, что она умерла. Якобы душа ее отделилась от тела, свободно покинула стены дома, миновала соседние улицы и наконец очутилась в спальне близкой своей приятельницы, мисс Л.М. С ней она вступила в разговор, содержания которого не могла впоследствии хорошо припомнить.

Первыми словами м-с А. при пробуждении на следующее утро были: «Так я все-таки не умерла?" Когда же муж спросил, что значит это странное восклицание, она рассказала ему свое ночное видение (если это было видение).

Вышеизложенное произошло в ночь на среду, а мистрис А. ждала мисс Л. к себе в гости в следующую пятницу. Полковник потребовал от жены, что она не станет ни писать, ни вообще сноситься с упомянутой молодой особой до приезда последней, и мисс А. дала мужу честное слово не делать этого.

До сих пор все происшествие не имело в себе ничего необыкновенного и казалось одним из явлений, обычных во время сна. Правда, людям не всегда снится, что они видят самих себя, но кто же определит границы той области, в которой витает фантазия спящего? Удивительно продолжение этой истории.

В пятницу полковник А. вместе с женою встретили мисс Л.М. Следует заметить, что этой особе с детства являлись призраки. Ни полковник, ни его жена не сделали ни малейшего намека на то, что так сильно занимало их и, немного погодя, втроем с гостьей вышли в сад. Здесь у дам завязался разговор о новой шляпе и мистрис А. сказала: «Последняя моя шляпка была с фиолетовой отделкой, я так любила этот цвет, что, кажется, снова выберу его для шляпы». «Да,— отвечала ей приятельница, — я знаю, что это ваш цвет». «Как так?» —спросила м-с А. «Я знаю это потому, что когда вы явились ко мне ночью — постойте, когда это было? – а, вспомнила, третьего дня, то на вас было фиолетовое платье». «Я являлась к вам ночью?» «Да, часов около трех, и у нас с вами завязался разговор. Разве вы этого не помните?»

Слова эти убедили как полковника, так и жену его, что мнимое путешествие в Вульвич не было обычным воображением, работающим во сне.

Это был единственный подобный случай с полковницей А. Ее муж находится теперь в Индии в качестве бригадного командира, и у нее часто является желание, чтобы дух ее мог посетить его во время бессонных ночей. Одно время она надеялась, что ей это удастся, но желание и ожидание оказались напрасными. Нежданно-негаданно явление все-таки произошло, но с нетерпением ожидаемое и страстно желаемое оно не повторилось. Следовательно, вышеизложенный случай не может быть объяснен ожиданием приезда гостьи.

История эта была рассказана мне мистрис А. в феврале 1859 г. и подтверждена несколько дней спустя мисс Л М., которой был сделан ночной визит.

Доверие императора

С другом нашей семьи Анной Николаевной Рускони еще в молодые годы приключилась странная история, которая имела влияние на всю ее остальную жизнь. У мужа ее, генерала, был приятель старичок, тоже доктор медицины, который всю жизнь свою собирал «симпатические средства» от разных болезней и между делом лечил ими очень удачно... Так вот, этот старичок, фамилии которого я не помню, чувствуя приближение смерти, оставил молодой жене своего друга все собранные им «симпатические средства», прося ее продолжать его дело. Внизу на завещании рукой дателя было помечено, что в тот миг, когда она узнает, что из него вылетел последний вздох, симпатическая сила перейдет в нее — Анну Николаевну Рускони, и она может [illegible]

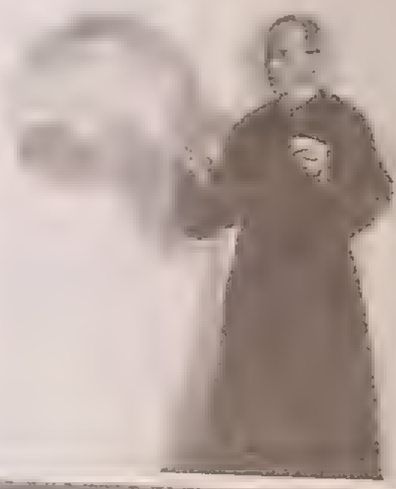
НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ ПАРАПСИХОЛОГ

Знаю, что к вам можно обратиться с моей бедой. Я замужем уже 30 лет, имею двоих взрослых детей, которые живут отдельно. С мужем всегда жили хорошо, наш брак был построен на взаимопонимании и взаимоуважении. У мужа высшее техническое образование, 20 лет отработал гл. инженером на молокозаводе, рабочие его уважали. Но с приходом нового директора пришлось перейти на другую работу. Через полгода его работы на новом месте я стала замечать, что наши отношения дают трещину. Сергей замкнулся, мог подолгу не разговаривать со мной, стал делать замечания: то не так приготовила, не на том месте стоит, плохо выглажу. Это все были явные придирки, которые я стойко переносила, находя всему оправдание, пока сегодня ночью не проснулась, почувствовав его дыхание на моем лице. Когда открыла глаза, то увидела перед собой лицо, искаженное гримасой злости, звериный оскал зубов, бешеный блеск в глазах. Инстинктивно я отпрянула, а чудовище закричало: «Блудница» и попыталось задушить меня. Вырвавшись, я соскочила с кровати и сумела запереться в ванной комнате. Громкий стук в дверь и страшные крики раздавались минут десять, потом неожиданно все стихло. Когда я вышла из укрытия, Сергей мирно посапывая, спал на полу, только пена засохла возле губ. Утром он ничего не вспомнил. Я понимаю, скептики сейчас засмеются: «Белая горячка у мужика была». Убедительно могу всех заверить, что мой муж не любитель выпить. Тем непонятнее и страшнее его поведение для меня.

С уважением,
О. Н., г. Кемерово

Жизнь людей, движимых чувствами особого дарования, красоты, неповторимости, обычно полна чрезвычайностей и противоречий. В большинстве своем натуры безжалостные и страстные, они не терпят каких-либо ограничений, а тем более любой критики в свой адрес. В очень узких кругах близких им людей они обыкновенно достигают желаемого, а с другой стороны, от соприкосновения с более широким кругом лиц они нередко оказываются за чертой желаемой известности. Реальные противоречия, смещение традиционного представления посторонних людей о моральных качествах подобных индивидуалистов находят отражение в их поступках по отношению к хорошо относящимся к ним людям. Вымещая на близких свое раздражение, они быстро теряют контроль над собой, и иногда дело доходит до одержимости (бесноватости). Пост и молитва — вот главные помощники в подобной ситуации. Также следует обязательно обратиться к специалисту (психологу, психотерапевту, парапсихологу), которые помогут разобраться в причине возникновения бесноватости и победить недуг. А читать следует ежедневно в любой свободный час «воскресную молитву».Не помешает также в течение семи дней подымить в доме рыбными костями, дым которых развеивает даже еще большую смуту. Кости любой рыбы в железной или жестяной банке (можно консервной) зажечь и затем погасить. Дымом окурить жилище, где живет бесноватый человек, результат обычно бывает незамедлительным.

В. ГОЛЮКОВ,
парапсихолог-целитель
Фото Н. Слепневой



Жировики

Жировиками обычно называют подвижные внутрикожные уплотнения с четкими границами, с расширенными порами на поверхности кожи, откуда при надавливании выделяется густое пастообразное содержимое беловатого цвета. Как правило, образуются жировики на волосистой части головы, на лице, но могут появиться на любом участке кожи, кроме ладоней и подошв. Стенка подобных кист чаще всего состоит из тех же клеток, что и нормальная кожа, или из клеток, формирующих выстилку волосяного фолликула. Продуктом жизнедеятельности клеток кисты является роговое вещество — кератин, который в виде микроскопических чешуек непрерывно образуется и на поверхности нормальной кожи, но по мере формирования клеток отпадает. Кератин, [illegible]

ВРАЧЕБНЫЕ СОВЕТЫ

фект, поскольку клетки капсулы будут продолжать свою деятельность, и через некоторое время полость заполнится вновь. Тем более что тонкая стенка клетки при достаточно энергичном надавливании может лопнуть, содержимое выйдет в окружающие ткани, и тогда может развиться воспалительный процесс, трудно поддающийся лечению. Удалить жировик может только врач-косметолог или хирург, обязательно извлекая при этом капсулу.

А.М. ВАВИЛОВ,
доктор медицинских наук
журнал «Здоровье», №8/91

Для устранения застоя желчи

Три года назад у меня был удален желчный пузырь. Для устранения застоя желчи

няюсь из-за запаха изо рта с девушками разговаривать.

Артур,
г. Октябрьский,
Респ. Башкортостан

Отвечает врач И.Т. НИКОНОВА.

Причиной запаха изо рта могут быть самые различные заболевания. Своевременное обращение к врачу и проведение курса лечения основного заболевания могут дать хороший результат. В результате, например, хронического тонзиллита в глубоких бороздках (лакунах) миндалин скапливается жидкий гной, образуются дурно пахнущие гнойные пробки. Промывание миндалин противовоспалительными средствами, физиотерапевтические процедуры обычно дают хороший лечебный результат. Вопрос

из явлений, обычных во время сна. Правда, людям не всегда снится, что они видят самих себя, но кто же определит границы той области, в которой витает фантазия спящего? Удивительно продолжение этой истории...

В пятницу полковник А. вместе с женою встретили мисс Л.М. Следует заметить, что этой особе с детства являлись призраки. Ни полковник, ни его жена не сделали ни малейшего намека на то, что так сильно занимало их и, немного погодя, втроем с гостьей вышли в сад. Здесь у дам завязался разговор о новой шляпе и мистрис А. сказала: «Последняя моя шляпка была с фиолетовой отделкой, я так любила этот цвет, что, кажется, снова выберу его для шляпы». «Да,— отвечала ей приятельница, — я знаю, что это ваш цвет» «Как так?» —спросила м-с А. «Я знаю это потому, что когда вы явились ко мне ночью — постойте, когда это было? – а, вспомнила, третьего дня, то на вас было фиолетовое платье». «Я являлась к вам ночью?» «Да, часов около трех, и у нас с вами завязался разговор. Разве вы этого не помните?»

Слова эти убедили как полковника, так и жену его, что мнимое путешествие в Вульвич не было обычным воображением, работающим во сне.

Это был единственный подобный случай с полковницей А. Ее муж находится теперь в Индии в качестве бригадного командира, и у нее часто является желание, чтобы дух ее мог посетить его во время бессонных ночей. Одно время она надеялась, что ей это удастся, но желание и ожидание оказались напрасными. Нежданно-негаданно явление все-таки произошло, но с нетерпением ожидаемое и страстно желаемое оно не повторилось. Следовательно, вышеизложенный случай не может быть объяснен ожиданием приезда гостьи.

История эта была рассказана мне мистрис А. в феврале 1859 г. и подтверждена несколько дней спустя мисс Л.М., которой был сделан ночной визит.

Доверие императора

С другом нашей семьи Анной Николаевной Рускони еще в молодые годы приключилась странная история, которая имела влияние на всю ее остальную жизнь. У мужа ее, генерала, был приятель старичок, тоже доктор медицины, который всю жизнь свою собирал «симпатические средства» от разных болезней и между делом лечил ими очень удачно... Так вот, этот старичок, фамилии которого я не помню, чувствуя приближение смерти, оставил молодой жене своего друга все собранные им «симпатические средства», прося ее продолжать его дело. Внизу на завещании рукой дателя было помечено, что в тот миг, когда она узнает, что из него вылетел последний вздох, симпатическая сила перейдет в нее — Анну Николаевну Рускони, и она может сейчас же начать успешно лечить страждущих завещанными ей средствами, что за лечение ни с кого денег брать нельзя и передавать при жизни способ, которым лечишь, тоже нельзя, иначе лечение будет недействительным

Двадцати девяти лет Анна Николаевна овдовела и перешла жить к другу своего детства, графине Васильчиковой, которая была замужем за графом Ларионом Васильевичем Васильчиковым, тем самым, что носил в то время прозвище «царева друга», данное ему будто бы за то, что один из всех сановников говорил государю Николаю Павловичу правду в глаза

В доме Васильчиковых Анна Николаевна продолжала лечить «симпатическими средствами» и даже прославилась успешным лечением «рожи», которую лечила сухим платком или полотенцем, взятым у больного. Этот платок Анна Николаевна «заговаривала» складывая какими-то мудреными складками в куб..., приказывала вытереть им больное место утром вечером и опять утром и бросить в стирку. И рожа сейчас же проходила

У самого государя Николая Павловича как-то приключилась на ноге «мокрая рожа» и долго не проходила. Васильчиков предложил ему попробовать полечиться у Рускони. Император согласился. Тогда Ларион Васильевич привез платок государя Анне Николаевне: она его заговорила, он обтер им ногу три раза и «рожа» тотчас прошла

С этого времени Николай Павлович глубоко уверовал в генеральшу Рускони, и на моей памяти не проходило ни одного воскресенья, чтобы государь не прислал своего камердинера с просьбою к генеральше заговорить чей-нибудь платочек

М. КАМЕНСКАЯ, "Русская старина", 1878 г.

спал на полу, только пена засохла

гу), которые помогут разобраться в

ВРАЧЕБНЫЕ СОВЕТЫ

Жировики

Жировиками обычно называют подвижные внутрикожные уплотнения с четкими границами, с расширенными порами на поверхности кожи, откуда при надавливании выделяется густое пастообразное содержимое беловатого цвета. Как правило, образуются жировики на волосистой части головы, на лице, но могут появиться на любом участке кожи, кроме ладоней и подошв. Стенка подобных кист чаще всего состоит из тех же клеток, что и нормальная кожа, или из клеток, формирующих выстилку волосяного фолликула. Продуктом жизнедеятельности клеток кисты является роговое вещество — кератин, который в виде микроскопических чешуек непрерывно образуется и на поверхности нормальной кожи, но по мере формирования клеток отпадает. Кератин — мощный защитный барьер. Но, накапливаясь в замкнутом пространстве кисты, он уплотняется, и в его массах откладываются соли кальция, придавая жировику плотность. Внешнее его сходство с густым жиром дало название волосяной кисте — атерома: жир, сало.

Еще одна разновидность внутрикожных уплотнений — липомы, безболезненные, тестоватой консистенции, без четко обозначенных границ. Возникают они в результате доброкачественного опухолевого роста жировой ткани. Не пытайтесь удалить содержимое кист или липом самостоятельно! Это даст только временный эффект, поскольку клетки капсулы будут продолжать свою деятельность, и через некоторое время полость заполнится вновь. Тем более что тонкая стенка клетки при достаточно энергичном надавливании может лопнуть, содержимое выйдет в окружающие ткани, и тогда может развиться воспалительный процесс, трудно поддающийся лечению. Удалить жировик может только врач-косметолог или хирург, обязательно извлекая при этом капсулу

А.М. ВАВИЛОВ,
доктор медицинских наук
журнал «Здоровье», №8/91

Для устранения застоя желчи

Три года назад у меня был удален желчный пузырь. Для устранения застоя желчи я пью минеральную воду "Нарзан", подогретую до 45 -55 градусов, как мне порекомендовал лечащий врач. Лежа на спине, выпиваю 1 стакан теплого "Нарзана", после чего лежу еще 10-15 минут, и неприятные ощущения в правом подреберье проходят. Ощущения тяжести тоже нет. Через 5 дней процедуру повторяю.

О. ИЛЬИНА,
г. Иваново

Друзья мне сказали, что у меня постоянный неприятный запах изо рта. Рекламируемые жевательные резинки не помогают. Что делать? Ведь мне только 23 года, и я стесняюсь из-за запаха изо рта с девушками разговаривать.

Артур,
г. Октябрьский,
Респ. Башкортостан

Отвечает врач И.Т. НИКОНОВА.

Причиной запаха изо рта могут быть самые различные заболевания. **Своевременное обращение к врачу и** *проведение курса лечения основного заболевания могут дать хороший результат. В результате, например,* хронического тонзиллита в глубоких бороздках (лакунах) миндалин скапливается жидкий гной, образуются дурно пахнущие гнойные пробки. Промывание миндалин противовоспалительными средствами, физиотерапевтические процедуры обычно дают хороший лечебный результат. Воспалительный процесс в слизистой оболочке носа и его костной ткани, а также наличие гноя в носу при атрофическом рините могут стать причиной неприятного запаха из носоглотки.

Кариозно измененные зубы, болезни пародонта - гингивит, пародонтоз тоже часто становятся причиной дурного запаха изо рта. Развитию этих болезней способствует наличие зубного камня, некачественные пломбы, протезы, а возможно и отсутствие в рационе питания твердой пищи. Причиной неприятного запаха изо рта могут быть также болезни органов желудочно-кишечного тракта, бронхов, легких. В любом случае, правильно установить причину неприятного запаха и назначить лечение Вам поможет только врач.

НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК
ЖИЗНЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

ВЕНИК БЕРЕЗОВЫЙ, СМОРОДИНОВЫЙ, СОСНОВЫЙ — БЕЗ ДЕНЕГ

Любимица русского народа — белоствольная береза. Еще в глубокой древности деревенские знахари готовили для заболевших отвары из почек березы, листьев. Березовым веником лечили многие заболевания кожи: экземы, лишаи. Испокон веков в баню ходили с березовым веником. И не только с березовым. Веник можно сделать из веточек солодки, крапивы, смородины, полыни и других растений, даже из сосновых лапок. Таз веник из смородины уступает березовому только в прочности, а с точки зрения полезности для организма, аромата даже превосходит его.

Из напитков, которые принимают в бане и после, хороши цветочные травяные и плодово-ягодные чаи, а не только квас. Подавая на каменку вместо воды настой из лекарственных трав, можно усилить лечебное действие пара. Для настоя подойдут такие лекарственные растения: листья ежевики, малины, мать-и-мачехи, медуницы, смородины, цветы и листья зверобоя, кипрея, череды, чабреца и душицы. Травы нужно залить в эмалированном тазу кипятком, дать им хорошо настояться минут 20-30. Процедить. Концентрация раствора не должна быть больше 30-40 г на 5-6 л кипятка. А для получения неповторимого запаха соснового бора хорошо в бане положить 2-3 свежих ветки сосны.

ИСЦЕЛЕНИЕ ПО-АМЕРИКАНСКИ

Оборвать развитие простуды за одну ночь можно с помощью такого средства: столовую ложку перечной мяты залейте стаканом кипятка, нагревайте 5 мин. на медленном огне, процедите. Затем размешайте в этом растворе чайную ложку меда. Мелко нарезанный маленький зубчик чеснока положите в чашку и разотрите ложкой. Отожмите в нее 1/4 небольшого лимона, влейте мятный настой с медом и все тщательно перемешайте. Выпейте это средство теплым перед тем, как лечь в постель. Именно так, почувствовав приближение простуды, поступают многие американцы.

РЕЦЕПТ БАЛЬЗАМА

Его создали старообрядцы триста лет назад. Неочищенные кедровые орехи потолочь в ступке, превратив их в кашицу, добавить облепиху, маралий корень, золотой корень, горный мед. Есть его можно круглый год. Действие бальзама универсально: выводит из организма радиоактивные вещества, способствует восстановлению ткани, крови и костного мозга даже после облучения. Сдерживает рост опухолей, в том числе аденомы предстательной железы. Восстанавливает потенцию.

НЕСКОЛЬКО НАРОДНЫХ РЕЦЕПТОВ, ОМОЛАЖИВАЮЩИХ КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ

Клюква — 1 кг
Лимоны — 1 кг
Чеснок — 0,5 кг
Мед — 1,4 кг
лук репч. — 1 кг

Пропустить через мясорубку, настоять 1 неделю в холодильнике на нижней полке. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день перед едой, запивая небольшим количеством воды.

Сосновые иглы — 4 ст. л.
Плоды шиповника — 2 ст. л.
Луковая шелуха — 4 ст. л.

Залить 0,8 л воды, довести до кипения, настоять ночь, завернуть в теплое. Утром процедить, принимать в течение дня ровными частями за 4-5 раз независимо от приема пищи, добавляя в каждую порцию 1 ст. л. свежевыжатого сока лимона.

Сок сырого картофеля: независимо от назначенного курса лечения принимать по полстакана сырого сока картофеля 3 раза в день за 30 мин. до еды (острое, соленое, жареное, алкогольные и газированные напитки исключить из рациона).

КОРОТКО О РАЗНОМ

МОЖНО ЛИ СЧИТАТЬ ЕГО РОБИНЗОНОМ?

Мюнхенский автомеханик Фридрих Тектор поселился в полном одиночестве на необитаемом островке Тамплагун к северу от Филиппин. Причина — усталость от городской суеты и разочарование в современной цивилизации. Он построил хижину из бамбука, завел огород и отказался от одежды. Не нужен ему и Пятница. Однако раз в месяц ему завозят яйца и ветчину, без которых он не может жить. Посетителей добровольный Робинзон отказывается принимать. Недавно к нему нагрянули журналисты с острова Палаван, но были встречены бранью и размахиванием дубины. Однако они заметили, что Фридрих не очень аккуратен — разбрасывает по острову консервные банки и разводит костры прямо под кронами пальм. За грубость и экологический беспорядок они лишили его звания «Современный Робинзон».

ОТВЕТ НАШЕГО КАПИТАНА

Отечественная крейсерская яхта "Маэстро" участвовала в атлантической регате по маршруту Италия — Канарские острова — Пуэрто-Рико — США. Заграничные «рецензенты» отметили примитивность комфорта и скромность экипировки наших спортсменов. Пусть так, но показатели в гонках были настолько блестящими, что американский журнал "Плейбой» предложил экипажу баснословные валютные вознаграждения, если он согласится на рекламу издания в виде временной татуировки на лбу с эмблемой журнала и на показ этого значка по телевидению. Капитан ответил, что согласен, но при условии: пусть татуировка будет нанесена не на лоб, а на почти противоположное ему место, которое в журнале "Плейбой" любят показывать на обложках.

«Чудеса и приключения», №2/94г.

НОЖНИЦЫ ИЗ ГЛИНЫ

Прогнозисты называют двадцать первый век «столетием керамики». Из этого долговечного и жаростойкого материала будут делать серийные автомобильные двигатели, турбины, узлы космических кораблей. Модифицированные глинистые материалы заменят легированную сталь в теплообменниках, станках, исследовательских физических приборах. Но уже в наше время из нее кое-что удивительное изготавливают. К примеру, в ФРГ и Японии из особой керамики начали выпускать парикмахерские ножницы. Свою остроту их лезвийная часть не теряет в 10 раз дольше, чем лучшая сталь. Они не ржавеют даже от кислот, но, увы, пока относительно дороги.

«Чудеса и приключения», №12/94г.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ГАЗЕТЫ

Для восстановления поврежденной эмали ванны или раковины можно использовать эпоксидный клей и мелкоистолченный фарфор. Сначала то место, где откололась эмаль, протрите наждачной бумагой и бензином, а затем замазанную клеем поверхность посыпьте мелко истолченным порошком фарфора и выровните. Оставить для подсыхания на 2 часа.

* * *

Чтобы ручки дверей и шпингалеты на окнах и рамах оставались после покраски чистыми, их необходимо непосредственно перед началом окраски поверхностей смазать сухим мылом. По окончании окраски вам останется только протереть их сухой тряпкой.

* * *

Перед тем, как использовать кисть для покраски, ее необходимо для закрепления волос предварительно подержать в воде несколько часов.

* * *

На витамин B_2, который находится в молочных продуктах, разрушительно действует свет, поэтому молочные продукты лучше сохраняются в прохладном, темном месте.

* * *

Многим людям известно о лечебных свойствах чеснока. Храните чеснок в прохладном, темном месте, и он долго сохранит свои целебные качества.

* * *

Если ковер закручивается по углам и краям — пришейте снизанки маленькие матерчатые карманы и вложите в них плоские металлические пластины.

* * *

Освещенность в доме будет достаточной, если у вас на 1 кв. м площади приходится от 15 до 25 Вт мощности лампы накаливания.

* * *

Если на зеркала постоянно попадают прямые солнечные лучи, то они тускнеют. Поэтому зеркала нужно ставить или вешать, чтобы свет падал на человека, а не на зеркало.

Материал подготовил корр. «З»
Артур ЗОНТИК

В ПЕТЛЕ НАРКОМАНИИ

По-своему счастливой можно считать семью, которую не коснулись проблемы наркомании. А значит вместе с ними страдания, боль, страх за «подсевшего на иглу» близкого человека. Но торговля наркотиками не знает границ и пределов, она занимает третье место после торговли оружием и алкоголем. Зачастую наркотики навязывают изощренно, иногда по принуждению.

Уже сейчас дети принимают наркотики в 7-9 лет. Начинают с марихуаны, анаши, затем переходят на кокаин. Каждое посещение дискотеки, где продают экстези для 13-15-летних может закончиться трагически. Употребляющих химические наркотики — амфетамины, спасти невозможно. Без них, как признаются сами наркоманы, даже стоять на ногах невыносимо, нужны все новые и новые дозы. Организм разваливается быстро. Обычно около пяти лет жизни отмерено тем, кто вкусил этот яд. Эти пять лет в психозах и бессоннице, с манией преследования. А смерть наступает в результате передозировки.

Статистика безжалостна, уже сегодня армия наркоманов насчитывает около пяти миллионов человек. Более 1,5 тысяч наркоманов гибнет ежегодно. Не все они плотно «садятся» на иглу. Так врачи утверждают, что из 100 наркоманов можно вылечить 86 человек. В медицинском центре города Бишкека лечение стоит около пяти тысяч долларов на двоих.

Указ Петра I
от 9 апреля 1709 года
№1698
г. Санкт-Петербург

I

Указываю: господам сенаторам держать речи в присутствиях не по писанному, а токмо своими словами, дабы дурь оного всякому видна была.

II

Нами замечено, что по Невскому прошпекту и в ассамблеях недоросли отцов именитых в нарушение этикету и регламенту штиля в гишпанских камзолах и панталонах с мишурою щеголяют предерзко.

Господину полицмейстеру Санкт-Петербурга указываю: впредь оных щеголей с рвением великим вылавливать, сводить в литейную часть и бить кнутами, пока от гишпанских панталон зело похабный вид не останется. На звание и именитость не взирать, а также и на вопли наказуемых.

III

Замечено, что жены и девицы на ассамблеи являются, не зная правил одежды иностранной, и яко кикиморы одеты бывают. Одевают робы и фижмы из атласа на грязное исподнее, потеют гораздо, от чего зело гнусный запах распространяют, приводя в смятение гостей иностранных.

Указываю: впредь перед ассамблеями мыться с мылом в бане со тщательностью и не только за чистотой верхней робы, но и за исподним следить усердно, чтобы гнусным запахом своим не позорить жен российских.

Петр

ПОЛЕЗНАЯ ТАБЛИЦА

Продукты	В стакане (250 мл - г)	В стол. ложке (г)	В чайной ложке
Вода	250	15	5
Какао		15	5
Кислота лимонная		25	8
Корица молотая		20	8
Кофе молотый	–	20	7
Крупа			
гречневая	300	35	10
«Геркулес»	90	12	6
манная	160	15	4
овсяная	200	20	
перловая	230	25	8
пшеничная	230	25	8
пшено	220	25	8
рис	240	30	10
Мак		18	5
Масло растительное	200	10	5
Масло сливочное	210	–	10
Масло топленое	240	–	5
Мед	370	–	10
Молоко			
цельное	250	20	5
сгущенное		30	12
сухое	120	20	5
Мука			
картофельная	180	30	10
кукурузная	160	30	10
пшеничная	160	30	10
Сахарный песок	200	17	4
Сахарная пудра	180	25	10
Сливки	230	14	5
Сметана	200	20	5
Соль	290	30	10
Сухари молотые	125	15	10
Томат пюре	220	25	5
Уксус		15	5
Чай сухой			25
Яичный порошок	100	25	10

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

за «подсевшего на иглу» близкого человека. Но торговля наркотиками не знает границ и пределов, она занимает третье место после торговли оружием и алкоголем. Зачастую наркотики навязывают изощренно, иногда по принуждению.

Уже сейчас дети принимают наркотики в 7-9 лет. Начинают с марихуаны, анаши, затем переходят на кокаин. Каждое посещение дискотеки, где продают экстези для 13-15-летних может закончиться трагически. Употребляющих химические наркотики — амфетамины, спасти невозможно. Без них, как признаются сами наркоманы, даже стоять на ногах невыносимо, нужны все новые и новые дозы. Организм разваливается быстро. Обычно около пяти лет жизни отмерено тем, кто вкусил этот яд. Эти пять лет в психозах и бессоннице, с манией преследования. А смерть наступает в результате передозировки.

Статистика безжалостна, уже сегодня армия наркоманов насчитывает около пяти миллионов человек. Более 1,5 тысяч наркоманов гибнет ежегодно. Не все они плотно «садятся» на иглу. Так врачи утверждают, что из 100 наркоманов можно вылечить 86 человек. В медицинском центре города Бишкека лечение стоит около пяти тысяч долларов на двоих. Так как практика показала, что заболевшего наркоманией лучше принять с родственником на лечение в клинику. 200 диспансеров по России проблему заболевших решают слабо.

Наркомания — жизнь иллюзий. И ряд отклонений в поведении подростков может подсказать, что употребляя наркотики, они остались за гранью реального мира:

1. Настроение резко и часто меняется
2. Заторможенность или излишняя бодрость, говорливость, двигательная активность
3. Нарушается ритм сна и бодрствования
4. Пропадает интерес к учебе, увлечениям
5. Возрастает скрытность
6. Стремление уединиться
7. Нарастает потребность в деньгах, из дома возможно исчезают вещи, деньги
8. Появляются новые подозрительные друзья
9. Изменение размеров зрачков, которое не зависит от освещенности
10. Нарушение координации движений
11. Повышенная агрессивность

Специалисты Российской наркологической ассоциации утверждают, если вы обнаружите хотя бы пять из этих признаков, то можете опасаться всерьез самого страшного.

Е. РУБЦОВА, корр. «33»

останется. На звание и именитость не взирать, а также и на вопли наказуемых.

III

Замечено, что жены и девицы на ассамблеи являются, не зная правил одежды иностранной, и яко кикиморы одеты бывают. Одевают робы и фижмы из атласа на грязное исподнее, потеют гораздо, от чего зело гнусный запах распространяют, приводя в смятение гостей иностранных.

Указываю: впредь перед ассамблеями мыться с мылом в бане со тщательностью и не только за чистотой верхней робы, но и за исподним следить усердно, чтобы гнусным запахом своим не позорить жен российских.

Петр

сгущенное		30	12
сухое	120	20	5
Мука			
картофельная	180	30	10
кукурузная	160	30	10
пшеничная	160	30	10
Сахарный песок	200	17	4
Сахарная пудра	180	25	10
Сливки	230	14	5
Сметана	300	20	7
Соль	290	30	10
Сухари молотые	120	15	10
Томат-пюре	220	25	5
Уксус		15	5
Чай сухой			25
Яичный порошок	100	25	10

Только для подписчиков газеты «Зеркало здоровья»!

11 июля 2000 г. состоится розыгрыш лотереи, для участия в которой достаточно выслать в адрес редакции ксерокопию квитанции, удостоверяющей шестимесячную подписку на II-е полугодие 2000 г.

Для Вас будут разыгрываться следующие денежные призы:

– 1 главный выигрыш — 1000 руб.
– 2 выигрыша — по 500 руб.
– 3 выигрыша — по 300 руб.
– 1 дополнительный приз — бесплатная подписка на I-е полугодие 2001 года.

СПЕШИТЕ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ЛОТЕРЕЕ — И УДАЧА УЛЫБНЕТСЯ ВАМ!

Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом!

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Много вкусных и питательных блюд можно приготовить из почек, легкого, сердца. Истинные гурманы считают, что почки телячьи и бараньи лучше приготовить жареные, а говяжьи — в соусе; легкое и сердце — тушеные. Так, из этих мясных субпродуктов можем посоветовать приготовить:

Почки, жаренные на сковороде

Обмытые телячьи почки обсушить салфеткой, нарезать, не снимая жира, тонкими кружками (поперек почки). Каждый кружочек посыпать солью и молотым перцем и обвалять в муке. Приготовленные таким образом почки поместить на разогретую сковороду с маслом и жарить с обеих сторон 5-6 минут.

Готовые почки посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, полить лимонным соком и подать на сковороде

Отдельно, как гарнир, может быть дан жареный картофель, нарезанный соломкой или брусочками, и лимон, нарезанный четвертинками.

Почки говяжьи в соусе с луком

Почки очистить от жира и пленок, положить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения. После этого воду слить, почки обмыть, залить свежей водой и варить их до готовности (примерно 1-1,5 часа). На бульоне, полученном при варке почек, приготовить соус. Для этого столовую ложку муки с таким же количеством масла поджарить до темно-коричневого цвета, развести 1,5 стаканами горячего бульона и проварить на слабом огне в течение 5-10 минут. Сваренные почки нарезать небольшими ломтиками, смешать с мелко нарезанным и поджаренным луком и вместе прожарить 2-3 минуты. Затем почки переложить в неглубокую кастрюлю, добавить нарезанный дольками поджаренный картофель, очищенные и нарезанные ломтиками огурцы, 1-2 лавровых листика и 5-8 горошин перца (или 1/10 шт. стручкового), залить подготовленным процеженным соусом, накрыть крышкой и поставить тушить на 25-30 минут. При подаче на стол почки вместе с гарниром переложить на подогретое блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Таким же образом можно приготовить свиные почки, но их без предварительной варки нарезают сырыми и обжаривают.

На 500 г говяжьих почек — 600 г картофеля, 1 головку лука, 3-4 соленых огурца, 1 ст. ложку муки и 2-3 ст. ложки масла.

Говяжье сердце тушеное

Сердце вымыть, обсушить на салфетке, нарезать небольшими кусками, посолить и обжарить на разогретой сковороде с маслом. Перед окончанием жарения куски сердца посыпать мукой, обжарить еще в течение 1-2 минут, сложить в неглубокую кастрюлю, а на сковороду налить бульон или воду и вскипятить.

Соус процедить в кастрюлю с кусками сердца, добавить еще 1,5 стакана бульона или воды, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 2-3 часа.

Отдельно на сковороде с разогретым маслом слегка поджарить мелко нарезанный лук, добавить томат-пюре, 2 ст. ложки уксуса, 1 чайную ложку сахара, 2 лавровых листика, вскипятить и за 20-30 минут до окончания тушения влить в кастрюлю и посолить.

На гарнир можно подать гречневую кашу, отварной рис, макароны, жареный или отварной картофель.

Помимо указанного способа сердце можно приготовить так же, как тушеное мясо.

На 500 г говяжьего сердца — 1 ст. ложку муки, 1 головку лука, 2 столовые ложки томата-пюре, 2 ст. ложки уксуса, 1 чайную ложку сахара и 2 ст. ложки масла.

Гуляш из легких

Промытые легкие положить в горячую воду и варить на слабом огне 1,5 -2 часа, после чего нарезать легкие кубиками весом 30-40 г, посыпать перцем, солью, обжарить на сковороде с разогретым маслом, посыпать мукой, добавить мелко нарубленный лук и жарить еще несколько минут.

Обжаренные легкие сложить в кастрюлю, прибавить 2-2,5 стакана бульона, полученного при варке легких, томат-пюре, лавровый лист, накрыть кастрюлю крышкой и варить 10-5 минут. Подать к столу с отварным или жареным картофелем.

На 500 г легких — 1 головку лука, по 1 ст. ложке томата-пюре, муки, масла.

Материал подготовила корр. «33»
Марина СМИРНОВА

В номере использованы материалы журналов: «Здоровье», «Чудеса и приключения»

Учредитель и гл. редактор — В. ГОЛЮКОВ
Адрес редакции: 413800, Саратовская обл., г. Балаково, ул. Ак. Жука, 27
Для писем: Балаково-13, а/я 3
Тел./факс: (84570) 4-59-27
E-mail: rezident@iname.ru
http://zerkaloz.narod.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по печати
Регистрационный номер ПИ № 77-1271
Отпечатано в ГУП «Типография №1»
г. Саратов, ул. Вишневая, 10, тел: 69-30-33
Объем 1 п.л. Цена договорная
Тираж 2000 экз. Заказ 2685
Номер подписан в печать 28.06.2000 г. в 14.00

© «Зеркало здоровья»
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции

...прохладном, темном месте, ... сохранит свои целебные ...

* * *

Материал подготовил корр. «З...»
Артур ЗОНТИК

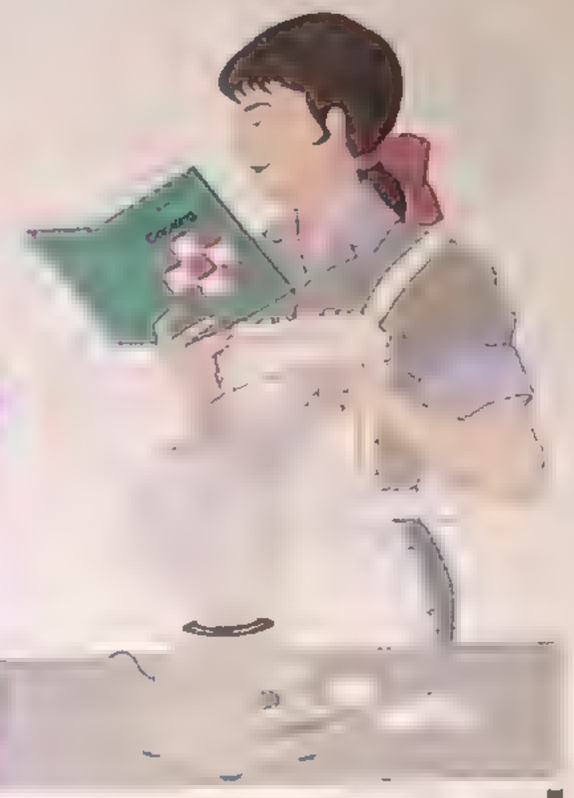
ПОЛЕЗНАЯ ТАБЛИЦА

Продукты	В стакане (250 мл - г)	В стол. ложке (г.)	В чайной ложке
Вода	250	15	5
Желатин	—	15	5
Кислота лимонная	—	25	8
Корица молотая	—	20	8
Кофе молотый	—	20	7
Крупа:			
гречневая	300	35	10
«Геркулес»	90	12	6
манная	160	15	4
овсяная	200	20	
перловая	230	25	8
пшеничная	230	25	8
пшено	220	25	8
рис	240	30	10
Мак		18	5
Масло растительное	200	10	5
Масло сливочное	210	—	10
Масло топленое	240	—	5
Мед	370	—	10
Молоко:			
цельное	250	20	5
сгущенное		30	12
сухое	120	20	5
Мука:			
картофельная	180	30	10
кукурузная	160	30	10
пшеничная	160	30	10
Сахарный песок	200	17	4
Сахарная пудра	180	25	10
Сливки	250	14	5
Сметана	300	20	7
Соль	290	30	10
Сухари молотые	125	15	10
Томат-пюре	220	25	5
Уксус		15	5
Чай сухой			2,5
Яичный порошок	100	25	10

Февраль 2002 г.
№ 2 (72)

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

НАША КУХНЯ



Общий тираж 1 134065 экз.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ГАЗЕТЕ Толока

«Наша кухня» — выбор ваш!

(Посмотрите на тираж!)

Дорогие друзья!

Надеемся, вы уже обратили внимание на то, что в новый год «Наша кухня» вступила, взяв с собой более миллиона читателей. Миллион — это не просто цифры. Для газеты, всего коллектива и для вас, наших читателей — это очень важное событие. Ведь, выбирая наше издание, вы благодарите редакцию за труд, стремление донести до каждого самое лучшее, важное, интересное в народной кулинарии, секретами которой вы так щедро

В феврале, как и в первом месяце года, много праздников: 14 — День святого Валентина, 23 — День защитников Родины, затем — женский праздник. Много в этом месяце и именинников. С помощью «Нашей кухни» вы сможете накрыть праздничный стол.

Попробуйте подать к столу на закуску такое блюдо. Необычно, а главное — очень вкусно.

Рыбный торт

Для теста: **200 г маргарина, 1 ст. сметаны, 3 ст. муки, 1 ч. л.**

неза, 4 вареных яйца, 2 банки рыбных консервов в масле, 100 г твердого сыра, зеленый лук.

Из всех компонентов замесить тесто, разделить на 5 частей, каждую раскатать в тонкий пласт и выпечь в духовке.

Первый корж смазать майонезом, посыпать половиной рубленых яиц и луком, накрыть вторым коржом, смазать майонезом и выложить содержимое одной банки консервов, разминая вилкой. Третий корж прослоить майонезом, оставшимися яйцами и луком, на четвертый корж вновь выложить рыбные консервы. Пятый верхний корж хорошо смазать майонезом, посыпать натертым на терке сыром и измель-

День святого Валентина

— праздник для двоих, поэтому предлагаю меню для влюбленных. Эти блюда легки в приготовлении и очень питательны. Они придадут вам сил и подготовят к предстоящей ночи любви!

Курица

ваш!

(Посмотрите на тираж!)

Дорогие друзья!

Надеемся, вы уже обратили внимание на то, что в новый год «Наша кухня» вступила, взяв с собой более миллиона читателей. Миллион — это не просто цифры. Для газеты, всего коллектива и для вас, наших читателей — это очень важное событие. Ведь, выбирая наше издание, вы благодарите редакцию за труд, стремление донести до каждого самое лучшее, важное, интересное в народной кулинарии, секретами которой вы так щедро делитесь.

Мы очень рады встрече со старыми друзьями, особенно приятно увидеть среди читателей тех, кто выбрал «Кухоньку» подругой и помощницей в году наступившем.

В редакции еще остались некоторые выпуски «Нашей кухни» за 2001 г.

Тел. для справок в Смоленске: 61-19-80, 61-19-90.

Будем с нетерпением ждать от всех читателей новых интересных рецептов, подсказок, советов и предложений. Давайте сделаем «Нашу кухню» не просто замечательной, а самой замечательной.

Редакция.

в этом месяце и именинников. С помощью «Нашей кухни» вы сможете накрыть праздничный стол.

Попробуйте подать к столу на закуску такое блюдо. Необычно, а главное — очень вкусно.

Рыбный торт

Для теста: **200 г маргарина, 1 ст. сметаны, 3 ст. муки, 1 ч.л. соды, погашенной уксусом.**

Для начинки: **2 банки майонеза, 4 вареных яйца, 2 банки рыбных консервов в масле, 100 г твердого сыра, зеленый лук.**

Из всех компонентов замесить тесто, разделить на 5 частей, каждую раскатать в тонкий пласт и выпечь в духовке.

Первый корж смазать майонезом, посыпать половиной рубленых яиц и луком, накрыть вторым коржом, смазать майонезом и выложить содержимое одной банки консервов, разминая вилкой. Третий корж прослоить майонезом, оставшимися яйцами и луком, на четвертый корж вновь выложить рыбные консервы. Пятый верхний корж хорошо смазать майонезом, посыпать натертым на терке сыром и измельченным луком.

Ирина ДОЛГОПОЛОВА, г.Одесса, Украина.

Внимание — конкурс!

Как показала многолетняя практика, конкурсы, проводимые «Нашей кухней», приносят не только подарки победителям, но и являются отличным подспорьем, настоящей копилкой кулинарных хитростей для всех читателей газеты.

В этом году число потенциальных конкурсантов, то есть читателей, значительно увеличилось. Этот приятный факт позволил нам предложить всем поучаствовать в более интересном и необычном, но вместе с тем и в несколько усложненном конкурсе.

Часто в письмах читателей содержится просьба создать в газете рубрику, где публиковались бы материалы о способах украшения блюд. Ведь каждый любитель вкусно покушать сначала пробует кулинарный шедевр «на глаз», и лишь затем — «на зуб».

Итак, мы объявляем конкурс

«Фантазия гурмана»

Участники должны будут представить жюри:

1. четкую фотографию с изображением нарядно оформленного блюда;
2. рецепт приготовления этого блюда;
3. подробное описание способов обработки продуктов, использованных для оригинального украшения;
4. полный почтовый адрес, паспортные данные конкурсанта.

ВНИМАНИЕ! *К конкурсу допускаются рецепты и способы украшения только холодных и горячих закусок (салатов, заливных, мясных, рыбных блюд, гарниров и т.д.).*

Письма с пометкой «На конкурс» присылайте до 1 июля.

Победителей ждут фотоаппарат, комплекты цветных фотопленок, кулинарные книги и другие замечательные призы!

— праздник для двоих, поэтому предлагаю меню для влюбленных. Эти блюда легки в приготовлении и очень питательны. Они придадут вам сил и подготовят к предстоящей ночи любви!

Курица в вине

1 курица, 250 г очень мелкого (семенного) лука, 250 г шампиньонов, 100 г сала, 2 ст.л. острого молотого перца, 50 г топленого масла, 1 лавровый лист, 1 ч.л. тимьяна, 1 зубчик чеснока, 250 г красного вина, 125 мл куриного бульона (из кубиков), 3 ст.л. коньяка, 1 ч.л. крахмала, мука, соль — по вкусу.

Курицу разрезать на 8 частей. Натереть острым перцем и солью, обвалять в муке. Обжарить в топленом масле, снять со сковороды. Сало растопить, перемешать с маслом, добавить луковички, грибы и потушить. Снять с огня. Положить обжаренное мясо, добавить лавровый лист, тимьян и пропущенный через пресс чеснок, долить красное вино и бульон. Накрыть крышкой, тушить час. Бульон уварить до половины, заправить коньяком, солью с перцем и загустить крахмалом. Кусочки курицы с грибами подогреть в соусе и подать на стол.

Запеканка с орехами

800 г картофеля, 50 г бульона (из кубика), 1 луковица, 3 яйца, 150 г молока, 1 ч.л. рубленой зелени, 100 г тертого плавленого сыра, 50 г молотых орехов, 1 ст.л. муки, соль, перец, 0,5 ч.л. тмина, 50 г сливочного масла, соль — по вкусу.

Картофель очистить, нарезать кубиками и отварить в бульоне. Лук очистить и мелко нарезать. Вареный картофель размять в пюре. Желтки отделить от белков. Желтки взбить с молоком и добавить вместе с луком и зеленью в картофельное пюре. Белки взбить и аккуратно перемешать с пюре. Смешать сыр, орехи, муку, посолить, поперчить, посыпать тмином, а затем перемешать с пюре. Выложить пюре в форму, смазанную маслом. Оставшееся масло хлопьями выложить сверху. Запекать 1 час.

Подавать в форме, украсив зеленью.

Горбуша с грушами

1 кг горбуши, 2 средних груши, 1 пучок укропа, перец, 4 ст.л. сливочного масла, 1 ч.л. горчицы, 1/4 ч.л. сушеного базилика, 2 луковицы, 2 моркови, 2 ст.л. куриного бульона (из кубика), 2 помидора, 1 лимон, 0,5 ч.л. соли.

Груши разрезать на 4 части. Распустить 2 ст.л. масла, перемешать его с измельченным укропом, солью, горчицей, базиликом и перцем. Намазать этой смесью груши. Лук нарезать кольцами, морковь — соломкой. Овощи и груши потушить 2 мин. в 2 ст.л. масла, влить бульон и тушить еще 10 мин. Помидоры очистить от кожицы, очищенный лимон нарезать ломтиками. Вместе с нарезанной большими кусками горбушей добавить к овощам, накрыть крышкой и тушить 10 мин.

Разложить четвертинки груш, горбушу и овощи в тарелки, украсить веточками укропа и ломтиками лимона.

Подготовила Алла ВОЛКОВА, г.Рязань.

Готовят мужчины

2002г. КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ
НАША КУХНЯ
приложение к газете Толока № 2

МЕНЮ

- **Салаты — разные**
- **Суп картофельный**

Вторые блюда

- **Из свинины — разные**
- **Из рыбы — разные**
- **Из курицы — разные**

Как мужчина мужчине...

Мои рекомендации адресованы мужьям, отцам, сыновьям — словом, мужчинам. Кем бы они ни были в кулинарии — новичками, боящимися разбить яйцо для глазуньи, или людьми, у которых руки чешутся от нетерпения приготовить что-то аппетитное. Хочу быть полезным всем им. Ведь нам, мужчинам, если ты не специалист, не очень доверяют хозяйничать на кухне. Хочу исправить эту несправедливость.

Сначала три совета для новичков.

Во-первых, *с плохим настроением на кухне не появляться.*

Во-вторых, *организуйте свою работу: внимательно прочтите рецепт до конца и приготовьте все необходи-*

зелень петрушки и несколько горошин черного перца.

Курицу нарезать на порции, капусту нашинковать. В большую кастрюлю положить 1/2 часть капусты, сверху — куски курицы и укрыть остальной капустой. Каждый слой присолить. Добавить нарезанные помидоры, масло, немного воды и закрыть кастрюлю крышкой. Варить курицу 1 час на среднем огне. Минут за 10 до окончания варки положить петрушку и перец.

Горбуша в тесте

0,5 кг филе горбуши, 2

Салаты

«Мечта»

150 г риса промыть, обсушить и обжарить в **2 ст.л. разогретого растительного масла.** Затем влить **0,5 л кипятка,** накрыть сковороду крышкой и оставить, чтобы рис «дошел». Мелко нарезать **2 вареных яйца, 1 крупную луковицу, 2 маринованных огурца** и смешать с банкой размятых **рыбных консервов** (в масле или томате — по вкусу). Все соединить с готовым остывшим рисом, **посолить, поперчить и заправить майонезом.**

Рыбные консервы можно заменить ***отварными кальмарами.*** **200-300 г свежих кальмаров** очистить, промыть, опустить в **соленый кипяток,** довести до кипения и огонь выключить. Оставить кальмаров в воде до полного остывания, затем вынуть, измельчить и добавить в салат.

Дмитрий ЗАХАРЧЕНКО, г. Воронеж.

Рыбный

200 г филе отварной рыбы, 100 г помидоров, 150 г картофеля, 50 г моркови, 100 г свежих огурцов, 100 г цветной капусты, 50 г зеленого горошка, 10 г кетчупа, 200 г майонеза, соль, зелень — по вкусу.

Картофель, морковь и цветную капусту отварить. Капусту разобрать на соцветия, остальные овощи нарезать кубиками. Все компоненты перемешать, заправить майонезом с кетчупом. Украсить салат кусочками рыбы и зеленью

Александр ЧУРЛАЕВ, д. Зрусово Тульской обл.

Кальмар по-корейски

Филе кальмара почистить под холодной водой (пленка под холодной водой легко снимается). Сложить в кастрюлю и залить крутым **соленым кипятком** на 5 мин., слить и снова залить на 3-5 мин., после чего кальмара нарезать соломкой.

Морковь порезать тонкой соломкой, мелко нашинковать **лук,** измельчить **чеснок.** Все перемешать и добавить **краси[illegible] (глютамат).** Обжарить **кунжутное семя** (если нет, можно семя льна). И все это залить горячим (перекаленным) **растительным маслом.** Добавить **соевый соус,** хорошо перемешать, выдержать в прохладном месте 4-6 часов.

Куриные желудки по-корейски

Отварить **куриные пупки или рубец,** порезать. На **растительном масле** обжарить мелко нарезанный **лук.** Все смешать, залить **мясным бульоном** и тушить 10 минут. Добавить по вкусу **соевый соус,** измельченный **чеснок, красный перец** и хорошо перемешать.

Иван ЕРМИШКИН, г. Гродно.

Паштет из сельди

500 г филе соленой сельди, 4 яйца, 200 г яблок, 200 г грецких орехов, 1 большая луковица, 1 ст. майонеза.

Лук измельчить, спассеровать в растительном масле. Пропустить через мясорубку филе сельди, отварные яйца, яблоки и орехи. Смешать с пассерованным луком, заправ-

Из свинины

С пивом

1 кг свинины нарезать на куски, добавить **1 ч.л. натурального молотого кофе и несколько зубчиков чеснока.**

Залить **0,5 л пива,** закрыть крышкой и поставить варить. Когда мясо станет мягким, прибавить немного **цедры лимона, соль и черный перец.** Довести мясо до готовности.

Винный кебаб

Нарезать мелкими кусочками **750 г свинины и 4-5 луковиц,** сложить в посуду, добавить **0,5 ст. растопленного жира** и поставить тушить. Когда лук станет совсем мягким, добавить **молотый красный перец** и влить немного горячей **воды** (чтобы она только покрыла мясо). Доведя мясо до мягкости, влить **0,5 ст. вина,** разведя в нем **1 ст.л. муки,** положить **лавровый лист,** несколько **горошин черного перца, посолить по вкусу.**

Довести кебаб до готовности на среднем огне. Подавать с отварным картофелем.

Константин КОРНЕЛЮК, г. Витебск.

Курица по-мадридски

1 курица, 0,5 ст. белого вина, 150-200 г шампиньонов, 1 луковица, 3-4 ст.л. сливочного масла или маргарина, 3 картофелины, 2 стручка сладкого перца, черный молотый перец, соль.

Курицу выпотрошить и натереть солью и черным перцем. Половину масла растопить, слегка обжарить в нем

Как мужчина мужчине...

Мои рекомендации адресованы мужьям, отцам, сыновьям — словом, мужчинам. Кем бы они ни были в кулинарии — новичками, боящимися разбить яйцо для глазуньи, или людьми, у которых руки чешутся от нетерпения приготовить что-то аппетитное. Хочу быть полезным всем им. Ведь нам, мужчинам, если ты не специалист, не очень доверяют хозяйничать на кухне. Хочу исправить эту несправедливость.

Сначала три совета для новичков.

Во-первых, с плохим настроением на кухне не появляться.

Во-вторых, организуйте свою работу: внимательно прочтите рецепт до конца и приготовьте все необходимые продукты.

В-третьих, старайтесь не пачкать вокруг себя: сразу убирайте очистки, скорлупки, грязную посуду.

Итак. Настроение хорошее, рецепты под рукой. Приступим.

Салат «Освежающий»

1 редька, 1 морковь, 1 яблоко, 3 зубчика чеснока, 1/4 часть лимона, 1 ч.л. лимонной цедры, соль.

Очистить редьку и морковь, натереть вместе с яблоком на мелкой терке. Тщательно перемешать, соединить с толченым чесноком и цедрой. Заправить соком лимона, посолить.

Картофельный суп

4 небольшие картофелины, 4 ст.л. растительного масла, 1 луковица, 4 ст.л. риса, зелень петрушки, соль.

В 1 л кипящей подсоленной воды добавить масло и нарезанный лук. Очищенный картофель нарезать брусочками и положить в суп. Добавить промытый рис, перемешать. Варить 20 мин., посыпать мелко нарезанной зеленью.

Курица со свежей капустой

1 средняя курица, 1 кг капусты, 8 ст.л. растительного масла, 3 помидора (можно консервированные), соль, зелень петрушки и несколько горошин черного перца.

Курицу нарезать на порции, капусту нашинковать. В большую кастрюлю положить 1/2 часть капусты, сверху — куски курицы и укрыть остальной капустой. Каждый слой присолить. Добавить нарезанные помидоры, масло, немного воды и закрыть кастрюлю крышкой. Варить курицу 1 час на среднем огне. Минут за 10 до окончания варки положить петрушку и перец.

Горбуша в тесте

0,5 кг филе горбуши, 2 луковицы, 1 яйцо, 0,5 ст. кефира, 250 г муки, 0,5 ч.л. соды, соль, перец — по вкусу.

Филе нарезать мелкими ломтиками, лук — кубиками. Взбить яйцо, кефир, соль, соду и перец. Всыпать муку и снова взбить. Перемешать с тестом рыбу и лук. Обжаривать, как оладьи, на сковороде в растительном масле, накрыв крышкой.

«Толстушки»

Приготовить обычный **котлетный фарш** и начинку. ***Для начинки*** пропустить через мясорубку **вареные грибы или картофель**, смешать с измельченными и обжаренными **луком и морковью.** Из котлетного фарша влажными руками сформовать лепешки, на них положить начинку и защипать края. Полученные «толстушки» обвалять в **муке**, обжарить в любом **жире**, затем потушить в **соусе.**

А на десерт —

Макароны в духовке

400 г макарон, 100 г сливочного масла, 1,5 ст. молока, 3 яйца, соль, сахар.

Отварить макароны в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. На противень с бортиками разложить макароны ровным слоем, добавляя небольшие кусочки масла. Размешать в чашке яйца, сахар, теплое молоко. Смесью залить макароны, запечь в духовке до румяной корочки. На стол подавать теплыми, посыпав сахарной пудрой.

Иван КУЗНЕЦОВ,
г.Северск Томской обл.

Филе кальмара почистить под холодной водой (пленка под холодной водой легко снимается). Сложить в кастрюлю и залить крутым **соленым кипятком** на 5 мин., слить и снова залить на 3-5 мин., после чего кальмара нарезать соломкой.

Морковь порезать тонкой соломкой, мелко нашинковать **лук,** измельчить **чеснок.** Все перемешать и добавить **красный перец, аджи-но-мото (глютамат).** Обжарить **кунжутное семя** (если нет, можно

Куриные желудки по-корейски

Отварить **куриные пупки или рубец,** порезать. На **растительном масле** обжарить мелко нарезанный **лук.** Все смешать, залить **мясным бульоном** и тушить 10 минут. Добавить по вкусу **соевый соус,** измельченный **чеснок, красный перец** и хорошо перемешать.

Иван ЕРМИШКИН,
г. Гродно.

Паштет из сельди

500 г филе соленой сельди, 4 яйца, 200 г яблок, 200 г грецких орехов, 1 большая луковица, 1 ст. майонеза.

Лук измельчить, спассеровать в растительном масле. Пропустить через мясорубку филе сельди, отварные яйца, яблоки и орехи. Смешать с пассерованным луком, заправить майонезом.

Олег ЬЕЗГИН,
г.п. Шумилино Витебской обл.

В нашей семье все любят соленую селедочку. Обычно готовим ее сами из свежемороженой несколькими способами.

✔ Сельдь вымыть, залить остуженным и процеженным маринадом и поставить в прохладное место на 5 суток. Затем нарезать кусочками, уложить в банку, залить растительным маслом

Маринад: **0,6 л 6%-ного уксуса** закипятить, растворить **2 ст.л. соли, 1/4 ст. сахара,** положить **4 лавровых листа, 6 гвоздичек, несколько горошин перца, по 20 г моркови, корня петрушки и сельдерея, 1 луковицу.** Проварить 2-3 мин.

✔ В эмалированную кастрюлю уложить сельдь брюшком кверху, залить прокипяченным и остуженным рассолом. Хранить в холодном месте.

Рассол: **на 1 л воды — 150-250 г соли.** Можно добавить **перец горошком, лавровый лист.**

Таким же способом можно засолить кильку.

✔ Крупную сельдь вытереть тканевой салфеткой, отрезать голову и выдержать в описанном выше рассоле 3 дня Затем жидкость слить сельдь слегка подсолить, сбрызнуть **сухим красным вином,** положить **черный и душистый перец горошком,** накрыть тканевой салфеткой, положить деревянный кружок и поставить гнет Хранить в прохладном месте.

✔ **2 кг любой малокостной рыбы** почистить, порезать на кусочки, **посолить,** обвалять **в муке или сухарях** и обжарить. Остудить

5 луковиц порезать кольцами, смешать с **2 кг квашеной капусты,** добавить **15 горошин черного перца, 10 лавровых листьев,** влить **300 г 9%-ного уксуса и 200 г растительного масла.** Потушить до готовности капусты.

В эмалированную кастрюлю слоями уложить рыбу и капусту. Последним слоем должна быть капуста Накрыть марлей, положить деревянный кружок, а на него — гнет. Хранить в холодном месте.

Игорь ЗАЙЦЕВ,
г.Александровск.

Самый полезный совет

✔ Морковь и лук хорошо подрумянятся, если при поджаривании добавить в масло немного сахара.

✔ Морковь легко очистить, если облить ее горячей водой, а затем протереть тряпочкой.

Виктор СОЛОНЕЦ,
г.Любань Минской обл.

ности на среднем огне. Подавать с отварным картофелем.

Константин КОРНЕЛЮК,
г. Витебск.

Курица по-мадридски

1 курица, 0,5 ст. белого вина, 150-200 г шампиньонов, 1 луковица, 3-4 ст.л. сливочного масла или маргарина, 3 картофелины, 2 стручка сладкого перца, черный молотый перец, соль.

Курицу выпотрошить и натереть солью и черным перцем. Половину масла растопить, слегка обжарить в нем лук, добавить очищенные, нарубленные шампиньоны и небольшое количество воды. Тушить до готовности.

Курицу наполнить этой смесью, зашить и обжарить со всех сторон в оставшемся масле. Через 15 мин. добавить нарезанные дольками сырой картофель и тонкими кольцами — стручковый перец вместе с семенами.

Влить вино (если жидкости недостаточно, можно добавить небольшое количество воды) и тушить курицу до готовности, часто поливая образующимся соком. Соус приправить солью и черным молотым перцем.

Перед подачей на стол курицу полить соусом.

Константин КОРНЕЛЮК,
г.Витебск.

Необычные котлеты

1 кг свежемороженой сельди, 250 г творога, 1 луковица, 1-2 яйца, 3-5 зубков чеснока, 2 ст.л. муки, молотый душистый перец, соль — по вкусу, растительное масло для обжаривания.

Филе сельди пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком. Добавить растертый творог, перец, соль и сырые яйца, хорошо перемешать. Сформовать котлеты, обвалять в муке и обжарить в растительном масле.

Василий ПОПКОВ,
г.Жлобин Гомельской обл.

Быстро, вкусно, экономно!

Когда холодильник почти пуст

Быстрый ужин

Настругать замороженное **мясо** тонкими пластинками поперек волокон, **посолить, поперчить. Репчатый лук измельчить, обжарить в растительном масле**, высыпать в мясо, перемешать и жарить, накрыв крышкой, 2 мин. Затем перевернуть и жарить еще 3 мин. Вместо мяса можно взять измельченную колбасу или фарш.

Приготовить **картофельное пюре, отварной рис или макароны**. Перемешать с поджаркой, подать к столу.

Зинаида МОШКИНА, г.Воронеж.

Бутерброды «Бабушкины»

1 батон, 5 отварных яиц, 30 г сухих грибов, 1 большая луковица, 50 г сливочного масла, 100 г майонеза, соль, перец.

Батон порезать на тонкие ломтики, обжарить в растительном масле. Грибы отварить, пропустить через мясорубку и обжарить с измельченным луком в сливочном масле. Яйца размять вилкой, смешать с грибами и луком, заправить майонезом, солью, перцем. Намазать смесь на батон. Можно украсить маринованными **огурцами**.

Луковые котлеты

4 большие луковицы, 4 яйца, 5 ст.л. муки, соль, 0,5 ч.л. соды.
Для подливы: **0,5 ст. томатного соуса, 0,5 ст.л. муки, 2 моркови, 1 ст.л. сливочного масла, 1 ст. воды, соль, сахар.**

Лук пропустить через мясорубку, яйца взбить миксером с солью и содой. Добавить муку. Все перемешать с луком. Жарить котлеты в растительном масле, выкладывая ложкой. Сложить их в жаровню, залить подливой и потушить около 7 мин.

Анна САЦУТА, г.Слуцк Минской обл.

Каково материальное положение студентов, рассказывать нет необходимости. Но молодежь — народ оптимистичный и изобретательный. Когда у нас в общежитии намечается праздник, мы печем пирог, но не в духовке (она не работает), а на плите, в сковороде под крышкой.

Пирог «Каротинка»

На мелкой терке натереть **сырую морковь**. Протертой массы должно получиться **1 ст.** Добавить **2 яйца**, растертых с **0,5 ст. сахара, 2 ст.л. какао, 0,5 пакетика ванилина, 1 ч.л. соды, погашенной уксусом, 1,5 ст.л. растительного масла и 1 ст. муки.** Тесто хорошо перемешать, вылить в смазанную сковороду и выпекать на слабом огне (лучше через рассекатель) 20 мин.

Анна СОКОЛОВА, с.Песчанокопское Ростовской обл.

Пирог «Экономный»

1 яйцо, 0,5 ст. крепко заваренного чая, 0,5 ст. сахара, 2 ст. л. любого варенья, 1 ч. л. соды, погашенной уксусом, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. муки.

Замесить тесто консистенции густой сметаны. Вы-

Азиатский кулеш

Такое у всех, наверное, бывает: продукты на исходе, зарплата только завтра, а семью кормить нужно. Вот в один из таких дней из припасов у меня осталось 200 г мяса, остатки макаронов, несколько картофелин, луковица и немного растительного масла. Мелко нарезала **мясо, лук** и обжарила в масле. Затем положила нарезанный кубиками **картофель, посолила** и залила кипяченой **водой**. Тушила до готовности картофеля. Длинные **макароны** поломала помельче, всыпала к картофелю и долила еще воды, чтобы макароны были покрыты ей на 5 см. Варила до готовности. Полужидкий кулеш получился очень вкусным. Макароны пропитались мясным ароматом. С тех пор я варю такой кулеш не только в «голодное» время, но и по многочисленным просьбам трудящихся членов семьи с куриным мясом, морковкой, сливочным маслом, копченостями. Попробуйте!

Евдокия БАРАНОВА, с.Кривское Калужской обл.

Яичная кашка

2-3 яйца хорошо взбить, **посолить**, развести **сырой водой**. Объем воды должен быть равен объему яиц. Разводить нужно только водой, ни в коем случае не молоком, — иначе получится омлет. В сковороде растопить **50 г сливочного масла**, вылить яичную смесь и тушить на слабом огне, помешивая, чтобы болтушка не подгорела. В глубокой тарелке покрошить **мякиш белой булки**, залить яичной болтушкой и перемешать. Кашка получается вкусная, пушистая, быстро готовится.

Мария АРТЕМЬЕВА, г.Бобров Воронежской обл.

Котлеты

Манные

600 г лука, 100 г растительного масла, 1 ст. манной крупы, соль, перец — по вкусу, 4 яйца, 1 ст. л. томатного соуса, 0,5 л бульона.

Лук очистить, мелко порезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, остудить, добавить яйца, манную крупу, соль и перец, замесить фарш. Из фарша смоченными в холодной воде руками сформовать котлеты, обжарить в растительном масле, сложить в кастрюлю, залить бульоном с томатным соусом и протушить 5-7 мин.

Татьяна НЕМЦОВА, ст.Раздольная Краснодарского края.

***

В **0,5 л кипящей воды** растворить **1 бульонный кубик**. Средних размеров **луковицу и морковь** измельчить и обжарить в **растительном масле**. Остудив, соединить с **3 ст.л. манной крупы, 2 яйцами и 0,5 ч.л. соды.** Все хорошо перемешать, сформовать маленькие котлетки, обвалять их в **муке** и обжарить в растительном масле. Затем влить на сковороду бульон, накрыть крышкой и тушить на маленьком огне 8-10 мин. Котлетки распарятся, станут большие, а бульон полностью впитается.

Галина ГОЛОВНИНА, г.Тамбов.

Луковые

6 крупных луковиц нарезать мелкими кубиками, перемешать с **3-мя взбитыми яйцами, 6 ст.л. манки, солью и перцем.** Разделать на котлеты, обжарить в **растительном масле** с двух сторон.

Томатную пасту развести **водой**, добавить **соль, сахар и перец — по вкусу, лавровый лист**. Проварить и залить полученным соусом сложенные в кастрюлю котлетки. Выдержать полчаса и подать к столу.

Готовим

Гнаяш

нарезанный кубиками **картофель**, **посолила** и залила кипяченой **водой**. Тушила до готовности картофеля. Длинные

щихся членов семьи с куриным мясом, морковкой, сливочным маслом, копченостями. Попробуйте!

Евдокия БАРАНОВА, с.Кривское Калужской обл.

«Каротинка»

На мелкой терке натереть **сырую морковь**. Протертой массы должно получиться **1 ст.** Добавить **2 яйца**, растертых с **0,5 ст. сахара, 2 ст.л. какао, 0,5 пакетика ванилина, 1 ч.л. соды, погашенной уксусом, 1,5 ст.л. растительного масла и 1 ст. муки.** Тесто хорошо перемешать, вылить в смазанную сковороду и выпекать на слабом огне (лучше через рассекатель) 20 мин.

Анна СОКОЛОВА, с.Песчанокопское Ростовской обл.

Пирог «Экономный»

1 яйцо, 0,5 ст. крепко заваренного чая, 0,5 ст. сахара, 2 ст. л. любого варенья, 1 ч. л. соды, погашенной уксусом, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. муки.

Замесить тесто консистенции густой сметаны. Выпекать в духовке при температуре 200 град. Охлажденный пирог разрезать вдоль на 2 части, пропитать сиропом или вареньем, сложить вместе, украсить ягодами

Елена МАРТЫНОВА, г.Сафоново Смоленской обл.

Яичная кашка

2-3 яйца хорошо взбить, **посолить**, развести **сырой водой**. Объем воды должен быть равен объему яиц. Разводить нужно только водой, ни в коем случае не молоком, — иначе получится омлет. В сковороде растопить **50 г сливочного масла**, вылить яичную смесь и тушить на слабом огне, помешивая, чтобы болтушка не подгорела. В глубокой тарелке покрошить **мякиш белой булки**, залить яичной болтушкой и перемешать. Кашка получается вкусная, пушистая, быстро готовится.

Мария АРТЕМЬЕВА, г.Бобров Воронежской обл.

Лук очистить, мелко порезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, остудить, добавить яйца, манную крупу, соль и перец, замесить фарш. Из фарша смоченными в холодной воде руками сформовать котлеты, обжарить в растительном масле, сложить в кастрюлю, залить бульоном с томатным соусом и протушить 5-7 мин.

Татьяна НЕМЦОВА, ст.Раздольная Краснодарского края.

Луковые

6 крупных луковиц нарезать мелкими кубиками, перемешать с **3-мя взбитыми яйцами, 6 ст.л. манки, солью и перцем.** Разделать на котлеты, обжарить в **растительном масле** с двух сторон.

Томатную пасту развести **водой**, добавить **соль, сахар и перец — по вкусу, лавровый лист**. Проварить и залить полученным соусом сложенные в кастрюлю котлетки. Выдержать полчаса и подать к столу.

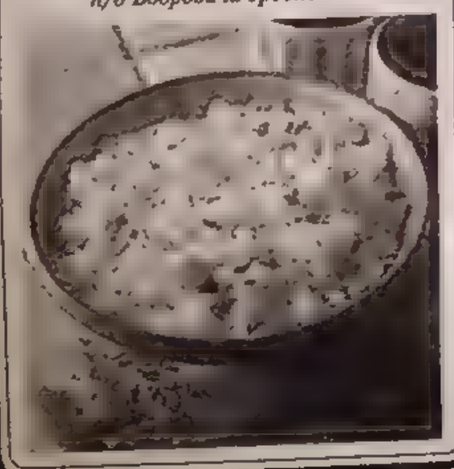
Анна КРАСНИКОВА, г.Харьков, Украина.

Луковое пюре

600 г картофеля, 500 г репчатого лука, немного молока, 2 ст.л. сливочного масла, 4 желтка, соль, перец, щепотка молотого мускатного ореха, зелень.

Картофель и лук очистить, отварить в слегка подсоленной воде. Затем воду слить, овощи растолочь в пюре, добавить масло и молоко, хорошо взбить. Приправить солью и перцем, мускатным орехом. Ввести сырые желтки, перемешать. Подать горячим, посыпать измельченной зеленью.

Татьяна МЕЛЕХ, п/о Бобровичи Гродненской обл.



Готовим из субпродуктов

Поджарка

300 г куриных потрохов, 500 г картофеля, 1 луковица, 100 г маргарина, соль, перец — по вкусу.

Потроха промыть, нарезать соломкой, посолить, поперчить и обжарить на сковороде в маргарине. Очищенный картофель нарезать соломкой, добавить к потрохам, жарить, постоянно помешивая. В последнюю очередь всыпать измельченный лук, перемешать, довести блюдо до готовности.

Ирина ЗИМОНИНА, ст.Роговская Краснодарского края.

Салат

1 кг куриных пупков, 300-500 г моркови, 300 г чеснока, 200 г лука, подсолнечное масло, уксус, соль, сахар, перец.

Отварить пупки, нарезать соломкой, натереть на крупной терке сырую морковь, добавить мелко нарубленный лук, чеснок, приправить маслом, уксусом. Добавить по вкусу соль, сахар и перец. Выдержать 4-8 часов в прохладном месте, но не в холодильнике.

Александра ЗАРЕЦКАЯ, г.Витебск.

Гуляш

Из легкого

Вымытое **легкое** положить в горячую воду и варить на слабом огне 1,5-2 часа. Затем порезать на кусочки, посыпать **перцем и солью**. Обжарить на сковороде в **растительном масле**, посыпать **мукой**, добавить мелко нарезанный **репчатый лук** и жарить еще несколько минут. Обжаренные кусочки сложить в кастрюлю, добавить **2-2,5 ст. бульона**, полученного при варке легкого, **1 ст.л. томатного пюре, 2 лавровых листа**, накрыть крышкой и потушить 10-15 мин.

Из вымени

Чтобы вымя было вкусным, его надо тщательно обработать. Прежде всего, вымочить в холодной воде 6 часов, затем нарезать на небольшие кусочки и снова тщательно промыть в холодной воде. После этого кусочки вымени посыпать **перцем, солью** и обжарить на сковороде в **жире** с мелко порезанным **луком**. Затем обсыпать **мукой** и обжарить еще несколько минут. Обжаренные кусочки сложить в кастрюлю, залить горячей **водой** так, чтобы было покрыто полностью, положить **томатное пюре, лавровый лист**, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 2,5 часа.

Галина БОБРИК, г.Брест.

Картофельные пирожки с фасолью

1 кг картофеля, 1-2 ст.л. муки, 1 яйцо, соль, сода на кончике ножа.

Для начинки: **1 ст. сухой фасоли, 2 луковицы, 3-4 зубка чеснока, соль, перец — по вкусу.** По желанию можно добавить 200 г мясного фарша.

Фасоль замочить, отварить и, пропустив через мясорубку, смешать с обжаренным луком, измельченным чесноком, солью и перцем.

Картофель очистить, натереть на мелкой терке, жидкость сцедить, массу отжать. Добавить муку, яйцо, соду, соль и перемешать. Сформовать пирожки с начинкой. Выпекать в духовке на противне, смазанном маслом, до румяности. Затем сложить пирожки в кастрюлю, полить их **обжаренным в жире луком**, накрыть крышкой и поставить на 5-10 мин. в духовку. Подавать со сметаной.

Ирина ЛЕДНЕВА, п.Маяк Липецкой обл.

Из черствого хлеба

Похлебка

100 г черного черствого хлеба, 30 г сухих грибов или 2 грибных бульонных кубика, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, соль, перец, тмин — по вкусу.

В 1 л воды отварить грибы или растворить бульонные кубики. Лук измельчить и спассеровать в масле. Хлеб натереть на мелкой терке, соединить с луком и потушить несколько минут. Затем хлебно-луковую массу опустить в бульон, добавить тмин, перец, посолить, довести до кипения, заправить сметаной.

Салат

300 г отварной свеклы, 150 г белого черствого хлеба, 150 г сельди, 150 г соленых огурцов, 1 ст. л. тертого хрена, 1 вареное яйцо, 1 луковица, 150 г майонеза, соль — по вкусу, зелень петрушки для украшения.

Свеклу очистить и натереть на крупной терке. Огурец и филе сельди нарезать тонкими ломтиками и соединить со свеклой. Добавить измельченный лук и натертый на мелкой терке хлеб. Заправить майонезом с хреном и солью, украсить ломтиками яйца и зеленью петрушки.

Ирина КОЛБ, г.п.Логишин Брестской обл.

Звезда на «Нашей кухне»

Ленинградская певица ***Марина Капуро*** *— обладательница голоса исключительной глубины и потрясающего тембра. В 1986 году она стала победительницей всесоюзного музыкального конкурса в г.Сочи. Но мы, слушатели, узнали и полюбили ее как исполнительницу народных песен, солистку группы «Яблоко». А помните незабываемый хит, исполненный вместе с популярными рок-музыкантами на одном из новогодних «Голубых огоньков» — «Замыкая круг»?*

Сейчас Марина работает в Москве над новым альбомом. Будет в нем и композиция, записанная вместе с сыном Алексеем.

Марина по гороскопу — Весы. Возможно, поэтому всегда стремится к тишине и покою. Лучшим способом снятия стресса считает общение с природой и животными. Дома у нее живет целая кошачья семья — мама Машка и сыновья Антошка и Тишка.

Сегодня Марина согласилась похозяйничать на «Нашей кухне».

— То, что я замечательная хозяйка, подтверждают все друзья. Вкусно умею готовить очень многие блюда. Но сегодня

ратуре примерно 20 мин.

Из **300 г меда и 1 ст. воды** варю сироп, добавив **ванилин и немного вишневого сиропа** для цвета.

Еще не остывшие кусочки поливаю сиропом и выкладываю на блюдо в форме розочки.

Прежде моим любимым блюдом были макароны с сыром, но теперь такое питание считаю для себя невозможным. Причина в том, что не так давно я стала сторонницей раздельного питания, а по принципу раздельного питания сочетание продуктов белкового характера и продуктов, содержащих преимущественно углеводы, является недопустимым. Но это совсем не значит, что рацион становится беднее. Я с удовольствием кушаю все, но разделяя белковый и углеводный стол с минимальным разрывом времени в 2-3 часа. Если готовлю салат «Оливье», то вместо картофеля кладу побольше горошка и моркови. В мясной фарш для котлет никогда не добавляю батон и картофель, а заменяю их натертыми на мелкой терке кабачками и пропущенной через мясорубку фасолью. Обжариваю котлеты, да и все остальные блюда только в сливочном масле.

А мой фирменный рецепт –

Голубцы

Понадобится **400 г мясного фарша (пополам свинина и говядина), 6 луковиц, 100 г моркови, 100 г сваренного гороха, листья квашеной капусты, 2-3 ст. мясного бульона, соль, перец — по вкусу, 1 ст.л. томатной пас-**

Для тех, кто любит МЯСО

Суфле

500 г мясного фарша, 3 луковицы, 2 плавленых сырка, соль, перец — по вкусу, майонез, жир.

Фарш смешать с мелко нарезанным луком, солью, перцем. Выложить в смазанные жиром формочки для кексов. Сырки натереть на крупной терке и выложить на мясо, сверху смазать майонезом. Выпекать в духовке.

Елена СЛЕПЫХ, п.Бор Воронежской обл.

Отбивные «Пальчики оближешь»

2 кг мякоти свинины, 2 л топленого свиного жира, соль, перец душистый молотый, специи — по вкусу.

Мякоть нарезать тонкими кусочками и тщательно отбить молоточком. Отбивные посолить, поперчить, посыпать специями и оставить разложенными на столе (чтобы выделился сок). На горячую сковороду с жиром выкладывать отбивные и обжаривать с обеих сторон. Затем переложить с остатком жира в утятницу, добавить 2 лавровых листа, плотно накрыть крышкой и тушить на медленном огне 20-25 мин. Уложить отбивные в стерилизованные пол-литровые банки, залить кипящим жиром, закатать крышками и оставить до полного остывания при комнатной температуре. Хранить в погребе.

Марина ГРЕБЕННИКОВА, г. Константиновск Ростовской обл.

Зимние заготовки

Под «шубой»

Подмороженную **свинину** нарезать на порции, отдельно отбить каждый кусочек, **посолить, поперчить. Майонез** смешать с **аджикой** или с острым кетчупом и смазать каждый кусочек мяса. Все сложить в кастрюлю и оставить на ночь в холодильнике, чтобы мясо замариновалось.

Отваренный в мундире картофель охладить, очистить, натереть на крупной терке.

Достать мясо из холодильника, уложить на противень и на каждый кусочек мяса положить сначала измельченный **репчатый лук,** горкой — натертый отварной картофель, полить смесью майонеза с аджикой, посыпать **сыром**, натертым на мелкой терке, снова смазать смесью из майонеза и аджики. Сверху положить **помидор**, нарезанный кружочками, посыпать **петрушкой.**

Запекать в духовке, часто поливая выделяющимся соком.

Подавая на стол, каждый кусочек мяса уложить на два листочка салата.

Нина СТАРИКОВА.

Грудинка из телятины по-домашнему

800 г телячьей грудинки, 60 г жира.

Фарш: **20-30 г толченых сухарей, 1 ст.л. мелко нарезанного укропа, 80 г черствой булки, 130 мл молока, 2 яйца, 40 г сливочного масла, молотый перец, соль.**

Грудинку промыть, надрезать по хрящевой части ребер, затем переломать и отделить кости от хрящей. Поддерживая грудинку рукой, поставить ее вертикально так, чтобы она ребрами опиралась о стол, и, осторожно нажимая на мясо, снять его с ребер. Грудинку, очищенную от костей, положить на стол и ножом разрезать мясо между пленками в том месте, где оно само разделяется на два слоя плоских мышц, чтобы получился «кармашек».

Приготовить фарш: черствую булку вымочить в молоке и, не выжимая, пропустить через мясорубку. Масло растереть с желтками, добавить булку, соль, зелень, перец, сухари, взбитые в пену белки. Мясо посолить сверху и внутри, положить в «кармашек» фарш и зашить. Жир растопить на сковороде, положить мясо и поставить в духовку. Сбры-

исполненный вместе с популярными рок-музыкантами на одном из новогодних «Голубых огоньков» — «Замыкая круг»?

Сейчас Марина работает в Москве над новым альбомом. Будет в нем и композиция, записанная вместе с сыном Алексеем.

Марина по гороскопу — Весы. Возможно, поэтому всегда стремится к тишине и покою. Лучшим способом снятия стресса считает общение с природой и животными. *Дома у нее живет целая кошачья семья — мама Машка и сыновья Антошка и Тишка.*

Сегодня Марина согласилась похозяйничать на «Нашей кухне».

— То, что я замечательная хозяйка, подтверждают все друзья. Вкусно умею готовить очень многие блюда. Но главным своим кулинарным коньком считаю выпечку. При этом я ничуть не беспокоюсь за фигуру, т.к. все тортики, пирожные и печенье с удовольствием и в кратчайшие сроки съедаются всеми жителями квартиры, в том числе и кошками.

Торт «Розочка»

Для теста: **0,5 кг муки, 1,3 л теплой воды, 8 капель уксуса, 1 яйцо, 1 ст.л. растительного масла.**

Муку высыпаю на доску горочкой, делаю углубление, вливаю в него яйцо, смешанное с теплой водой, уксусом, солью и растительным маслом. Замешиваю тесто и вымешиваю до тех пор, пока оно не будет хорошо отставать от доски. Посыпаю мукой и оставляю на полчаса в теплом месте.

Из **0,5 л молока, 2 ст.л. крахмала и 100 г меда** завариваю густой кисель — пудинг, охлаждаю и перемешиваю с **1 яичным желтком, 250 г тертых орехов (любых), выжимаю сок 1 лимона.**

Тесто разделяю на 5-6 частей, каждую тоненько раскатываю, хорошо смазываю сливочным маслом и складываю листы теста один на другой. Сверху выкладываю начинку, сворачиваю тесто в рулет, нарезаю острым ножом на порции шириной 3 см. Выкладываю эти кусочки — будущие лепестки «розы» — на смазанный маслом противень и выпекаю в духовке при средней темпе-

часа. Если готовлю салат «Оливье», то вместо картофеля кладу побольше горошка и моркови. В мясной фарш для котлет никогда не добавляю батон и картофель, а заменяю их натертыми на мелкой терке кабачками и пропущенной через мясорубку фасолью. Обжариваю котлеты, да и все остальные блюда только в сливочном масле.

А мой фирменный рецепт —

Голубцы

Понадобится **400 г мясного фарша (пополам свинина и говядина), 6 луковиц, 100 г моркови, 100 г сваренного гороха, листья квашеной капусты, 2-3 ст. мясного бульона, соль, перец — по вкусу, 1 ст.л. томатной пасты, сливочное масло для обжаривания.**

3 луковицы измельчаю, морковь натираю на крупной терке, и все вместе обжариваю в сливочном масле. Соединяю с мясным фаршем, горохом, солью и перцем. Полученную начинку заворачиваю в капустные листья и складываю голубцы в кастрюлю.

Оставшиеся луковицы мелко нарезаю, обжариваю с томатной пастой в сливочном масле и перемешиваю с бульоном. Полученным соусом заливаю голубцы, закрываю кастрюлю крышкой и тушу при средней температуре в духовке.

Из напитков предпочитаю травяной чай. Летом, когда мы выезжаем в деревню, запасаемся на весь год вперед травами — душицей, зверобоем, земляничником, иван-чаем. Сахар уже давно заменили медом. Так вкуснее и полезнее.

Беседовала Наталья ЛАВЕЦКАЯ.

Под «шубой»

Подмороженную **свинину** нарезать на порции, отдельно отбить каждый кусочек, **посолить, поперчить. Майонез** смешать с **аджикой** или с острым кетчупом и смазать каждый кусочек мяса.

Все сложить в кастрюлю и оставить на ночь в холодильнике, чтобы мясо замариновалось.

Отваренный в мундире картофель охладить, очистить, натереть на крупной терке.

Достать мясо из холодильника, уложить на противень и на каждый кусочек мяса положить сначала измельченный **репчатый лук,** горкой — натертый отварной картофель, полить смесью майонеза с аджикой, посыпать **сыром**, натертым на мелкой терке, снова смазать смесью из майонеза и аджики. Сверху положить **помидор**, нарезанный кружочками, посыпать **петрушкой.**

Запекать в духовке, часто поливая выделяющимся соком.

Подавая на стол, каждый кусочек мяса уложить на два листочка салата.

Нина СТАРИКОВА, г. Челябинск.

С соусом «Вилли»

200 г любого мяса, соль, перец, 2 ст.л. растительного масла.

Кляр: **0,5 ст. пива, 0,5 ст. муки, 1 яйцо.**

Соус: **100 г сухого вина, 1 ст.л. сливочного масла, 1 кубик (мясной) «Галлина Бланка», 1 апельсин.**

Мясо порезать на небольшие кусочки, отбить, посолить и поперчить.

Для кляра развести муку пивом и яйцом, хорошо взбить.

Смочить кусочки мяса в кляре и обжарить с двух сторон в растительном масле на умеренном огне.

Соус. В теплом сухом вине растворить бульонный кубик, добавить растопленное сливочное масло и выжать сок апельсина. Хорошо взбить. Мясо выложить на тарелки, полить соусом.

Валентина БЕЛОВА, г. Полоцк Витебской обл.

Рулет из окорочка

1 небольшой куриный окорочок, 1 небольшая морковь, 1 зубчик чеснока, 2 ст.л. майонеза, зелень петрушки, перец черный молотый и соль — по вкусу, 50 г сыра.

Срезаем с окорочка филе, укладываем кожей вниз, отбиваем так, чтобы кожица осталась целой, посыпаем солью, смазываем чесноком, натертым на мелкой терке, 1 ст.л. майонеза, посыпаем перцем, затем — равномерным слоем натертых на крупной терке моркови и сыра. На меньший край окорочка укладываем зелень петрушки и сворачиваем в рулет с этой же стороны. Перевязываем нитью, сверху смазываем оставшимся майонезом. Выпекаем в духовке 40 мин. до образования румяной корочки. Уже остывший рулет нарезаем кольцами толщиной по 0,5 см, укладываем на блюдо.

В зимнее время вместо петрушки можно положить грибы, лучше вешенки (сырые).

Ирина ПАРТОЛИНА, г. Острогожск.

осторожно нажимая на мясо, снять его с ребер. Грудинку, очищенную от костей, положить на стол и ножом разрезать мясо между пленками в том месте, где оно само разделяется на два слоя плоских мышц, чтобы получился «кармашек».

Приготовить фарш: черствую булку вымочить в молоке и, не выжимая, пропустить через мясорубку. Масло растереть с желтками, добавить булку, соль, зелень, перец, сухари, взбитые в пену белки. Мясо посолить сверху и внутри, положить в «кармашек» фарш и зашить. Жир растопить на сковороде, положить мясо и поставить в духовку. Сбрызнуть водой. Запекать 1-1,5 часа, время от времени поливать жиром. По мере выпаривания соуса нужно подливать воду. Сняв нитку, готовую грудинку нарезать на кусочки. Подавать с картофельным пюре.

Ольга ЛАВРЕНЧИКОВА, г.п. Елизово Могилевской обл.

«Пальчики» из телятины

0,5 кг телятины, 0,5 кг сливочного масла или маргарина, тмин, 1 яйцо, мука, 100 г сметаны, укроп, соль, вода.

Для начинки: 200 г чернослива.

Телятину нарезать ломтиками, отбить, посыпать тмином, посолить. Сливы замочить, вынуть косточки. На ломтик мяса положить 3-4 сливы, затем, свернув в трубочку, закрепить зубочисткой, обвалять во взбитом яйце и муке. «Пальчики» обжарить с обеих сторон в разогретом масле или маргарине, потом положить в чугунный горшок с крышкой, залить водой и потушить. Когда мясо станет мягким, влить сметану, довести до кипения. Подавая на стол, посыпать мелко нашинкованным укропом.

Людмила СИКИРЖИЦКАЯ, г. Столбцы Минской обл.

2002г. КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ
НАША КУХНЯ
приложение к газете Толока №2

Пироги, пирожки

Вафельные бутерброды

Приготовить обычный **мясной фарш,** заправив **солью, перцем** и мелко нарезанным **репчатым луком.** Готовый **вафельный корж** намазать фаршем и накрыть вторым коржом. Нарезать вафли треугольниками, каждый обмакнуть во взбитое **яйцо**, обвалять в **муке** и обжарить.

«Улиточки»

500 г творога, 500 г мясного фарша, 2 ст. муки, 2 яйца, 1 ч. л. соды (погасить уксусом), соль, 1 луковица.

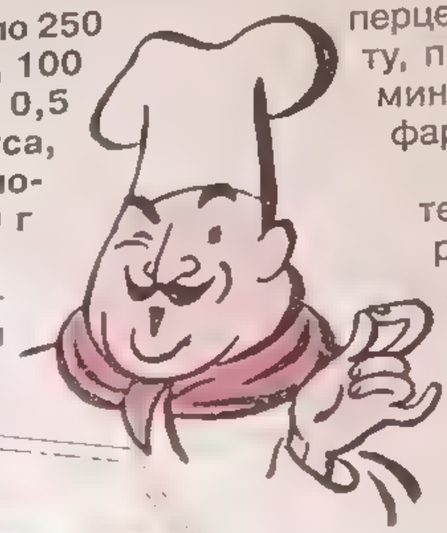
Из творога, муки, яиц, соды и соли замесить тесто. Разделить его на 2 части. Лук мелко нарезать, смешать с мясным фаршем, посолить и поперчить. Одну часть теста раскатать в пласт толщиной 1 см и, намазав мясным фаршем, свернуть в рулет. Нарезать поперек ломтиками по 2 см и каждый обжарить во фритюре. Так же поступить со второй частью теста.

Ольга ГЕНИС, г.Пинск.

Пян-се

800 г дрожжевого теста, по 250 г мяса свинины и говядины, 100 г лука, 1 головка чеснока, 0,5 г лука, 1 ч.л. соли, 1 ч.л. соевого соуса, кунжутное семя, черный молотый перец — по вкусу, 350 г белокочанной капусты.

Свинину и говядину пропустить через мясорубку. Фарш смешать с мелко нарезанными луком, чесноком и черным молотым перцем. Нашинковать капусту, посолить, через 10-15 мин. отжать и смешать с фаршем и специями.



Готовое дрожжевое тесто разделить на шарики и раскатать в виде лепешек. Фарш выложить на середину лепешки, защипать края к центру. Дать пян-се подняться в теплом месте и варить на пару 30-40 мин.

Надежда ПАВЕЛКО, с.Ивановка Амурской обл.

Какой дом без пирогов

Пирожки

1 пачка творога, 2,5 ст. муки, 1 ст. кефира, 2 яйца, 1 ч.л. сахара, 0,5 ч.л. соли, 1 ч.л. соды, погашенной уксусом.

Яйца растереть с сахаром, солью, добавить творог, соду и кефир. Перемешать с мукой. Если тесто получится недостаточно крутым, добавить еще немного муки. Подготовить любой фарш (яйца с рисом и луком, мясной, капустный), сформовать пирожки. Жарить на сковороде в растительном масле.

Тамара ПОТАПЕНКО, г.Гомель.

Курник

Для теста: **125 г сливочного масла, 2 яйца, 250 г сметаны, соль, 1/3 ч.л. соды, мука (примерно 3 ст.).**

Для начинки: **1 курица, 1 ст. риса, 5 яиц, 1 ст.л. рубленой зелени, 2-3 ст.л. сливочного масла, петрушка, соль; 2 желтка для смазывания.**

занную маслом. На середину выло-

Румяные пирожки

0,5 ч.л. соды погасить **уксусом,** тщательно размешать в **0,5 л кислого молока** (но не кефира), немного **посолить. Муку** добавлять до тех пор, пока тесто не перестанет липнуть к рукам. Уложить тесто в полиэтиленовый пакет, завязать, оставив немного свободного места – тесто поднимется.

Пакет накрыть металлической миской, а на нее поставить чайник с кипятком. Оставить на 3 часа.

Формировать пирожки с любой начинкой (густое повидло, творог, рис с яйцом и т.п.). Жарить на сковороде в подсолнечном масле.

Ольга БЫЧКОВСКАЯ, г. Витебск.

Чебуреки

Для теста: 2 ст. муки, 0,5 ст. кипяченой воды, щепотка соли.

Для начинки: 200 г жирной баранины, бо-

лучится недостаточно крутым, добавить еще немного муки. Подготовить любой фарш (яйца с рисом и луком, мясной, капустный), сформовать пирожки. Жарить на сковороде в растительном масле.

Тамара ПОТАПЕНКО, г.Гомель.

Курник

Для теста: 125 г сливочного масла, 2 яйца, 250 г сметаны, соль, 1/3 ч.л. соды, мука (примерно 3 ст.).

Для начинки: **1 курица, 1 ст. риса, 5 яиц, 1 ст.л. рубленой зелени, 2-3 ст.л. сливочного масла, петрушка, соль; 2 желтка для смазывания.**

Масло растопить, добавить сметану, яйца, соду, соль и перемешать. Всыпать столько муки, чтобы получилось пластичное тесто.

Приготовить начинки. Курицу отварить в небольшом количестве подсоленной воды, снять мясо с костей, мелко нарезать, влить 1-3 ст.л. бульона. Яйца сварить, порубить. Отварить в курином бульоне рис, откинуть его на дуршлаг, охладить и перемешать с 1 нарубленным вареным яйцом, растопленным маслом и зеленью. Отложить кусочек теста для украшения пирога и 1/3 теста — для «крышки» (верхнего слоя). Оставшееся тесто раскатать в круглую лепешку толщиной в 1 см и положить в глубокую форму или сковороду, смазанную маслом. На середину выложить слоями начинки: половину риса, половину нарубленных яиц, половину куриного мяса, вновь — рис, яйца, курицу. Ложкой уплотнить массу, придавая начинке конусообразную форму (купола). Раскатать тесто на «крышку», сделать крестообразные надрезы, чтобы оно плотнее легло, покрыть пирог и защипать кругом. В центре «крышки» (купола) сделать фигурное отверстие для выхода пара при выпечке. Украсить верх фигурками из теста. Смазать пирог взбитыми желтками и поставить в горячую духовку. Выпекать при 220 град. 45 мин. Когда фарш закипит, а пирог легко сдвинется с места — курник готов.

Алексей СМАГИН, г.Могилев.

Скороспелый курник

Нарезать **куриное или свиное мясо** кусочками, потушить с **жиром** до полуготовности. Очистить **картофель.** Замесить не очень крутое **сдобное тесто.** Лучше всего на сметане или же на кефире с маргарином. Полуготовое мясо залить кипятком (вода вровень с мясом), добавить **соль, перец.** Перекипятив, большую часть бульона слить в другую посуду. Все остальное смешать с картошкой, добавить измельченную **луковицу** и поставить на огонь. Как только закипит — снять. Из теста раскатать лепешку и накрыть ею сковородку так, чтобы края немного свисали. Переложить начинку, края теста поднять и защипать так, чтобы в середине осталось небольшое отверстие. Поставить в разогретую заранее духовку на 20 мин. В готовый курник влить оставшийся бульон.

Халима ГУБАЙДУЛЛИНА, г. Мелеуз, Башкортостан.

Яблочный пирог «Нежный»

Очень люблю сладкую выпечку, но времени не всегда хватает на сложные пироги и печенье. Буду рада, если мой рецепт быстрого и недорого пирога придется читателям по вкусу.

Перемешать в миске **1 ст. муки, 1 ст. сахара и 1 ст. манной крупы.** Форму или обычную глубокую сковороду хорошо смазать маргарином, высыпать 1/3 часть сыпучей массы, разровнять. Сверху натереть на крупной терке **2 яблока,** засыпать 1/3 частью массы, опять натереть **2 яблока** и засыпать оставшейся массой. Сверху натереть на крупной терке **100 г** замороженного **маргарина.** Выпечь в духовке до золотистого цвета.

Если готовить пирог не в форме, а на противне, а затем разрезать на квадраты, получится вкусное яблочное печенье.

Марина ПОРОХНИНА, г.Астрахань.

Пирог «Пышный»

1 ст. жирной простокваши или кефира, 1 яйцо и 0,5 ст. сахара, 1 ст. л. меда, 1 ч.л. соды, 1 ст. муки.

Сахар растворить в простокваше, добавить мед, соду, яйцо и муку. Тесто вылить в смазанную маслом сковороду и выпечь в духовке.

Наталья ОСИПОВА, д.Торханы, Чувашия.

Ватрушка картофельная с творогом

2 кг картофеля, 200 г муки, 200 г топленого масла или маргарина, 600 г творога, 5 яиц, 50 г сахара.

Сваренный и остуженный картофель протрите, добавьте муку, сырые яйца и перемешайте. Приготовленную картофельную массу раскатайте в пласт толщиной 1 см. Вырежьте стаканом кружки и уложите их на противень, смазанный маслом. В середине каждого кружка сделайте углубление, в которое положите начинку из протертого творога, растертого с маслом и яйцом, и запекайте в духовке. Подавайте с маслом или сметаной.

Анна ХОЧЕНКОВА, г.Могилев.

Пакет накрыть металлической миской, а на нее поставить чайник с кипятком. Оставить на 3 часа.

Формировать пирожки с любой начинкой (густое повидло, творог, рис с яйцом и т.п.). Жарить на сковороде в подсолнечном масле.

Ольга БЫЧКОВСКАЯ, г. Витебск.

Чебуреки

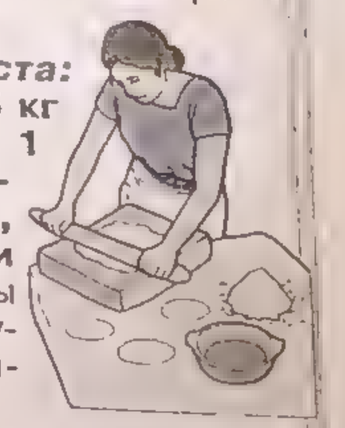
Для теста: 2 ст. муки, 0,5 ст. кипяченой воды, щепотка соли.

Для начинки: 200 г жирной баранины, большая луковица, 2 ст. л. воды, соль, перец — по вкусу, 1 ст. любого растительного масла для жаренья.

Баранину вместе с луком дважды пропускаем через мясорубку, солим, перчим, разводим фарш водой, чтобы начинка получилась сочная.

Замешиваем мягкое тесто, раскатываем и смазываем растительным маслом. Складываем и еще раз раскатываем. Повторяем всю процедуру еще раз для того, чтобы тесто при жарке стало воздушным.

Раскатываем тесто потоньше и вырезаем по блюдцу круглые лепешки. Кладем на одну половину лепешки фарш, разравниваем, закрываем другой половиной и защипываем по краю. Осторожно опускаем полукружья из теста в кипящее масло и обжариваем с обеих сторон.



Для теста: смешать **0,5 кг творога, 1 яйцо, немного соды, соли. Муки** столько, чтобы получилось тугое эластичное тесто.

Начинка: **морковь** натереть на крупной терке, **лук** мелко порезать, добавить **мясной фарш, 1 ст.л. майонеза.**

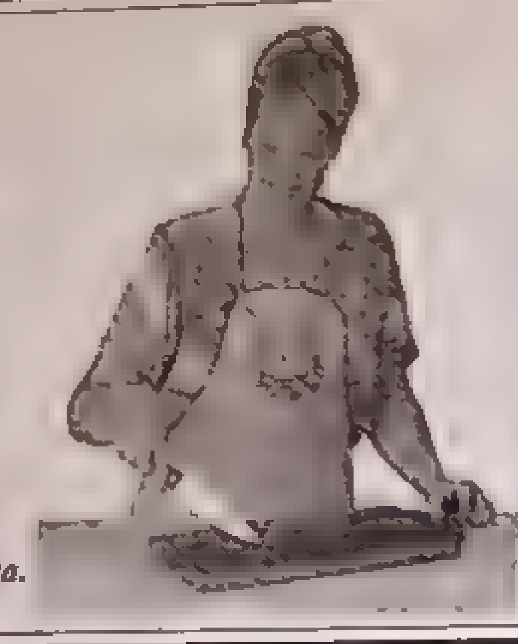
Тесто раскатать, положить начинку, края защипать. Обжарить в подсолнечном масле.

Наталья КЕРНАЖИЦКАЯ, г.п.Старобин Минской обл.

Готовят женщины

Путь к сердцу мужчины лежит через его желудок.

Шутка.



Знаете ли вы?

Салат должны готовить нежные руки. Чтобы получился по-настоящему вкусный овощной салат, недостаточно хорошо вымыть, очистить и перебрать овощи. Жан Жак Руссо — а он разбирался в кулинарии — утверждал, что для приготовления салата нужны обязательно нежные руки молодой девушки. Только они, по его мнению, могут быть гарантией того, что салат действительно удастся на славу. Заправка — очень важный компонент этого блюда. Самая распространенная — смесь подсолнечного масла с уксусом и солью.

Разновидностью салатов являются винегреты. В одном из рассказов И.А.Бунина есть любопытные строчки. Герою в ресторане в Париже предлагают изысканные закуски, и среди них — русский салат. Так называют во Франции винегрет. Дело в том, что почти во всех странах мира это блюдо известно под названием русской закуски, русского салата, только у нас его называют винегретом (от французского слова, обозначающего «уксус»). Это название дали русским закускам с уксусной заправкой французские повара, появившиеся в России в начале XVIII века.

Салат «Министерский»

4 клубня вареного картофеля, 3 яблока, 1 редька, 6 яиц, 1 большая луковица, майонез.

Укладывать слоями: картофель, натертый на крупной терке, мелко нарезанный лук, майонез, натертую редьку, майонез, мелко нарезанный белок, опять лук, немного соли, майонез, натертые яблоки, майонез, желток, немного соли, майонез.

Закуска «Рафаэлло»

Плавленые сырки натереть на мелкой терке, перемешать с натертыми **вареными яйцами**, пропущенным через чесночницу **чесноком**. Добавить немного **майонеза**. Скатать шарики, в каждый шарик положить по одному **орешку (арахис)**. На мелкой терке натереть **крабовые палочки**, в них обвалять шарики и положить на блюдо. Поставить на 2 часа в холодильник.

Татьяна БРУН,
п.Кирсантьево Красноярского края.

Суп-харчо по-грузински

600 г грудинки, 2,5-3 л воды, 1 ст. риса, 2-3 луковицы, 1 корень петрушки, 2-3 ст.л. соуса ткемали, 1/3 ч.л. хмели-сунели, 3-4 дольки чеснока, зелень петрушки и кинзы, 6 горошин черного перца, 2-3 лавровых листа, красный молотый перец, соль — по вкусу.

Порубить грудинку на маленькие кусочки и варить 1,5 часа. В процессе варки посолить бульон и снять пену. Потом в бульон положить хорошо промытый рис, пассерованный репчатый лук, перец горошком и измельченный корень петрушки. За 10 мин. до готовности в харчо добавить соус ткемали, лавровый лист, хмели-сунели, молотый красный перец на кончике ножа и, при необходимости, досолить. Проварив на медленном огне еще 5 мин., в суп положить толченый чеснок, рубленую зелень кинзы и петрушки, тут же снять с огня. Суп-харчо должен быть более густым, чем обычный рисовый суп.

Наталья ПУГОВКИНА,
д.Ганьшино Тульской обл.

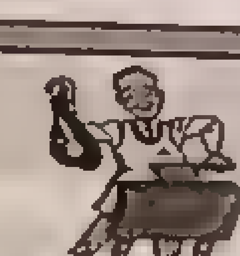
Торт «Не для сладкоежек»

450 г говяжьего фарша, 100 г бульона, 1 ст. зеленого горошка, 3 ст. отварного риса, 2 ст.л. растительного масла, нарезанные 2 моркови и луковица, 1 взбитое яйцо, 0,5 ст. тертого сыра, 2 ст.л. сметаны.

На разогретую сковороду влить масло, обжарить морковь и лук, добавить мясной фарш и продолжать обжаривание. Затем посолить, поперчить и влить бульон. Тушить 5 мин., добавить зеленый горошек и тушить еще 1 мин. Отдельно смешать рис, яйцо, сыр и сметану. Протушенный мясной фарш поместить в огнеупорную посуду, выложив на него ровным слоем рисово-сырную массу. Запекать в духовке в течение 20 мин. при температуре 200 град. до образования румяной корочки.

Ирина БУКРЕЕВА,
с.Першотравневое Харьковской обл.

Мясные блюда



«Богатырь»

Мясо (любое) нарезать соломкой, **репчатый лук** — кольцами, чуть-чуть посолить. Выложить на сковороду с разогретым **жиром** и обжарить. **Соленые огурцы** нарезать соломкой, соединить с мясом и луком, обжарить, влить немного **сметаны**, перемешать и потушить еще 5 мин.

Наталья ПТАШКИНА,
г.Канск Красноярского края.

...смесью сметаны с майонезом (в равных количествах), чтобы оладьи были покрыты полностью. Поставить в нагретую духовку на 30 мин.

Людмила НИКОЛЬСКАЯ,
г.Магнитогорск Челябинской обл.

Рулет

700 г свиной вырезки, 1 крупная длинная морковь, 0,5 ст. растительного масла, соль, чеснок — по вкусу.

Мясо разрезать так, чтобы получился пласт. Втереть в него соль, смешанную с пропущенным через чесночницу чесноком, отбить кухонным молоточком. Морковь вымыть, почистить и уложить на середину мясного пласта. Свернуть рулетом, обвязать ниткой. В сковороде разогреть масло, обжарить в нем мясо со всех сторон до образования корочки. Затем огонь уменьшить и жарить...

Мясо нутрий под соусом

Вымытое **мясо нутрий** нарезать кусочками (можно брать и целую тушку), поджарить в жире до образования золотистой корочки. Переложить в кастрюлю, наполовину залить **горячим бульоном** (можно квасом или пивом), добавить прогретое с **жиром томатное пюре** (или помидоры) и тушить 30-40 мин. Затем бульон слить и приготовить на нем соус...

...добавить лавровый лист и горошинки перца.

Вероника ГУРОЧКИНА,
г.Могилев.

Кролик «Анкл бенс»

Тушку кролика нарезать порционными кусками, сложить в жаровню, залить подсоленной **водой**, разбавленной **уксусом** до слабокислого вкуса. Поставить на огонь и варить 15-20 мин. с момента закипания. Затем бульон...

лата нужны обязательно нежные руки молодой девушки. Только они, по его мнению, могут быть гарантией того, что салат действительно удастся на славу. Заправка — очень важный компонент этого блюда. Самая распространенная — ют винегретом (от французского слова, обозначающего «уксус»). Это название дали русским закускам с уксусной заправкой французские повара, появившиеся в России в начале XVIII века.

положить по одному **ку (арахис)**. На мелкой терке натереть **крабовые палочки**, в них обвалять шарики и положить на блюдо. Поставить на 2 часа в холодильник.

Татьяна БРУЙ,
п.Кирсантьево Красноярского края.

и лук, добавить мясной фарш, посолить, поперчить и влить бульон. Тушить 5 мин., добавить зеленый горошек и тушить еще 1 мин. Отдельно смешать рис, яйцо, сыр и сметану. Протушенный мясной фарш поместить в огнеупорную посуду, выложив на него ровным слоем рисово-сырную массу. Запекать в духовке в течение 20 мин. при температуре 200 град. до образования румяной корочки.

Ирина БУКРЕЕВА,
с.Першотравневое Харьковской обл.

Мясные блюда

«Богатырь»

Мясо (любое) *нарезать соломкой,* ***репчатый лук*** *— кольцами, чуть-чуть посолить. Выложить на сковороду с разогретым* **жиром** *и обжарить.* ***Соленые огурцы*** *нарезать соломкой, соединить с мясом и луком, обжарить, влить немного* **сметаны,** *перемешать и потушить еще 5 мин.*

Наталья ПТАШКИНА,
г.Канск Красноярского края.

В сметанно-луковом соусе

Говядину или нежирную свинину нарезать кусочками, посыпать **солью, перцем** и обжарить в **масле** с обеих сторон. **Репчатый лук** измельчить, спассеровать до золотистого цвета, добавить **сметану**, полученный от жаренья мяса сок, прокипятить 3-5 мин. В конце ввести **томатный соус**, перемешать. На блюдо выложить мясо, залить соусом, посыпать **зеленью**.

Галина КУТУЗОВА,
с.Краснооктябрьское Курской обл.

«Бифштекс» с сыром

Из обычного **мясного фарша** сформовать плоские котлеты, обжарить почти до готовности. На каждую положить обжаренный **лук**, заправленный **майонезом,** и посыпать тертым **сыром**. Запечь в духовке до зарумянивания сырной корочки.

Ирина ТИЩЕНКО,
г.Иваново.

Печень по-царски

1 кг печени, 4 луковицы, 5 сырых яиц, 3 ст.л. манки, соль — по вкусу, 1 ч.л. соды.

Печень и лук пропустить через мясорубку, вбить яйца, посолить, добавить соду и манку. Массу взбить и выпечь из нее оладьи. В толстостенную посуду сложить оладьи, пересыпая измельченными и пассерованными луком и морковью (количество — по вкусу). Сверху залить смесью сметаны с майонезом (в равных количествах), чтобы оладьи были покрыты полностью. Поставить в нагретую духовку на 30 мин.

Людмила НИКОЛЬСКАЯ,
г.Магнитогорск Челябинской обл.

Рулет

700 г свиной вырезки, 1 крупная длинная морковь, 0,5 ст. растительного масла, соль, чеснок — по вкусу.

Мясо разрезать так, чтобы получился пласт. Втереть в него соль, смешанную с пропущенным через чесночницу чесноком, отбить кухонным молоточком. Морковь вымыть, почистить и уложить на середину мясного пласта. Свернуть рулетом, обвязать ниткой. В сковороде разогреть масло, обжарить в нем мясо со всех сторон до образования корочки. Затем огонь уменьшить и жарить рулет 1,5 часа, периодически переворачивая и поливая мясным бульоном или кипяченой водой. Сверху прижать тяжелой крышкой.

Людмила КУРИЛОВА,
д.Борочевка Брянской обл.

По-польски

На 500 г мяса — 3-4 ст.л. майонеза, 1-2 яйца, соль, перец — по вкусу, мука.

Мясо порезать на очень мелкие кубики. Посолить, поперчить. Добавить майонез, вбить яйца. Хорошо перемешать. Перемешивая, постепенно всыпать муку до получения консистенции теста, как на оладьи.

Жарить в кипящем масле с двух сторон.

Ольга КРАВЧЕНКО,
г.Брянск.

Запеканка «по-цыгански»

1 банка тушеной говядины, 1 луковица, 2 ст.л. маргарина, 3-4 помидора (можно замороженные), 50 г тертого сыра, соль, перец — по вкусу.

Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на маргарине. На сковороду, в которой жарился лук, выложить говядину и немного потушить. Переложить в жаропрочную форму. Помидоры нарезать ломтиками, выложить поверх мяса, посыпать солью, перцем, тертым сыром и запечь в духовке.

Наталья ПРОКОПОВА,
г.Волгоград.

Мясо нутрий под соусом

Вымытое **мясо нутрий** нарезать кусочками (можно брать и целую тушку), поджарить в жире до образования золотистой корочки. Переложить в кастрюлю, наполовину залить **горячим бульоном** (можно квасом или пивом), добавить прогретое с **жиром томатное пюре** (или помидоры) и тушить 30-40 мин. Затем бульон слить и приготовить на нем соус — соединить бульон со слегка поджаренной на жире мукой. Этим соусом залить мясо, добавить в него нарезанные и спассерованные в жире лук, морковь, петрушку, сельдерей и тушить на слабом огне 20-30 мин. В конце тушения *добавить лавровый лист и горошинки перца.*

Вероника ГУРОЧКИНА,
г.Москва.

Кролик «Анкл бенс»

Тушку кролика нарезать порционными кусками, сложить в жаровню, залить подсоленной **водой**, разбавленной **уксусом** до слабокислого вкуса. Поставить на огонь и варить 15-20 мин. с момента закипания. Затем бульон слить, а кролика залить смесью из **1 ст. сметаны и 4 ст.л. острой аджики.** Тушить до готовности.

Даже нежирный кролик получается очень сочным. Гарнир можно подать любой.

Валентина КЛИМЕНКОВА,
п.Куликовка Челябинской обл.

Сациви из курицы

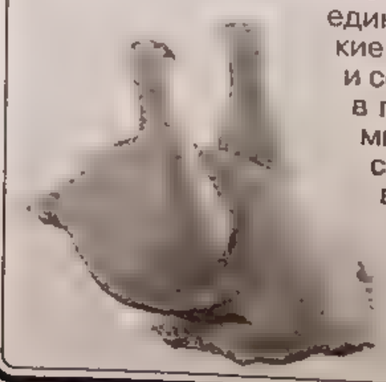
Сациви готовят из курицы или индейки, но его можно приготовить и из гуся или утки.

1 средней величины курица, 1,5 л воды, 2 луковицы, 3 лавровых листа, по 0,5 ч.л. эстрагона или чабреца,3 ст. соуса сациви, соль.

Подготовленную целую тушку курицы или другой птицы отварить 30 мин. после закипания воды на среднем огне, не допуская кипения. Затем вынуть из бульона, посолить, положить грудкой вниз на противень и обжарить в духовке до готовности, добавив немного бульона, поливать тушку в процессе жарения стекающим соком, переворачивая, чтобы птица обжаривалась равномерно, но не сильно.

Для соуса сациви: **6-8 луковиц, 3-4 очищенных грецких ореха, 1,5-2 ст.л. пшеничной муки или 1-2 ст.л. кукурузной муки (если орехов меньше, то долю муки увеличить), 2-3 ч.л. измельченного чеснока, по 1 ч.л. кориандра, молотого черного перца, 1 ч.л. винного уксуса или 1 ст.л. гранатового сока, по 0,5 ч.л. шафрана, корицы, сунели, 5 бутонов гвоздики, 1/4 ч.л. молотого красного перца, 0,5 ст. топленого или снятого с бульона куриного жира, 2-2,5 ст. куриного бульона, соль.**

Мелко нарезать лук и обжарить его в половине порции куриного жира. Муку спассеровать в оставшемся жире до слегка золотистого цвета, развести холодным бульоном, соединить с луком и прогреть до кипения. Грецкие орехи растолочь с чесноком, кориандром и солью по вкусу, развести бульоном, влить в подготовленный лук и протушить 15-20 мин. Добавить корицу, гвоздику, сунели, уксус или гранатовый сок и прогреть на совсем слабом огне еще 5-8 мин.



Готовую птицу нарубить на порционные куски вместе с косточками, залить горячим соусом и хорошо охладить. Блюдо подавать только холодным.

Екатерина ИЛЬИНЫХ,
х.Пролетарский Краснодарского края.

Предлагаю клубеньки удивительного растения — **чуфы** (земляной миндаль — орехи с огорода) — 5 клубеньков, **семена земляники крупноплодной**, постоянно плодоносящей (клубники) Соблазн (10 семян), **мелкоплодной** постоянно плодоносящей Желтое чудо (30 семян), **расторопши пятнистой** (7 семян). Все — по 8 руб.

Семена наилучших высокоурожайных сортов **помидоров** различных сроков созревания, роста и окраски плодов (красных, зеленых, желтых, оранжевых). В том числе — очень скороспелых, не требующих пасынкования, штамбовых, безрассадных, морозостойких; **перца сладкого** (9 сортов) и **пряного** (5 сортов). 7-10 семян — 3, 5 руб.

Заказавшим 15 и более пакетов — рекомендации по выращиванию помидоров вышлю бесплатно.

Оплата почтовым переводом или наложенным платежом.

Каталог — бесплатно в вашем конверте с о/а.

ГРИШАНОВ Алексей Егорович,
216790 Смоленская обл., г. Рудня, а/я 29.

Кухня народов мира

Спрашивали — отвечаем

Мои друзья живут в Пакистане, скоро обещали приехать в гости. Хотелось бы удивить их знанием пакистанской кухни.

Валентина ПЕРШОВА, г. Курск.

Пакистан — бывшая часть империи Великих Моголов и мусульманской Британской Индии. Пакистан отделился от Индии и получил независимость в 1947 году. Народ страны очень бедный, три четверти населения безграмотны, не умеют даже написать свое имя. В провинциях правят кланы, страной управляет армия.

Кухня государства Пакистан впитала в себя кулинарное искусство Китая, Ирана, но в большей мере, конечно, в силу исторических обстоятельств, присутствует кулинарное искусство Индии. Основой большинства блюд является рис, который готовят с мясом, птицей, рыбой, с пикантными соусами, с большим количеством лука, чеснока, острого перца, заправляя куркумой, кардамоном, тмином.

Пакистанцы едят много зеленых овощей, но способ приго-

пать промытый рис, варить до готовности. Снять кастрюлю с огня и оставить на 5 мин.

Разлить суп в мисочки, посыпать зеленью укропа.

Суп получается густым, поэтому обычно его запивают кислым молоком или кефиром.

Баранина со стручковой фасолью

500 г баранины (без кости), 750 г картофеля, 200 г стручковой фасоли, 200 г помидоров, 300 г баклажанов, 200 г лука, соль, перец.

Мясо порезать на 12 кусков и положить в жаропрочную посуду. Очищенную и порезанную фасоль, очищенный и порезанный пластинками картофель и измельченный лук выложить слоями на мясо. Сверху положить половинки помидоров и порезанные ломтями баклажаны. Посыпать солью и перцем.

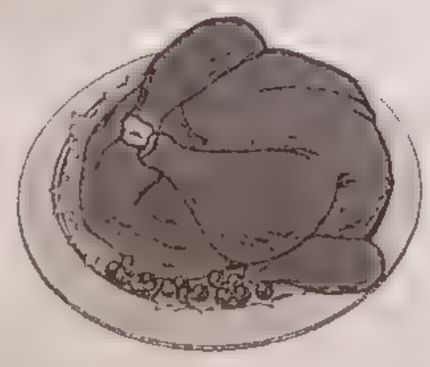
Залить 0,5 л кипятка и запекать под крышкой в духовке около 2-х часов.

В процессе запекания подливать по мере необходимости воду.

Цыпленок, запеченный в соли

Цыпленок (1 кг), 1 кг крупной поваренной соли.

Выпотрошенного и вымытого цыпленка обсушить салфеткой и повесить на 1 час в



проветриваемом месте, что-

Праздничное переедание

Весной обильные застолья затеваются часто — Женский день, Масленица, Пасха. Осторожно — любимые праздники не должны стать испытанием для желудка. Переедание — это не только чувство тяжести, тошнота, изжога, последствия гораздо серьезней.

И все-таки как устоять перед соблазном отведать все блюда за праздничным столом? На этот случай предлагаем мини-инструкцию для любителей поесть.

● Начинайте с блюд легко перевариваемых: например, с овощных салатов. Попадая в желудок раньше другой пищи, они быстро его и покидают, а вот после мяса, рыбы застревают надолго, и начинается борьба — брожение, чувство тяжести неизбежны.

● Сладкие шипучие напитки отставьте подальше. За столом предпочтительней нейтральная минеральная вода без газов. Выпейте бокал перед едой — и не придется потом незаметно расстегивать пояс нового платья.

● Совет хозяйкам: за вашим столом соберутся друзья, а не враги — поменьше масла и жира, побольше овощей и фруктов.

● Не набрасывайтесь на деликатесы, особенно остро-соленые копчености: удовольствие на несколько мгновений, а расплата — боли с изжогой. Потом все пойдут танцевать, а вы — отлеживаться на диване, проклиная суджук с черемшой.

● При подаче горячего ограничьтесь небольшим куском: жирное жареное мясо может подарить горечь, тошноту, изжогу — разве с ними вы хотите провести праздничный вечер?

● Умерьте скорость поглощения блюд — ведь вы собрались для того, чтобы обменяться новостями, пошутить-посмеяться, а не равномерно двигать челюстями. *Побольше перерывов в еде!*

Не навреди себе!

Отрезвляющие коктейли

Смешанные алкогольные напитки, предназначенные для отрезвления гостей, носят название ойстеры (аустеры). Даже если вы немного «перебрали», достаточно всего одной небольшой рюмки, чтобы прийти в себя.

Ойстеры готовят с яйцом. Благодаря содержанию в их составе томатных соусов, соли и перца, они имеют острый вкус. Готовят ойстеры так.

Яичный белок осторожно отделяют от желтка. Все полагающиеся по рецептуре компоненты, за исключением желтка, взбивают (лучше в миксере). Содержимое переливают в рюмку и с помощью столовой ложки аккуратно кладут нерастекшийся желток. Его можно сбрызнуть уксусом, украсить зеленью петрушки, сельдерея и т.п.

Пьют ойстер одним глотком («залпом»), поэтому объем крепких алкогольных напитков в нем не должен превышать 25 мл.

«Ракушка»

25 мл водки, 1 ч.л. соуса «Шашлычный» или «Кетчуп», 1 яйцо, соль, перец.

«Шаман»

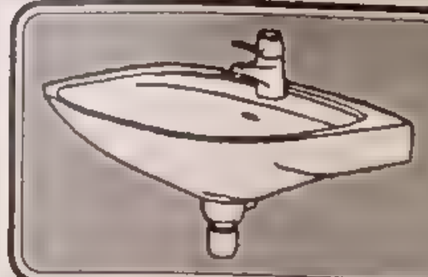
25 мл водки, 1 ст.л. томатного сока, 1 ч.л. соуса «Южный», 1 ч.л. лимонного сока, соль, перец.

Слабоалкогольный

1 желток, 1 ч.л. водки, 1 ст.л. кетчупа, красный и черный перец, соль, 1/4 лимона, растительное масло.

Внутреннюю поверхность рюмки смазать растительным маслом, добавить водку, кетчуп, желным соком.

Алексей СМАГИН, г. Могилев.



В раковине плохо стекает вода. Всыпьте в горловину слива горсточку соды. Подождите, пока сода исчезнет в дырочках решетки. Теперь влейте в раковину 0,5 ст. уксуса. Через 1-2 сек. в сливном колене что-то забурлит, будто закипающая вода. Это реакция кислоты и щелочи. Откройте кран, промойте сливное колено водой. Все в порядке.

На досуге

сульманской Британской Индии. Пакистан отделился от Индии и получил независимость в 1947 году. Народ страны очень бедный, три четверти населения безграмотны, не умеют даже написать свое имя. В провинциях правят кланы, страной управляет армия.

Кухня государства Пакистан впитала в себя кулинарное искусство Китая, Ирана, но в большей мере, конечно, в силу исторических обстоятельств, присутствует кулинарное искусство Индии. Основой большинства блюд является рис, который готовят с мясом, птицей, рыбой, с пикантными соусами, с большим количеством лука, чеснока, острого перца, заправляя куркумой, кардамоном, тмином.

Пакистанцы едят много зеленых овощей, но способ приготовления салатов отличается от европейского: для заправки не употребляют ни уксус, ни растительное масло, а готовят специальную пасту из помидоров, лука, чеснока и очень острого перца. Не допустимы различные закуски перед едой.

Население употребляет в пищу традиционные для мусульманского вероисповедания блюда, основное мясо — баранина, хотя употребляют и птицу, и рыбу; картофель — редкое лакомство. Из всего разнообразия южных фруктов следует особо отметить гранаты, сок которых хорошо утоляет жажду, повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям, обладает тонизирующим действием.

Мясной суп Mastawa

500 г баранины (без кости), 100 г бараньего сала, 2 моркови, 2 луковицы, 3-4 помидора, 3 картофелины, 300 г риса, укроп, перец, соль.

Баранину и баранье сало порезать крупными кубиками.

Сало растопить, вынуть ложкой шкварки, а на оставшемся жире обжарить мясо, добавить очищенные и порезанные кусочками морковь и картофель, ломтики помидоров и измельченный лук.

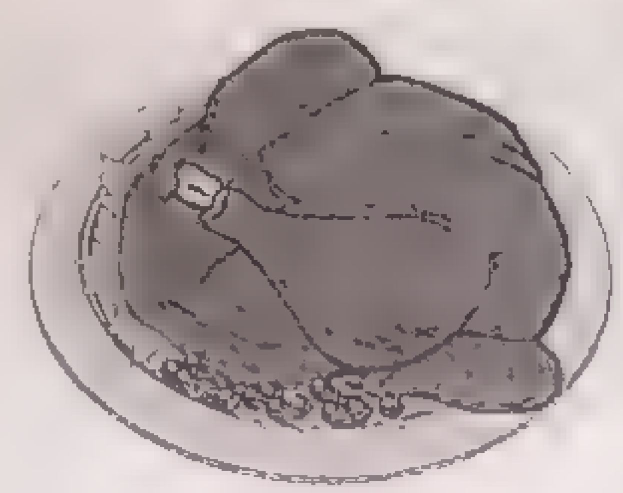
Тушить 5-6 мин., заправить солью и перцем. Залить 1 л воды и варить 20 мин. Вы-

В процессе запекания подливать по мере необходимости воду.

Цыпленок, запеченный в соли

Цыпленок (1 кг), 1 кг крупной поваренной соли.

Выпотрошенного и вымытого цыпленка обсушить салфеткой и повесить на 1 час в



проветриваемом месте, чтобы обсох.

В металлический или керамический горшок насыпать соль, накрыть крышкой и поставить на малый огонь.

Когда соль сильно нагреется, сделать в ней углубление и положить туда цыпленка шеей вниз, засыпать до верха солью. Запекать в духовке 1,5 часа на слабом огне.

Перед подачей на стол осторожно разбить скорлупу соли и вынуть красиво зарумяненного цыпленка с хрустящей корочкой.

Цыпленок с ананасом

500 г куриных грудок, 2 ст.л. растительного масла, зубок чеснока, 2 ст.л. майонеза, 2 ст.л. соевого соуса, 200 г консервированного ананаса (вместе с соком), приправа для супа, соль.

С грудок снять шкурку, мясо порезать полосками, размешать с солью и растертым чесноком, зарумянить в растительном масле в течение 5 мин., смазывая майонезом и поливая соевым соусом.

Добавить ломтики ананаса, полить соком ананаса, смешанным с приправами для супа, проварить.

Подавать с рассыпчатым рисом.

Подготовила Елизавета РЖЕУТСКАЯ, г. Могилев.

● Не набрасывайтесь на деликатесы, особенно остро-соленые копчености: удовольствие на несколько мгновений, а расплата — боли с изжогой. Потом все пойдут танцевать, а вы — отлеживаться на диване, проклиная суджук с черемшой.

● При подаче горячего ограничьтесь небольшим куском: жирное жареное мясо может подарить горечь, тошноту, изжогу — разве с ними вы хотите провести праздничный вечер?

● Умерьте скорость поглощения блюд — ведь вы собрались для того, чтобы обменяться новостями, пошутить-посмеяться, *а не равномерно двигать челюстями. Побольше перерывов в еде!*

соуса «Южный», ...
перец.

Слабоалкогольный

1 желток, 1 ч.л. водки, 1 ст.л. кетчупа, красный и черный перец, соль, 1/4 лимона, растительное масло.

Внутреннюю поверхность рюмки смазать растительным маслом, добавить водку, кетчуп, желток, посыпать и молотым перцем и полить лимонным соком.

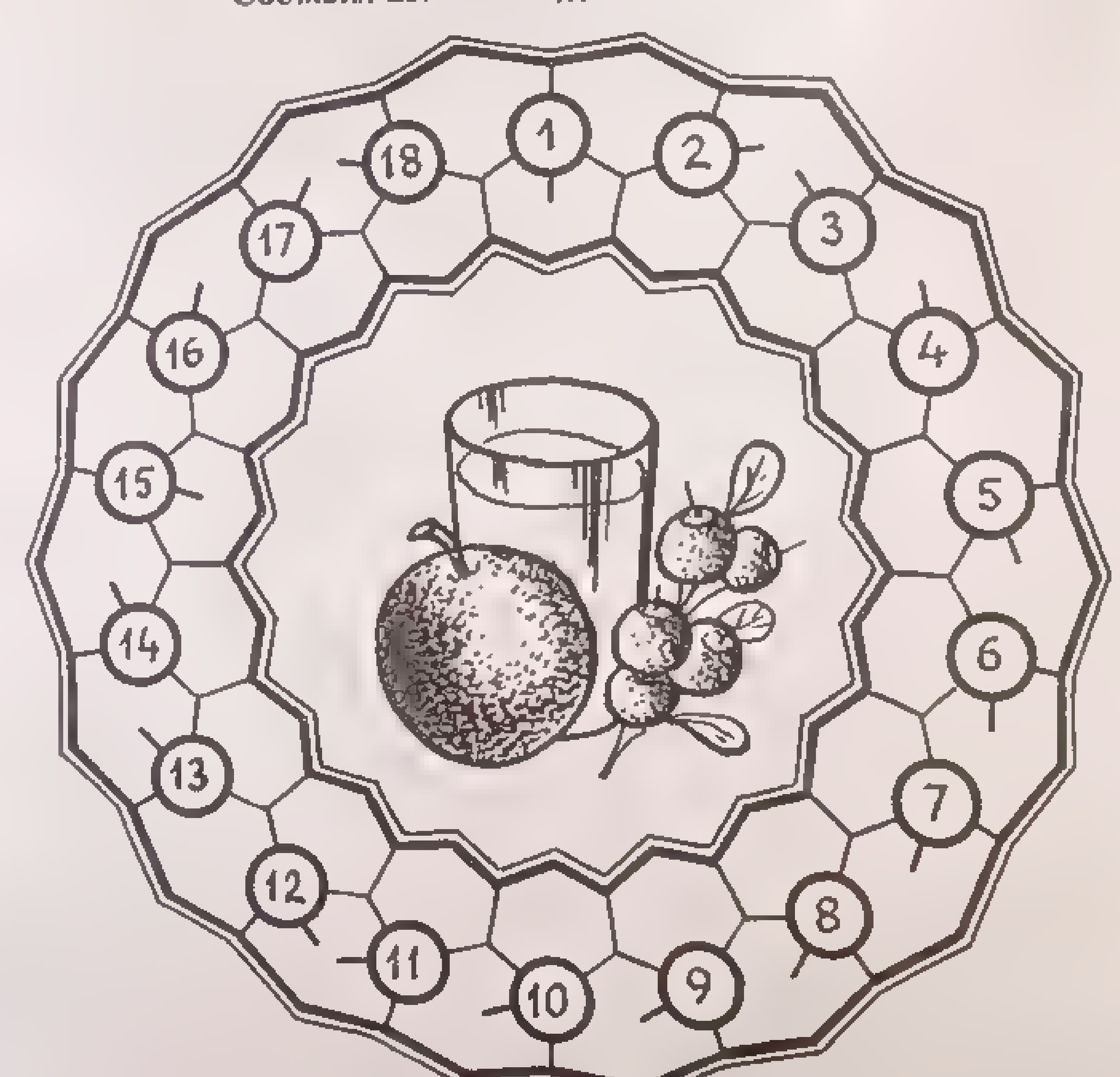
Алексей СМАГИН, ...

В раковине плохо стекает вода. Всыпьте в горловину слива горсточку соды. Подождите, пока сода исчезнет в дырочках решетки. Теперь влейте в раковину 0,5 ст. уксуса. Через 1-2 сек. в сливном колене что-то забурлит, будто закипающая вода. Это реакция кислоты и щелочи. Откройте кран, промойте сливное колено водой. Все в порядке.

На досуге

КРОССВОРД

Составил Евгений Фудашкин, г.Смоленск



Трехбуквенные слова впишите по часовой стрелке.

1. Напиток из мякоти плодов и ягод. 2. Овощ. 3. Рыба семейства карповых, используемая для копчения, вяления. 4. Пища. 5. Продукт пчеловодства. 6. Крепкий спиртной напиток. 7. Молочный продукт. 8. Злак, одно из древнейших продовольственных растений. 9. Вещество, которое получают из животных и растений и употребляют как масло. 10. Кухонная принадлежность. 11. Большая бочка. 12. Напиток из высушенных листьев южного растения. 13. Суп из свежей рыбы. 14. Кушанье из мелких кусочков мяса в остром соусе. 15. Отделение в шкафу для напитков. 16. Большой званый обед. 17. Первое блюдо. 18. Бобовое растение, зерно которого используют для получения пищевых продуктов.

Ответы на 8-ой стр.

Кулинарные советы любителям острого

● Чтобы при терке хрена не щипало глаза, надо замочить хрен на ночь в холодной воде.

● Если вы любите горчицу, то можно значительно улучшить ее вкус, добавив немного гречишного меда.

Ну, а если в готовую горчицу добавить совсем немного гвоздики, корицы, сухого вина, то будет удивительная восточная приправа!

Значительно дольше не сохнет и хорошо сохранится горчица, разведенная молоком. Ее вкус будет нежнее, если вместо сахара добавить мед.

Светлана ЦАРЬКОВА, г. Тамбов.

Вышло бесплатно 10 семян удивительного сорта **острого перца** Слоновый хобот. При высоте стебля до 70 см длина плодов достигает 27 см!

Хорошо растет на балконе, в комнате и открытом грунте.

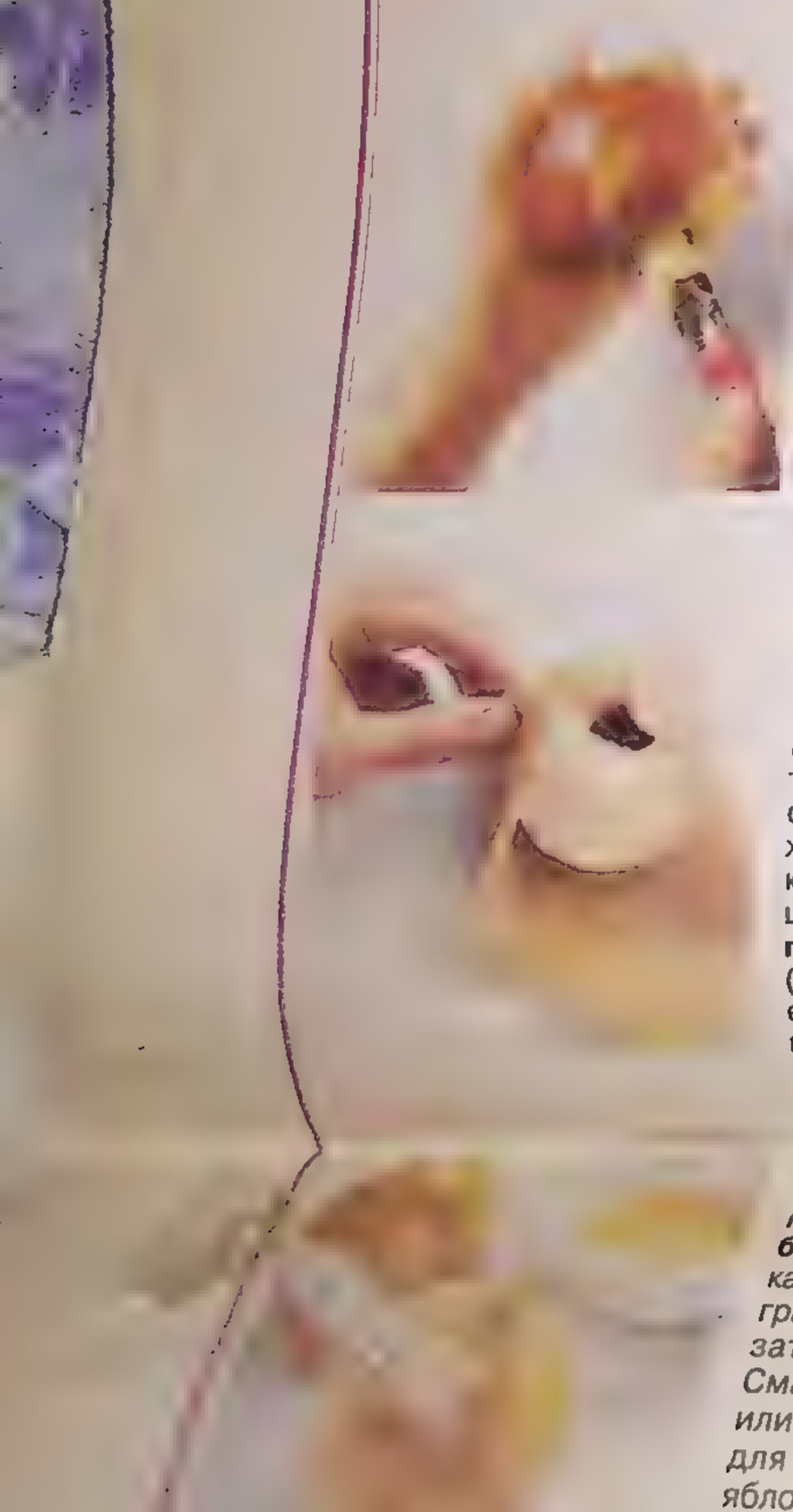
От вас — оплаченный конверт с вашим адресом, пакетик для семян и текст этого объявления, вырезанный из газеты.

ГРИШАНОВ Алексей Егорович, 216790 Смоленская обл., г. Рудня. До востребования.

А на десерт...

Запеченные яблоки по-австрийски

Яблоки в «рубашке» — излюбленное австрийское лакомство. Его особенно хорошо подать в холодные зимние месяцы к чашечке кофе или чаю.



Смешать **250 г муки, 125 г холодного сливочного масла, 1 яйцо, 1 щепотку соли** и быстро вымесить эластичное тесто. Сформовать из теста шар и, завернув его в пленку, на 1 час убрать в холодильник. Тем временем удалить плодоножку у **4-х кислых яблок.** Специальным ножом аккуратно вырезать сердцевину и, почистив плоды, положить их в миску с водой. Для того, чтобы яблоки не потемнели, добавить в воду немного лимонного сока.

Вынуть тесто из холодильника, раскатать его на слегка посыпанной мукой рабочей поверхности в корж толщиной 0,5 см. Вырезать колесиком для теста 4 одинаковых квадрата (обрезки теста сохранить). Подсушить салфеткой яблоки и положить в середину каждого квадрата. Наполнить сердцевину яблок **клубничным повидлом или джемом** (примерно по 1 ст. л.) и, соединив сверху края теста, пальцами плотно прижать их друг к другу в виде кантика.

Разбить яйцо, отделить белок от желтка. Из остатков теста формочкой или ножом *вырезать листики и вылепить черешки и, смазав их небольшим количеством* ***белка****, прикрепить к яблокам. Нагреть духовку до 175 град. Взбить* ***желток*** *и смазать им «рубашку» яблок. Смазать противень жиром или выложить его бумагой для выпекания. Положить яблоки на противень и выпе-*

«Сладкое мгновение»

1 ст.коньяка, 3 ст.л. изюма с горкой, 3 банана, 3 ст.л. сахара.

В коньяке замочить изюм. Бананы порезать на дольки по 2,5 см и пересыпать сахаром. Затем положить бананы с сахаром в кастрюльку, залить коньяком с изюмом и проварить 3 мин. Вкус изумительный.

Анна СИМОНЕНКО,
ст. Чепигинская Краснодарского края.

«Тещины деньги»

Торт

Из 2 яиц, 200 г сливочного масла, 1 ст. сахара, по 0,5 ч.л. соли и соды, погашенной уксусом, муки замесить тугое тесто.

Из части теста испечь один корж, а из оставшегося теста испечь маленькие круглые печеньица размером не более железного рубля. Затем большой корж густо смазать сметанным кремом, сверху выложить печеньица в виде пирамиды, чтобы создавалось впечатление блюда, а на нем — горка «рублей». Когда будет положен последний «рубль» на вершину, залить торт шоколадной глазурью.

Сметанный крем: **0,5 кг сметаны взбить с 1 ст. сахара.**

Шоколадная глазурь: **смешать 4 ст.л. сахара, 3 ч.л. какао, 2 ст.л. молока, 100 г сливочного масла.**

Торт должен постоять на холоде не меньше суток.

Антонина КУЗНЕЦОВА,
г.Северск Томской обл.

«Пьяные» гренки

Черствый **белый хлеб** нарезать ломтиками, пропитать **красным вином.** В сковороде разогреть **сливочное масло**, обжарить в нем хлеб с двух сторон.

Остывшие гренки намазать **шоколадной пастой** и посыпать **кокосовой стружкой.**

Любовь БЕЛКОВА,
г.Белгород.

Вкусное вино

Из чая

1,2 л крепкого чая, 50-125 г изюма, сок одного лимона, 2 ст.сахара.

Заваренный чай настаивать в течение 2 недель, прибавив сахар, изюм и лимонный сок. Процедить и дать дозреть в течение нескольких месяцев.

Пшеничное

600 г пшеницы, 4,5 л кипятка, 50 г дрожжей, 7 ст. сахара, 1 кг изюма.

Положить в бутыль пшеницу, сахар, изюм, залить кипятком и остудить. Добавить дрожжи, настаивать 3 недели, время от времени помешивая.

После этого процедить, дать перебродить, после окончания брожения закупорить. Выдержать в погребе не менее 6 месяцев (а лучше год) до розлива в бутылки.

Рисовое

1,5 кг риса, 4,5 кипятка, 50 г дрожжей, 5 ст. сахара, 0,5 кг изюма.

Положить в бутыль рис, сахар и изюм, залить кипятком, остудить, добавить дрожжи. Настоять 3 недели, время от времени помешивая. Процедить, поставить для брожения. Когда оно закончится, плотно закупорить. Выдержать в погребе 6-12 месяцев перед розливом.

Наталья ИВАНОВА,
г. Порхов Псковской обл.

Медовый напиток с хмельком

На 5 л готового напитка **— 1 кг меда, 4 л кипяченой воды,**

Сыры бывают разные

Домашний

1 ст. молока вскипятить, добавить в него **750 г творога.** Помешивая, продолжать нагревать, пока не отделится сыворотка. Слить ее через марлю или сито. В сырную массу положить **50-80 г сливочного масла, добавить по вкусу соль и сахар.** Сыр положить в марлю и поставить под пресс на сутки.

Медовый

Растопить на сковороде **100 г меда** и прокипятить его, добавив **молотую корицу** и мелко нарезанную **лимонную цедру.** Положить в мед **сыр**, нарезанный тонкими ломтиками, и убавить огонь.

Готовить блюдо надо до тех пор, пока сыр не размягчится. Выложить его на тарелки, посыпать рублеными **орехами**, полить медом со сковороды.

Галина ЗАЧЕСОВА,
п.В-Сяглово Калужской обл.

Мясной

400 г мяса, 30 г сыра, 2 ст.л. сливочного масла, 1 луковица, 2 ст.л. молока, 200 г бульона, 1 ст.л. желатина, 1 ст.л. майонеза, специи.

Вареное мясо пропустить через мясорубку, добавить тертый сыр, молоко, обжаренный в масле лук. Все перемешать, выложить на удлиненное блюдо, украсить зеленью, полить майонезом. Сверху залить охлажденным желе, приготовленным из мясного бульона и желатина. Поставить в холодильник на 5-6 часов.

Людмила КОВАЛЕНКОВА,
г.Ярцево Смоленской обл.

Ответы на кроссворд, опубликованный на 7-ой стр.

1. Сок. 2. Лук. 3. Лещ. 4. Еда. 5. Мед. 6. Ром. 7. Сыр. 8. Рис. 9. Жир. 10. Нож. 11. Чан. 12. Чай. 13. Уха. 14. Азу. 15. Бар. 16. Пир. 17. Суп. 18. Соя.

квадрата. Наполнить сердцевину яблок **клубничным повидлом или джемом** (примерно по 1 ст. л.) и, соединив сверху края теста, пальцами плотно прижать их друг к другу в виде кантика.

Разбить яйцо, отделить белок от желтка. Из остатков теста формочкой или ножом вырезать листики и вылепить черешки и, смазав их небольшим количеством **белка**, прикрепить к яблокам. Нагреть духовку до 175 град. Взбить **желток** и смазать им «рубашку» яблок. Смазать противень жиром или выложить его бумагой для выпекания. Положить яблоки на противень и выпекать на средней полке духовки в течение 30 мин. до появления золотистого цвета.

Вынуть яблоки из духовки, посыпать **сахарной пудрой** и подавать горячими на десерт к кофе или чаю. Такие яблоки выглядят особенно красиво, если сразу же после выпечки покрыть их ***сахарной глазурью.*** Для этого нужно смешать **100 г сахарной пудры с 1-2 ст. л. лимонного сока.** По желанию в глазурь можно добавить небольшое количество **рома.** Кроме того, к яблокам можно подать ванильный соус или взбитые сливки.

50-125 г изюма, сок одного лимона, 2 ст.сахара.

Заваренный чай настаивать в течение 2 недель, прибавив сахар, изюм и лимонный сок. Процедить и дать дозреть в течение нескольких месяцев.

Пшеничное

600 г пшеницы, 4,5 л кипятка, 50 г дрожжей, 7 ст. сахара, 1 кг изюма.

Положить в бутыль пшеницу, сахар, изюм, залить кипятком и остудить. Добавить дрожжи, настаивать 3 недели, время от времени помешивая.

Рисовое

1,5 кг риса, 4,5 кипятка, 50 г дрожжей, 5 ст. сахара, 0,5 кг изюма.

Положить в бутыль рис, сахар и изюм, залить кипятком, остудить, добавить дрожжи. Настоять 3 недели, время от времени помешивая. Процедить, поставить для брожения. Когда оно закончится, плотно закупорить. Выдержать в погребе 6-12 месяцев перед розливом.

Наталья ИВАНОВА,
г. Порхов Псковской обл.

Медовый напиток с хмельком

На 5 л готового напитка **— 1 кг меда, 4 л кипяченой воды, 1 ст. крепкого чая, 25 г хмеля, 15 г пряностей (корица, имбирь, душистый перец).**

Положить мед в теплую кипяченую воду, хорошо размешать, поставить на огонь, довести до кипения, уменьшить огонь и варить при очень слабом кипении 3 часа. Затем положить хмель и варить еще 1 час. За это время вода должна немного выкипеть, поэтому надо долить горячей воды до прежнего уровня. Снять с огня. Немного остудить и процедить через двойной слой марли.

Накрыть посуду с медом марлей и поставить в теплое место для брожения. От времени брожения зависит и крепость меда. Самый крепкий напиток будет тогда, когда брожение полностью закончится и мед перестанет шипеть. А на это уходит 3-5 недель.

Когда напиток будет готов, влить в посуду с медом холодный крепкий чай и размешать. Процедить через 2-3 слоя марли, чтобы жидкость стала прозрачной. Приготовленный таким образом напиток уже готов к употреблению, но предварительно надо разлить его в бутылки и охладить. И чем больше он хранится, тем лучше становится вкус.

Светлана ЦАРЬКОВА,
г. Тамбов.

обжаренный в масле лук. Все перемешать, выложить на удлиненное блюдо, украсить зеленью, полить майонезом. Сверху залить охлажденным желе, приготовленным из мясного бульона и желатина. Поставить в холодильник на 5-6 часов.

Людмила КОВАЛЕНКОВА,
г. Ярцево Смоленской обл.

Ответы на кроссворд, опубликованный на 7-ой стр.
1. Сок. 2. Лук. 3. Лещ. 4. Еда. 5. Мед. 6. Ром. 7. Сыр. 8. Рис. 9. Жир. 10. Нож. 11. Чан. 12. Чай. 13. Уха. 14. Азу. 15. Бар. 16. Пир. 17. Суп. 18. Соя.

Сегодня также вышли газеты «Волшебный ключик», «Толока» в России», «Народный доктор», «Воскресная газета».

Следующий номер газеты выйдет 5 марта 2002 г.

НАША КУХНЯ

Выходит ежемесячно
Редактор Татьяна САНЧУК
Тел/факс
(8-10-375-222) 32-71-36.
Учредитель —
ЗАО «Редакция газеты «Толока»
Свидетельство
о регистрации № 34
Индекс 63248
АДРЕС РЕДАКЦИИ:
212030 г.Могилев,
ул.Первомайская, 89,
Дом печати.
ТЕЛЕФОНЫ (8-10-375-222)
22-06-66, 22-75-36 (факс).
Адрес в России:
214004 г.Смоленск,
2-й Краснинский пер.,
д. 6 «б», офис 3.
Тел.: (8-0812) 61-19-80,
61-19-90.
Для писем из России:
214001 г.Смоленск-1, а/я 7.
E-mail: toloka@keytown.com
Цена свободная.
Подписано в печать 1.02.2002 г.
Время подписания в печать —16.00
Тираж 1134065 экз.
2-й завод
(105866-1134065 экз.)
отпечатан в ГУП Смоленский полиграфический комбинат 214020 г. Смоленск, ул. Смольянинова, д. 1.
Заказ № 3594.
Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Толоки».
E-mail: toloka@mail.telecom.mogilev.by

Издается с марта 1996 г.

Обратите внимание!

Новые газеты!

Цветок — Толока

Газета для цветоводов-любителей.

Раз в месяц на 16-ти страницах. Купить ее можно в розничной продаже или заказать в редакции **(стоимость газеты, включая почтовые расходы, — 6 руб.).**

Волшебный ключик — Толока

приглашает девчонок и мальчишек, чтобы научиться:

- вести дом и себя в нем;
- удивлять гостей и друзей кулинарными изысками;
- мастерить полезные вещи;
- выигрывать конкурсы;
- упражняться в сообразительности и веселье.

Условия приобретения газеты такие же, как и газеты «Цветок».

Брошюры

Для всех, кому небезразлично свое здоровье и здоровье своих близких —

«Домашняя энциклопедия здоровья»

- *Выпуск № 1* — **«Рак: народные методы профилактики и лечения»**, вобравший в себя богатейший опыт народной медицины и наиболее действенные рецепты исцеления и профилактики онкозаболеваний.
- *Выпуск № 2* **«Мужские болезни: народные методы профилактики и лечения»**, где идет речь о мужских болезнях (простатит, аденома, рак предстательной железы).

Для всех любителей вкусно поесть и вкусно приготовить —

«Самобранка»

- *Выпуск № 1* — **«Салаты! Салаты! Салаты!»**. Здесь вы найдете рецепты самых лучших, самых любимых, самых оригинальных праздничных и повседневных, постных и десертных салатов.

Брошюры можно приобрести в розничной торговле или заказать у нас в редакции. Заказ следует делать на бланке почтового перевода.

Стоимость брошюры, включая пересылку, — 20 рублей.

ДЕНЬГИ ЗА ГАЗЕТЫ ИЛИ БРОШЮРЫ ПЕРЕВОДИТЕ НА АДРЕС: **р/с 40702810500630000614 в ОАО «СКА-БАНКЕ» г. Смоленска, БИК 046614757, к.с. 30101810600000000757, ИНН 6729013577, ОКПО 44694274, ОКНХ 87100. СП ООО «Редакция газеты «Толока» в России».**

Тел. для справок в Смоленске: 61-19-80, 61-19-90.

Октябрь 2002 г.
№ 10 (80)

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

НАША КУХНЯ

Тираж 928 800 экз.

Толока

Хочу поделиться с читателями рецептом очень вкусного и красивого рулета, который готовлю на все семейные торжества. Моя дочь шуточно называет его

«Подарок хрюши»

2 свиных уха (чем они крупнее, тем рулет шикар- [illegible] **ны морковок, 0,5 кг любого мясного фарша, 1 большая головка чеснока, зелень укропа, петрушки, перец, 30 г желатина, 2 яйца, 2 кубика «Галлина Бланка» (желательно — бекон и курица).**

Для упаковки понадобится фольга и пищевая пленка.

шом количестве воды примерно час. Затем вынимаем и даем им остыть. В фарш добавляем кубики «Галлина Бланка» и яйца, вымешиваем.

Выкладываем одно ухо на фольгу, солим его, перчим, затем обильно посыпаем сухим желатином, кладем слой тертой моркови, зелени укропа и петрушки, 3-4 дольки нарезанного пластинками чеснока. Затем выкладываем слой фарша (0,5 части).

После этого опять посыпаем желатином, укладываем морковь, зелень и перец, оставшийся фарш и повторяем слои моркови, чеснока, зелени, перца. Сверху посыпаем желатином и накрываем вторым ухом, закручиваем все плотно в фольгу и заворачиваем в пищевую пленку, завязываем шпагатом и ставим варить. *В кастрюле должно быть большое количество воды, чтобы рулет свободно мог плавать при кипении.* Варить 1,5 часа.

Сваренный рулет вынимаем и ставим под пресс в холодильник. Через 5-6 часов можно нарезать на ломтики.

Людмила ЯКУБОВИЧ,

Когда лучше всего устраивать свадьбу? В

или крестным, со свахой. Очень редко

Хочу поделиться с читателями рецептом очень вкусного и красивого рулета, который готовлю на все семейные торжества. Моя дочь шуточно называет его

«Подарок хрюши»

2 свиных уха (чем они крупнее, тем лучше), 2 моркови, 0,5 кг любого мясного фарша, 1 большая головка чеснока, зелень укропа, петрушки, перец, 30 г желатина, 2 яйца, 2 кубика «Галлина Бланка» (желательно — бекон и курица).

***Для упаковки понадобится* фольга и пищевая пленка.**

Отвариваем уши в большой кастрюле — в ней должно быть большое количество воды, чтобы рулет свободно мог плавать при кипении. Варить 1,5 часа.

Сваренный рулет вынимаем и ставим под пресс в холодильник. Через 5-6 часов можно нарезать на ломтики.

Людмила ЯКУБОВИЧ, г.Пинск Брестской обл.

Обязательно попробуйте мой рецепт, уверяю, это будет не зря. Чтобы у мужа исчезла тяга к алкоголю, пропали гнев и раздражение приготовьте

Волшебную смесь

По 100 г кураги, изюма и инжира мелко порубить, перемешать с 200 г измельченных грецких орехов и со 100-150 г меда.

Употреблять волшебную смесь следует по 1 ст.л. ежедневно натощак.

Анжела КАИРГАЛИЕВА, с.Кайсацкое Волгоградской обл.

Когда лучше всего устраивать свадьбу? В этом вопросе обычно заключено не житейское «когда это делать выгодней и проще?», а в какой-то мере суеверное «когда устраивать свадьбу, чтобы ненароком не навредить молодым?»

В народе свадьбы обычно начинались с 1 сентября, но наиболее широко справлялись после 1 октября. Старались устроить свадьбу на праздник Покрова Пресвятой Богородицы (14 октября по новому стилю). А если на Покров шел снег — свадьба считалась особенно удачной и молодым прочили крепкую и счастливую семью. В связи с началом Рождественского поста пора свадеб прерывалась и возобновлялась лишь после зимних Святок. На Масленицу, в Великий и последующие посты свадьбы не справляли. Любил народ и весенние свадьбы, которые устраивали после Пасхи. В мае свадеб не играли. Есть и поговорка: ***«Добрые люди в мае не женятся».***

Молодых на свадьбе нужно садить на одну скамью, а не на два стула, тогда семья будет дружной.

В отличие от других многочисленных торжеств и праздников, свадьбу русские люди не справляли — играли. Давайте и сегодня ее играть! Как и любое театральное действо свадьба развивается по сценическим законам — в ней есть и завязка (смотрины, сватовство), и кульминация (регистрация брака и праздничное застолье), и развязка (первая брачная ночь).

Сватовство — первое звено в затейливой цепочке свадебного обряда. Своей формой оно очень напоминает торг. У всех славян сватовство-торг называлось «сватьба» — от общеславянского «сват», что значит «свой». То есть молодые и их семьи становились «своими». Цель сватовства одна — договориться о браке. Когда в семье принималось решение о женитьбе сына, перво-наперво подбирали сватов. Как правило, в сваты ходили мужчины, притом обязательно женатые — к женатым всегда относились с большим уважением.

Сват может приехать в дом невесты в одиночку, с женихом, с жениховым отцом, дядей или крестным, со свахой. Очень редко в сваты шел один человек — в таком случае сватовство могли посчитать несерьезным.

Главным в сватовстве, а после и на всей свадьбе, был старший сват («маршалак», «дружка»). На эту «должность» выбирали не лишь бы кого. Первое, что требовалось от свата — это, чтобы он был веселый, говорливый, бойкий, чтобы при случае не лез за словом в карман: от него во многом зависела «веселость» свадьбы.

● ***Свата не берут из того дома, где жених, а из-под другой крыши.***

Перед выездом «в сваты» строго соблюдались все приметы, обещавшие благополучный исход дела. Отправляющихся на сватанье людей хлестали прутьями или забрасывали женскими головными уборами — чтобы поскорей посватать девушку. Из дома выгоняли всех кошек и собак, как «нечистых», в глубоком молчании садились ненадолго за стол, на который мать жениха ставила каравай и соль — воплощение благополучия и счастья, верности и постоянства.

Сватами соблюдался целый ряд условностей. При входе в избу свату полагалось перенести через порог сначала правую ногу, да еще пристукнуть о порог пятой, чтобы невеста «не попятилась». Затем сват подходил к печи и брякал заслонкой, двигал туда-сюда стол, черпал ковшом воду: «Вода ваша, воля наша!» — и чинно усаживался на лавку. После этого начинался разговор: «У нас жених, у вас невеста, нельзя ли свести в одно место?» Сватовство обычно проходило в поэтических выражениях: жениха величали «князем», «месяцем», а невесту — княгиней», «солнцем». Когда сваты приходили в дом, девушка обычно была в другой комнате или совсем уходила из дома, давая возможность родителям решить вопрос о ее браке. Родители, даже если и хотели отдать дочку замуж, тем не менее не показывали этого сватам. Для окончательного решения они приглашали девушку и спрашивали, согласна ли она выйти замуж.

(Окончание на 5-6 стр.).

Законсервированная осень

2002г. КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ
НАША КУХНЯ
Толока № 10

Октябрь уж наступил. А мы продолжаем заготовки на зиму

Салат «Свеколка»

1,5 кг свеклы, 1,5 кг яблок (антоновка), 500 г лука, 500 г моркови, 1,5 ст.л. соли, 1,5 ст. растительного масла, перец горошком — по вкусу.

Свеклу, морковь, яблоки натереть на крупной терке, лук порезать кубиками, добавить соль, перец, масло. Все перемешать, оставить на 12 часов. Затем варить 30 мин., помешивая. Разложить в стерилизованные банки, закатать.

Елена БЕЛКО, г.Гродно.

Овощное ассорти

5 кг белокочанной капусты, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 1 кг сладкого перца (желательно желтого и красного).

Капусту и сладкий перец порезать тонкой соломкой, морковь натереть на крупной терке, лук — полукольцами. Сложить овощи в эмалированный таз, добавить **1,5 ст. с верхом сахара, 4 ст.л. соли, 500 г 9%-ного уксуса, 500 г подсолнечного масла.**

Осторожно перемешать, стараясь не мять, овощи, иначе они преждевременно выделят сок. Теперь салат уложить в банки, слега утрамбовать деревянной скалкой, выдержать, не накрывая крышкой, на балконе 3 дня, потом закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в погребе.

Выход — 9 литров.

Анна КОВАЛЕВА, г. Гомель.

Салат «Осенний аромат»

0,5 кг яблок, 3 кг капусты, 2 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 1 кг лука, 1 кг моркови, 100 г соли, 150 г сахара, 2 ст. растительного масла, 3 ст. л. уксусной эссенции.

Яблоки очистить от кожицы и семян, натереть на крупной терке. Помидоры нарезать дольками, сладкий перец — соломкой, лук — полукольцами, капусту нашинковать, морковь натереть так же, как яблоки. Заправить овощную смесь солью, сахаром, уксусом и маслом, оставить на полчаса. Затем разложить салат в поллитровые банки, уплотняя и заливая выделившимся соком. Стерилизовать 15 мин. Закатать, укутать.

Галина ГУЩА, г. Брянск.

Консервированная

1 кг фасоли отварить, **1 кг моркови** натереть на терке и обжарить **в растительном масле, 1 кг сладкого перца** порезать соломкой и тоже обжарить в растительном масле, **1 кг лука** измельчить, пожарить до чуть золотистого цвета, **3 л томатного сока** закипятить. В сок опустить фасоль и морковку, прокипятить 10-15 мин., затем положить перец, лук, **0,5 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара, 0,5 ч.л. перца душистого молотого, 0,5 ч.л. корицы молотой.** Все это еще проварить 20 мин. Разлить в стерилизованные горячие банки и закатать.

Ольга ШЛЫК, г. Волковыск Гродненской обл.

Из фасоли

С овощами

3 ст. белой фасоли, 0,5 кг помидоров, 0,5 кг моркови, 0,5 кг лука, 0,5 кг сладкого перца, 0,5 л растительного масла, соль — по вкусу.

Фасоль отварить, овощи мелко нашинковать, добавить масло и соль. Тушить на медленном огне 2 часа. Разложить по банкам и закатать.

Лариса ФИЛИППОВА, с. Троицкое Воронежской обл.

Лук маринованный

Для маринования лучше брать мелкий лук. У свежего лука отрезать корневую мочку и снять сухую шелуху. Луковицы пробланшировать в кипящей воде 2-3 мин., охладить и уложить в банки. Залить маринадом и стерилизовать поллитровые банки 10 мин., литровые — 15-20 мин.

Маринад: **1 л воды, 50 г сахара, 50 г соли, 1 ст.л. 9%-ного уксуса.**

Кристина ВЕАНЕС, с.Старые Матаки, Татарстан.

Яблочное пюре «Неженка»

5 кг очищенных и нарезанных яблок напарить и протереть через дуршлаг. Добавить **100 г сахара** и варить до закипания, затем добавить **1 банку сгущенки,** довести до кипения, разложить в банки и закатать.

Аналогично можно приготовить «Неженку» из слив.

Оксана ПОРТНОВА, г.Пенза.

Ассорти по-батумски

Взять **в равных количествах овощи: баклажаны, перец сладкий, репчатый лук, яблоки (лучше кислые), зелень.**

Баклажаны нарезать кусочками, посыпать солью и подождать, пока они выделят сок. Затем промыть. На дно кастрюли положить крупно нарезанный лук, на него перец, затем баклажаны, сверху — яблоки. Полить овощи **растительным маслом (на 1 кг смеси — 100 мл масла)** и тушить до

Из калины

Часто болит горло, одолели простудные заболевания, пошаливают нервы, страдаете гипертонической

и отжать сок. Свежеотжатый сок разлить в холодные стерильные банки, укупорить и хранить в холодильнике. Если перед разливкой в банки сок прогреть до 90 град., горечь значительно уменьшится, а срок хранения увеличится.

Лечо «Остренькое»

3 кг сладкого перца, 2

9%-ного уксуса, 500 г подсолнечного масла.

Осторожно перемешать, стараясь не мять, овощи, иначе они преждевременно выделят сок. Теперь салат уложить в банки, слега утрамбовать деревянной скалкой, выдержать, не накрывая крышкой, на балконе 3 дня, потом закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в погребе.

Алла КОВАЛЕВА, г. Гомель.

Салат «Щедрая осень»

2 кг капусты, 1 кг кабачков, 1 кг огурцов, 2 кг красных помидоров, 0,5 кг лука, 0,5 кг моркови, 0,5 кг яблок, 0,5 кг сладкого перца, 2 головки чеснока, 3 ст.л. соли, 6 ст.л. сахара, 100 г 9%-ного уксуса, 300 г подсолнечного масла, горький и душистый перец, 1 ст. воды.

Кабачки, сладкий перец, яблоки (предварительно очистить от кожуры и семян), помидоры, лук пропустить через мясорубку. В эту массу добавить соль, сахар, уксус, горький и душистый перец и довести до кипения. Затем опустить нашинкованную капусту с морковью, мелко нарезанные соломкой огурцы. Все хорошо перемешать, влить холодной кипяченую воду и подсолнечное масло. Варить 1 час. За 5 мин. до окончания варки добавить мелко нарезанный чеснок. Горячий салат расфасовать в стерилизованные банки и закатать

Выход — 6 литров.

Антонина ПАНАСОВИЧ, г.Орша Витебской обл.

Салат «Осенний аромат»

ты, 2 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 1 кг лука, 1 кг моркови, 100 г соли, 150 г сахара, 2 ст. растительного масла, 3 ст. л. уксусной эссенции.

Яблоки очистить от кожицы и семян, натереть на крупной терке. Помидоры нарезать дольками, сладкий перец — соломкой, лук — полукольцами, морковь натереть так же, как яблоки. Заправить овощную смесь солью, сахаром, уксусом и маслом, оставить на полчаса. Затем разложить салат в поллитровые банки, уплотняя и заливая выделившимся соком. Стерилизовать 15 мин. Закатать, укутать.

Галина ГУЦА, г. Брянск.

Из калины

Часто болит горло, одолели простудные заболевания, пошаливают нервы, страдаете гипертонической болезнью, туберкулезом легких — обратите внимание на спелую калину-ягоду: красавица, а с горчинкой, терпкая, ну и что, зато лекарство бесподобное. Употребляйте ее во всех видах — и сырой, и высушенной, в виде сока и протертой.

Сок натуральный

Ягоды калины отделить от плодоножек, промыть и обсушить. Затем осторожно, чтобы не подробить семена, размять и отжать сок. Свежеотжатый сок разлить в холодные стерильные банки, укупорить и хранить в холодильнике. Если перед разливкой в банки сок прогреть до 90 град., горечь значительно уменьшится, а срок хранения увеличится.

В сиропе

1 кг свежих ягод калины, 0,5-0,7 кг сахара.

Подготовленные чистые плоды калины и сахар послойно уложить в стеклянную банку так, чтобы сверху был слой сахара. Выдержать негерметично закрытые банки до апреля-марта при температуре 1-5 град. Получите сок прекрасного вкуса и аромата, почти без горечи, и ягоды с легкой пикантной горчинкой

Мария МАКСИМЕНКО, инженер-технолог по переработке плодов, ягод, овощей. БелНИИО.

Внимание, хозяйки!

Специально для вас издательство «Бонтон» выпускает журнал **«Ксюша. Для любителей рукоделия»** (индекс 74942). Это полноцветное издание на качественной бумаге для тех, кто стремится, любит и умеет создавать красоту и уют в своем доме. На его страницах представлены модели разной степени сложности, выполненные в различных техниках: вышивка, ажурное вязание, макраме, плетение из бисера, поделки из природных материалов и др.

Итак, если вы стремитесь к тому, чтобы интерьер вашего дома отличался шармом, если вы хотите порадовать друзей нетрадиционным подарком, если вы просто хотите провести вечер со своим ребенком, отдыхая от дневных забот, — загляните на страницы журнала **«Ксюша. Для любителей рукоделия»**.

Кроме того, любители вязания и шитья могут выписать уже давно ставшие популярными журнал **«Ксюша. Для тех, кто вяжет»** (индекс 74945) и **«Ксюша. Для тех, кто шьет»** (индекс 74946). Каждый журнал выходит с периодичностью 3 номера в полугодие.

Не упустите возможность сэкономить свои время и деньги, заранее оформив подписку на наши издания на 1-е полугодие 2003 г. С условиями подписки для граждан и организаций можно ознакомиться в любом почтовом отделении: в Республике Беларусь — по каталогу РО «Белпочта», в России — по каталогу агентства «Роспечать», в странах ближнего зарубежья — в местных каталогах в разделе «Издания Республики Беларусь».

«Неженка»

5 кг очищенных и нарезанных яблок напарить и протереть через дуршлаг. Добавить **100 г сахара** и варить до закипания, затем добавить **1 банку сгущенки,** довести до кипения, разложить в банки и закатать.

Аналогично можно приготовить «Неженку» из слив.

Оксана ЛОРТНОВА, г.Пенза.

Лечо «Остренькое»

3 кг сладкого перца, 7 средних головок лука, 1 стручок горького перца, 2 пучка петрушки, 500 г томатного соуса, 500 г воды, 2 ст.л. соли, 0,5 ст. сахара, 0,5 ст. 9%-ного уксуса, 2 ч.л. сухой горчицы.

Нарезать сладкий и горький перец, лук, зелень, добавить все компоненты, кроме уксуса, перемешать. Варить с момента закипания 20 мин. Перед снятием влить уксус. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

Антонина ПАНАСОВИЧ, г.Орша Витебской обл.

Салат из корней петрушки

1 кг томатной пасты или 2 поллитровые банки соуса. Пропустить через мясорубку **1 кг сладкого перца, 0,5 кг чеснока, 1 кг корней петрушки.** Добавить **2 ст.л. подсолнечного масла, 30 ч.л. сахара, 20 ч.л. соли, 3 ст.л. 9%-ного уксуса.** Все смешать, разложить в банки, закрыть полиэтиленовыми крышками.

Можно количество продуктов уменьшить вдвое. Хранится долго в погребе или холодильнике.

Елена ШИВЕРСКАЯ, с.Сидоренково Кемеровской обл.

Ассорти по-батумски

Взять **в равных количествах овощи: баклажаны, перец сладкий, репчатый лук, яблоки (лучше кислые), зелень.**

Баклажаны нарезать кусочки, посыпать солью и подождать, пока они выделят сок. Затем промыть. На дно кастрюли положить крупно нарезанный лук, на него перец, затем баклажаны, сверху — яблоки. Полить овощи **растительным маслом (на 1 кг смеси — 100 мл масла)** и тушить до готовности. **Соль и сахар добавить по вкусу.**

Готовность блюда определить по яблокам: они готовы — значит, можно ассорти перекладывать в банки. Литровые банки с ассорти стерилизуйте в кипящей воде 15 минут.

Закуска «Изюминка»

3 кг зеленых или крепких бурых помидоров, 10 стручков сладкого перца, 1 кг зеленого горошка или предварительно замоченного сухого, 1 кг моркови, 0,5 ст. измельченного чеснока, зелень петрушки и укропа, 1 ст. растительного масла, соль, сахар, молотый перец — по вкусу, 1 ст.л. уксусной эссенции.

Помидоры пропустить через мясорубку, довести до кипения, опустить сваренный горошек, нарезанные соломкой сладкий перец и морковь, заправить солью, сахаром, молотым перцем и растительным маслом. Проварить 40 мин., добавить измельченные чеснок и зелень, влить уксус. Перемешать, разложить в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Галина ЩЕГОЛЬКОВА, г.Иловля Волгоградской обл.

Осенние заготовки

Не пропадать же кабачкам. Зимой откроешь баночку — как найдешь...

Кабачки

В заливке

Взять **5-6 средних кабачков.** Если кожура толстая, очистить, выбрать мякоть с семенами, нарезать полукольцами толщиной 4-5 см.

Приготовить ***заливку*: 1 л воды, 1 ст. сахара, 1 ст. растительного масла, 1 ст. томатного соуса, 1 ст. 9%-ного уксуса, 3 ст. л. соли.** В кипящую заливку положить кабачки, кипятить 12 минут, добавить **головку измельченного чеснока** и проварить еще 3 мин. Разложить в стерилизованные банки и сразу закатать.

Елена ДЕРЮГИНА, г. Минск.

Маринованные

На дно банки положить **петрушку, укроп, перец-горошек, чеснок,** затем — нарезанные **кабачки.**

Залить кипящей водой, затем воду слить и залить кипящим маринадом. Закатать.

***Маринад:* 2 л воды, 1 ст.л. соли, 4 ст. л. сахара, 150 г 9%-ного уксуса.**

Зоя ЧЕРКАС, г. Минск.

«Вкусно!»

10 кг кабачков нарезать кубиками, обжарить

Не забывайте, что 14 октября — Покров.

Мороз прихватит землю.

Надо успеть все переработать.

ОДО Жлобинский мясокомбинат предлагает продукцию собственного производства:

Лучшее вам доступно!

более 50-ти сортов колбасных изделий и копченостей высокого качества на любой вкус и по доступным ценам, ежедневно.

Сегодня мы производим продукцию, которая отвечает запросам самых требовательных покупателей.

Тел.: 8 (10-375-02334) 2-05-63, 7-43-23, 2-38-44, факс: 8 (10-375-02334) 3-29-47, 2-12-66.

Салаты

«Аленка»

4 кг свеклы, 1,5 кг помидоров, 200 г чеснока, 0,5 кг сладкого перца, 0,5 кг лука, 3 пучка зелени, 500 г растительного масла, 1 ст. сахара, 2 ст.л. соли, 100-150 г 9%-ного уксуса, горький перец — по желанию.

Разогреть растительное масло, опустить нарезанный кубиками лук и пассеровать 10 мин. Влить пропущенные через мясорубку помидоры, уксус, добавить измельченный чеснок, зелень, соль, сахар, перец, нарезанный соломкой. Хорошо перемешать с натертой на крупной терке свеклой. Варить 40-45 мин., разложить в стерилизованные банки, закатать.

Лидия ЛЯКОВА, г. Брянск.

«Рыжик»

1 кг моркови, 1 кг лука, 1 кг сладкого перца, 300 г растительного масла.

Маслом залить измельченную морковь, тушить 20 мин. Затем опустить нашинкованный лук — тушить 20 мин., затем нарезанный соломкой сладкий перец, тушить 20 мин.

Добавить **500 г томатного соуса, 1 ст. л. соли, 2 ст. л. сахара, 2 ч.л. уксусной эссенции.** Проварить еще 20 мин. Разложить в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Галина ГУЩА, г. Брянск.

«Осенний джаз»

1 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 1 кг огурцов, 1 кг репчатого лука, 1 кг капусты, 150 мл 9%-ного уксуса, лавровый лист, 100 г соли, 6 горошин душистого перца.

Помидоры нарезать дольками, ре-

Из капусты

Пикантная

2 кг капусты, 2-3 шт. крупной моркови, 1 свекла, 1 головка чеснока.

Капусту мелко нашинковать, морковь и свеклу натереть на крупной терке, чеснок пропустить через чесночницу.

Все смешать (капусту слегка помять руками) и залить рассолом, оставить на ночь под грузом. Утром разложить в банки и убрать в холодильник.

***Рассол:* на 1 л воды — 1 ст. подсолнечного**

катать.

Елена ДЕРЮГИНА,
г. Минск.

Маринованные

На дно банки положить **петрушку, укроп, перец-горошек, чеснок,** затем — нарезанные **кабачки**.

Залить кипящей водой и через 10 минут воду слить и залить кипящим маринадом. Закатать.

Маринад: **2 л воды, 1 ст.л. соли, 4 ст. л. сахара, 150 г 9%-ного уксуса.**

Зоя ЧЕРКАС,
г. Минск.

«Вкусно!»

10 кг кабачков нарезать кубиками и обжарить на **растительном масле.** Переложить в кастрюлю, тушить 20 мин. Добавить **3 кг** мелко нарезанного **сладкого перца** и **1 кг лука**, порезанного кольцами.

Тушить 1,5 часа. **Еще 500 г** измельченного **лука** поджарить, добавить в кипящую массу вместе с **2 стручками горького перца** и тушить еще 30 минут.

Положить **200-300 г томатной пасты, лимонную кислоту, специи и соль по вкусу,** тушить еще 5 мин. Кипящую массу переложить в горячие стерилизованные банки и закатать.

Наталья ЗАМЕРИНА,
п. Первомайский Воронежской обл.

Теплый сон

Раньше продавались электрогрелки в виде пледа, постелишь такую на кресло или кровать — тепло даже при холодных батареях. Выпускают ли такие грелки сейчас и кто?

Производителем **гибких бытовых электрообогревателей** (размер 50х75 см, 40 Вт) является АО «Энергия» в Челябинске. Кстати, это изделие (стоимость — 305 рублей) можно приобрести по почте наложенным платежом, послав заявку по адресу:

454112, г. Челябинск, ул. Пионерская, д.11, а/я 9993 «Энергия».

Салаты

«Аленка»

4 кг свеклы, 1,5 кг помидоров, 200 г чеснока, 0,5 кг сладкого перца, 0,5 кг лука, 3 пучка зелени, 500 г растительного масла, 1 ст. сахара, 2 ст.л. соли, 100-150 г 9%-ного уксуса, горький перец — по желанию.

Разогреть растительное масло, опустить нарезанный кубиками лук и пассеровать 10 мин. Влить пропущенные через мясорубку помидоры, уксус, добавить измельченный чеснок, зелень, соль, сахар, перец, нарезанный соломкой. Хорошо перемешать с натертой на крупной терке свеклой. Варить 40-45 мин., разложить в стерилизованные банки, закатать.

Лидия ДЬЯКОВА,
х.Школьный Краснодарского края.

С рисом

1 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 1 ст. риса, 0,5 л подсолнечного масла, 0,5 л томатного сока или 1 кг пропущенных через мясорубку помидоров, соль, лавровый лист, перец — по вкусу.

Овощи порезать кубиками, всыпать рис, добавить остальные компоненты и тушить в эмалированной кастрюле на медленном огне до готовности риса. Готовый салат разложить в стерилизованные банки и закатать.

Евгения КОМАРАЦКАЯ,
г. Новотроицк Оренбургской обл.

Из помидоров с рисом

3 кг помидоров, 0,5 кг моркови пропустить через мясорубку, положить **1 ст. сухого риса** и варить 30 мин.

Мелко порезать **0,5 кг лука**, положить в горячую массу **1 ст. л. сахара, соль — по вкусу**, варить еще 30 минут. Добавить **2 ст. подсолнечного масла** и варить еще 30 минут.

Постоянно помешивать. Разложить салат в чистые литровые банки, стерилизовать 10 мин., закатать, укутать.

Алевтина КУДАКОВА,
г. Пенза.

«Зимняя свежесть»

5 кг помидоров порезать на 4 части, **300 г свежего горького перца, 2-3 стручка горького перца, 200 г чеснока** пропустить через мясорубку, измельчить **зелень — укропа и петрушки,** добавить **100 г соли, 200 г 6%-ного уксуса, 250 г сахара.**

Соединить все компоненты, варить 10 мин. Разложить в стерилизованные банки, закатать. Укутать.

Зимой — настоящие свежие помидоры.

Ольга СЕРГЕЕВА,
г. Новомосковск Тульской обл.

1 кг моркови, 1 кг лука, 1 кг сладкого перца, 300 г растительного масла.

Маслом залить измельченную морковь, тушить 20 мин. Затем опустить нашинкованный лук — тушить 20 мин., затем нарезанный соломкой сладкий перец, тушить 20 мин.

Добавить **500 г томатного соуса, 1 ст. л. соли, 2 ст. л. сахара, 2 ч.л. уксусной эссенции.**

Проварить еще 20 мин. Разложить в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Галина ГУЩА,
г. Брянск.

«Осенний джаз»

1 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 1 кг огурцов, 1 кг репчатого лука, 1 кг капусты, 150 мл 9%-ного уксуса, лавровый лист, 100 г соли, 6 горошин душистого перца.

Помидоры нарезать дольками, репчатый лук и капусту нашинковать. Перец очистить от семян, нарезать соломкой. Огурцы нарезать кружочками. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, уксус. Разложить салат в стеклянные банки (на дно каждой банки положить специи и влить **по 2 ст.л. растительного масла**) и стерилизовать 20-30 мин. при температуре 100 град. Банки закатать и поставить крышками вниз до остывания.

«Осень»

1 кг белокочанной капусты, 200 г моркови, 200 г репчатого лука, 200 г сладкого перца, 100 мл растительного масла, 100 мл 9%-ного уксуса, 4 ст.л. сахара, 4 ч.л. соли.

Капусту нашинковать. Морковь натереть на крупной терке, сладкий перец нарезать соломкой, репчатый лук — колечками. Подготовленные продукты плотно уложить в банки, залить маринадом из уксуса, растительного масла, соли, сахара и оставить на 3-4 дня. Затем закрыть полиэтиленовыми крышками, поставить в погреб.

* * *

А если у кого нет возможности хранить салат в погребе, то попробуйте следующий рецепт.

5 кг капусты, 2 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 500 мл 6%-ного уксуса, 500 мл растительного масла, 250 г сахара, 3 ст.л. соли.

Капусту нашинковать, сладкий перец нарезать соломкой, морковь натереть на крупной терке, репчатый лук нарезать кольцами. Подготовленные продукты смешать, добавить уксус, растительное масло, сахар, соль и оставить на 3 дня в прохладном месте. Затем салат разложить в литровые банки, стерилизовать 20-30 мин. Банки закатать и поставить крышками вниз до охлаждения. Хранить при комнатной температуре.

Елена БЫКОВСКАЯ,
г.Минск.

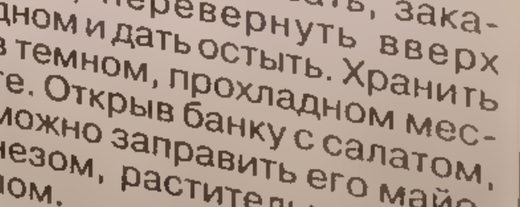
Пикантная

2 кг капусты, 2-3 шт. крупной моркови, 1 свекла, 1 головка чеснока.

Капусту мелко нашинковать, морковь и свеклу натереть на крупной терке, чеснок пропустить через чес- [illegible] слегка помять руками) и залить рассолом, оставить на ночь под грузом. Утром разложить в банки и убрать в холодильник.

Рассол: **на 1 л воды — 1 ст. подсолнечного масла, 2/3 ст. 9%-ного уксуса, 2 ст. л. соли и неполный стакан сахара.**

Ольга ТЕПЛОУХОВА,
с. Березовка Пермской обл.



Салат

4 кг свежей капусты, 2 кг репчатого лука, 2 кг сладкого перца, 2 кг моркови, 2 кг помидоров, 2 кг кислых яблок, 3 ст.л. соли «Экстра».

Овощи вымыть. Морковь сварить до полуготовности, нарезать соломкой. Лук нарезать полукольцами, яблоки, очищенные от сердцевины, — тонкими дольками, очищенный перец — соломкой. Капусту тонко нашинковать. Все посолить и аккуратно перемешать. На дно подготовленных поллитровых банок положить **1-2 лавровых листа, 5 горошин черного перца, 1-2 средних помидора,** разрезанных на 4-8 частей. А затем плотно уложить салат, чтобы томаты размялись. Затем банки прикрыть крышкой и 30 мин. стерилизовать, закатать, перевернуть вверх дном и дать остыть. Хранить в темном, прохладном месте. Открыв банку с салатом, можно заправить его майонезом, растительным маслом.

Выход: 26-27 поллитровых банок.

Ирина ТИЩЕНКО,
г.Иван[illegible]

Лунный календарь огородника

Октябрь

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ для домашнего консервирования (в том числе и засола капусты) 3, 4, 5, 7, 8, 9, 16, 17, 18, 26, 27, 28.

ЛУЧШИЕ ДНИ дня уборки поздних овощей на хранение 19, 20.

Ноябрь

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ для засола капусты 4, 5, 12, 13, 14, 23, 24, 27, 28.

ЛУЧШИЕ ДНИ для засола капусты для длительного хранения 8, 9, 15, 16, 17.

Декабрь

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ для засола капусты 1, 2, 3, 10, 11, 20, 21, 24, 25, 26, 29, 30.

ЛУЧШИЕ ДНИ для засола капусты для длительного хранения 6, 7, 12, 13, 14.

Чтобы квашеная капуста не перекисла, положите в нее осиновую чурочку.

Капуста «Бесподобная»

Такую капусту можно консервировать в рассоле, приготовленном на воде, а можно — на томатном соке.

В чисто вымытую 3-литровую банку кладу 3 дольки чеснока, нарезанную кружочками среднюю морковку, небольшой стручок острого перца (по желанию). Капусту нарезаю ломтиками такой величины, чтобы они проходили в горлышко банки, заполняю капустой банку. Заливаю кипятком, оставляю на 20-30 мин.

Готовлю рассол из 1 л томатного сока (воды), 1 ст.л. соли, 2 ст.л. сахара. Слив воду из капусты, всыпаю в банку 3 растолченные таблетки аспирина и заливаю кипящим рассолом. Закатываю, переворачиваю и укутываю.

Консервировать капусту можно и в 2-литровых и в литровых банках, но тогда аспирина нужно положить меньше — на литровую банку 1 таблетку, на 2-литровую — 2.

Анна ЛОМАКИНА,
р.п.Липово Волгоградской обл.

Капуста краснокочанная, консервированная со сливами

Капусту мелко шинкую, бланширую 1-2 мин. в кипящей воде. Сливу отбираю крепкую, спелую. На одной из сторон плода делаю небольшой надрез. Бланширую в кипятке 1 мин. Соотношение капусты и сливы 5:1.

На 1/4 банки заливаю маринад, кладу черный перец — 5 шт., гвоздики — 5 шт., корицу на кончике ножа

Несколько правил квашения

Во-первых, капусту надо шинковать именно в мужской день, т.е. понедельник, вторник или четверг. Луна должна быть растущей или полнолуние (тогда капуста выделит много сока). Женщинам в критические дни капусту ставить нельзя. Сахар в капусту не добавлять вообще, а только морковь, натертую на крупной терке, тмин и соль. Никогда сразу капусту не придавливаю гнетом, а стоит она на кухне в тепле.

Прокалываю палочкой в течение 6 дней. И только после ставлю гнет и выношу на застекленный балкон, где и храню всю зиму. Если сильный мороз, то укутываю ватным одеялом. Капуста получается крепкая, хрустящая.

Ольга АСТАШКЕВИЧ,
г. Новополоцк.

Капуста на зиму

Нашинковать капусту, добавить морковь (не очень много, лучше, если капуста будет белого цвета, чем желтого от изобилия моркови).

Заполнить пять 3-литровых банок, утрамбовывая капусту скалкой. В кастрюлю налить 4,5 л воды, 0,5 л 9%-ного уксуса (его можно заменить 5-6 ч.л. лимонной кислоты), 200 г соли, 100 г сахара. Все закипятить и остудить. Раствор в банки заливать холодным. В каждую банку сверху положить 1 таблетку аспирина, затем 1 таблетку измельчить и равномерно разделить на 5 банок. Сразу закатать металлическими крышками и поставить на неделю в холодное место. Капуста будет, как свежая — хрустящая, ароматная и очень вкусная.

Антонина КУРНОСОВА,
с.Березовка Волгоградской обл.

Маринованная

Капусту лучше всего брать позднюю, она получится хрустящей.

На четыре 3-литровые банки нарезанной дольками капусты понадобится 7 л воды, 1 ст. соли, 1,5 ст. сахара, 1,5 ст. 9%-ного уксуса (можно чуть меньше).

На дно банки положить морковь, репчатый лук, чеснок, лавровый лист, черный перец горошком. Первый раз залить чистым кипятком на 3 мин., затем кипяток слить. Второй раз залить кипящим маринадом и закатать.

Татьяна МИКИТЮК,
г.Сморгонь Гродненской обл.

Квашеная капуста

Шинкую капусту, добавляю натертую морковь, перец горошком, лавровый лист. Складываю в таз и заливаю рассолом (на 3 л воды — 150 г соли). Через полчаса укладываю в банки, но не плотно, и ставлю кваситься на 3-4 дня, ежедневно протыкая палочкой, чтобы выходили газы. Перед тем, как закатать, еще раз хорошо протыкаю палочкой и закатываю. Храню в погребе. Капуста стоит до нового урожая, даже крышка не вздувается.

Зинаида ПОРЕВА,

Салаты

Капуста «Бесподобная»

Такую капусту можно консервировать в рассоле, приготовленном на воде, а можно — на томатном соке.

В чисто вымытую 3-литровую банку кладу 3 дольки чеснока, нарезанную кружочками среднюю морковку, небольшой стручок острого перца (по желанию). Капусту нарезаю ломтиками такой величины, чтобы они проходили в горлышко банки, заполняю капустой банку. Заливаю кипятком, оставляю на 20-30 мин.

Готовлю рассол из 1 л томатного сока (воды), 1 ст.л. соли, 2 ст.л. сахара. Слив воду из капусты, всыпаю в банку 3 растолченные таблетки аспирина и заливаю кипящим рассолом. Закатываю, переворачиваю и укутываю.

Консервировать капусту можно и в 2-литровых и в литровых банках, но тогда аспирина нужно положить меньше — на литровую банку 1 таблетку, на 2-литровую — 2.

Анна ЛОМАКИНА,
р.п.Линево Волгоградской обл.

3 кг капусты, 1-2 кг моркови, 1,5 л воды, 100 г растительного масла, 1 неполный ст. сахара, 2 ст.л. соли, 2 ст.л. уксусной эссенции, чеснок, черный и красный молотый перец — по вкусу.

Вскипятить воду с солью, сахаром и уксусом. Опустить нарезанную кубиками капусту и натертую на крупной терке морковь. Проварить на слабом огне, чтобы капуста немного «подвяла», сразу снять с огня и остудить. В отцеженные овощи добавить чеснок, пропущенный через чесночницу, перец, заправить растительным маслом. Разложить в банки, закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в погребе.

Людмила КУНИНА,
г. Челябинск.

* * *

Нашинковать 3 кг капусты, нарезать дольками 1 кг помидоров, полукольцами — 1 кг лука и 1 кг сладкого перца. Перемешать, добавить 3 ст.л. соли, 1 ст. растительного масла, 1 ст. сахара. Варить с момента закипания 10 мин. Развести в 1 ст. воды 1,5 ст.л. уксусной эссенции, влить в салат, добавить измельченную зелень петрушки и укропа. Проварить 2-3 мин., разложить в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Марина ХОХРИНА,
с.Кашпир Самарской обл.

* * *

5 кг капусты, 1 кг репчатого лука, 1 кг моркови, 1 кг сладкого перца, 4 ст.л. соли, 1,5 ст. сахара, 0,5 л растительного масла, 0,5 л 9%-ного уксуса.

Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке, лук порезать. Все перемешать, уложить в литровые банки, стерилизовать 20 мин., закатать.

Анна ГУСАРОВА,
с.Шадрино Красноярского края.

* * *

Нашинковать 5 кг капусты, 1 кг лука порезать кубиками, натереть на крупной терке 1 кг моркови. Смешать, добавить 1 ст. сахара, 1 ст. 9%-ного уксуса, 300 г растительного масла, соль — по вкусу. Варить 50 мин. Разложить в стерилизованные банки. Закатать.

Этот салат идет и как начинка для пирогов.

Валентина ДЖЕВАГА,
г. Прилуки, Украина.

Капуста краснокочанная, консервированная со сливами

Капусту мелко шинкую, бланширую 1-2 мин. в кипящей воде. Сливу отбираю крепкую, спелую. На одной из сторон плода делаю небольшой надрез. Бланширую в кипятке 1 мин. Соотношение капусты и сливы 5:1.

На 1/4 банки заливаю маринад, кладу черный перец — 5 шт., гвоздики — 5 шт., корицу на кончике ножа, затем капусту, перемешанную со сливами.

СТЕРИЛИЗУЮ: полулитровые банки 12 мин., литровые — 15 мин.

ЗАЛИВКА: на 1 л воды — 200 г сахара, 80 г соли. Смесь кипячу, затем добавляю 200 г 9%-ного уксуса.

Валентина КОНДРАСЮК,
г. Береза Брестской обл.

Салат «Розовый»

2 кг капусты нашинковать, 2 шт. моркови и 1 маленькую свеклу натереть на крупной терке. Добавить 1 ст. растительного масла, 2 ст. л. сахара, 1 ст. воды, 1 ст. л. соли. Все закипятить. В кипящую массу влить 0,5 ст. 6%-ного уксуса. Снять с огня, уложить в стерилизованные банки и закатать. Перевернуть и укутать до полного остывания.

Ирина ЛЕБЕДЕВА,
с. Вишневое Оренбургской обл.

Маринованная

Капусту лучше всего брать позднюю, она получится хрустящей.

На четыре 3-литровые банки нарезанной дольками капусты понадобится 7 л воды, 1 ст. соли, 1,5 ст. сахара, 1,5 ст. 9%-ного уксуса (можно чуть меньше).

На дно банки положить морковь, репчатый лук, чеснок, лавровый лист, черный перец горошком. Первый раз залить чистым кипятком на 3 мин., затем кипяток слить. Второй раз залить кипящим маринадом и закатать.

Татьяна МИКИТЮК,
г.Сморгонь Гродненской обл.

Квашеная капуста

Шинкую капусту, добавляю натертую морковь, перец горошком, лавровый лист. Складываю в таз и заливаю рассолом (на 3 л воды — 150 г соли). Через полчаса укладываю в банки, но не плотно, и ставлю киснуть на 3-4 дня, ежедневно протыкая палочкой, чтобы выходили газы. Перед тем, как закатать, еще раз хорошо протыкаю палочкой и закатываю. Храню в погребе. Капуста стоит до нового урожая, даже крышка не вздувается.

Зинаида ПОРЕВА,
г. Краснодар.

Соленая

Нашинковать капусту, смешать с морковью и уложить в 3-литровые банки. Сверху всыпать 3 ст.л. соли, 3 ст.л. сахара, 0,5 ч.л. лимонной кислоты и залить небольшим количеством кипятка. Настаивать 10-15 мин., затем долить банку кипятком до самого горлышка, чтобы не было воздуха. Закатать, укутать.

Анастасия НИКИТИНА,
п.Кварцитный Челябинской обл.

Соленая с медом

В 1 л кипяченой воды растворить 1 ст.л. соли и 2 ст.л. меда.

Капусту нашинковать, натереть немного моркови, аккуратно перемешать. Сложить в 3-литровую банку, утрамбовывая, до верха. Затем залить рассолом (весь рассол должен войти в банку). На сутки оставить в комнате, а затем вынести на балкон или поставить в холодильник.

Банку с капустой нужно поставить в таз, т.к. сок переливается через верх, затем этот сок влить обратно в банку.

Нина ОЛЕЩЕНКО,
ст.Динская Краснодарского края.

С хреном

2 кг капусты нашинковать, 0,5 кг помидоров нарезать, 0,5 кг моркови натереть на терке, 100 г чеснока пропустить через чесночницу, 100 г хрена пропустить через мясорубку. Все перемешать, добавить 2 ст.л. уксусной эссенции, 300 г подсолнечного масла.

Оставить при комнатной температуре на 10 часов. Разложить по банкам. Хранить в холодильнике под полиэтиленовой крышкой.

Елена КОЗЫРЕВА,
ст. Марьяновка Омской обл.

С патиссонами

Капусту и патиссоны нарезать дольками, бланшировать 5 мин., остудить в холодной воде. Уложить в простерилизованные банки, залить кипящим маринадом. Закатать.

Маринад: 1 л воды, 1,5 ст. сахара, 1,5 ст. 6%-ного уксуса, 1 ст. растительного масла, 2 ст.л. соли.

Елена ДЕРЮГИНА,
г. Минск.

Осень – время свадеб

Играем свадьбу

(Продолжение. Начало на стр. 1).

Родители берегут дочь до венца, а муж — до конца.

Если родители и девушка соглашались на брак, начинались запоины («малый сговор», «барыши»). Во время выпивки договаривались о дне сговора. После вручения женихом подарков невесте совершалось скрепление договора рукобитием — родители невесты и она сама пожимали сватам руки. После этого невесту покрывали платком от сглаза и *жгли шерсть на ее прялке, отмечая тем самым ее переход от девичества к замужеству. Ей полагалось ходить в темном платье, с распущенной лентой в косе и реже появляться на людях. После запоин о девушке говорили, что она «пропита», то есть просватана.*

Однако после этого брак еще не был обязательным, он мог и разладиться. В таком случае виновным приходилось вернуть затраты противоположной стороне

Задача **сговора** — заручиться согласием родни жениха и родни невесты на брак, окончательно договориться обо всех

вышивали, выполняли мелкие поручения. Невеста же с ними не шила, но и без дела не была — готовила еду. Если девушке после свадьбы придется покинуть родные места, она должна в самом конце предсвадебной недели подойти к каждому дому, попрощаться со знакомыми, с близкими. В некоторых деревнях и городских слободах, прощаясь с родными местами, невеста что есть сил хлестала дорожки еловыми, березовыми и осиновыми ветками: «Зарастай путь-дороженька, ельничком и березнячком, частым осинничком». А не сделает так, говорили, что тосковать будет.

Перед самой свадьбой у невесты собирались ее подружки на **«девичник»**

теста сопровождалось пением каравайных песен. Тесто не должно было быть слишком крутым (чтобы жизнь молодых не сложилась «круто»), слишком жидким (чтобы каравай в печи не лопнул, а то жизнь молодых разобьется). Поэтому каравайниц почитали, одаривали скатертями.

Обычно каравай пекли из пшеничной муки, накладывая друг на друга 4 коржа. На первый — «подошву» — разбивали сырые яйца, которые должны были символизировать продолжение рода, на следующий корж клали ягоды, сыр и мед, как символы безбедной жизни молодой семьи. Накрывали третьим коржом, на который выкладывали тонкую кру-

преграды, устраивают забавные испытания, которые ему, с помощью друзей, необходимо с успехом преодолеть.

В доме невесты ее суженому обычно разметали дорогу лиственным веником. Это тоже оберег — не бросил бы недобрый человек чего-нибудь на пути. Однако невесты в доме сразу не найти. Прежде, чем молодые увидят друг друга, ее подружки торгуются со старшим сватом, который должен заплатить за невесту выкуп. Когда торг завершен, гостей угощают, произносится тост в честь молодых, обычно тост произносит свидетель жениха.

После этого гости выходят из комнаты, а родители невесты благословляют молодых. Для этого на пол кладут покрывало, молодые становятся на колени. Мать или отец невесты держит образ, молодые прикладываются к иконе. Родители говорят о своем благословении и выводят молодых к свадебному кортежу. Выводят за платочек. То есть берется новый носовой платок, молодые берутся за два уголка, родители берутся за два другие уголка. Так им надо выйти за порог дома. Перед выходом из дома мать невесты может передать дочери какую-нибудь семейную реликвию, которая передается в семье из поколения в поколение по женской линии. Это может быть ювелирное украшение. Передают эту вещь с глазу на глаз, она

Играем свадьбу

— до конца.

Если родители и девушка соглашались на брак, начинались запоины («малый сговор», «барыши»). Во время выпивки договаривались о дне сговора. После вручения женихом подарков невесте совершалось скрепление договора рукобитием — родители невесты и она сама пожимали сватам руки. После этого невесту покрывали платком от сглаза и *жгли шерсть на ее привязи, отмечая тем самым ее переход от девичества к замужеству. Ей полагалось ходить в темном платье, с распущенной лентой в косе и реже появляться на людях. После запоин о девушке говорили, что она «пропита», то есть просватана.*

Однако после этого брак еще не был обязательным, он мог и разладиться. В таком случае виновным приходилось вернуть затраты противоположной стороне.

Задача **сговора** — заручиться согласием родни жениха и родни невесты на брак, окончательно договориться обо всех подробностях свадьбы. На сговор, который происходил в доме невесты, приглашали более широкий круг родственников жениха и невесты — все они как бы являлись свидетелями договора. Жених и невеста иногда обменивались кольцами, что символизировало согласие на брак. После сговора отказ от брака был уже практически невозможен. Во время сговора на стол подаются блюда, приготовленные молодой хозяйкой. Обслуживает гостей тоже она. Сваты просят ее разрезать принесенный ими каравай. Каравай должен быть круглым с солонкой в центре. Солонка с солью остается в доме невесты. Сняв солонку и придерживая каравай свободной рукой, невеста разрезает его на две ровные части — символ того, что и горе, и радость они с мужем будут делить пополам. Далее, не разъединяя половинок, нужно разрезать каравай от центра к краям ровно по количеству сидящих за столом. Для юной стыдливой невесты правильно посчитать присутствующих — задача не из легких. Если кусков будет меньше — значит, хозяйка будет скупой (экономной), если же больше — расточительной (щедрой). Нарезанный каравай невеста раскладывает сначала на тарелки родителям жениха, сватам, своим родителям, жениху, остальным гостям и себе.

Во время предсвадебной недели, невеста, по возможности, не должна была уходить далеко от дома. Девушки для нее шили, путь-дороженька, ельничком и березнячком, частым осинничком». А не сделает так, говорили, что тосковать будет.

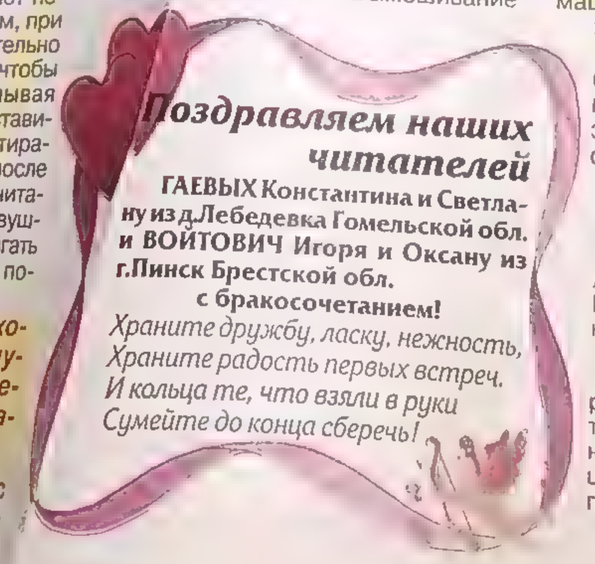
Перед самой свадьбой у невесты собирались ее подружки на **«девичник»**. Это своеобразное прощание девушки со своим девичеством, с подружками, с которыми после замужества она уже не имела права ходить на гулянки. Девушки садились за стол и плели венки, которые играли важную роль на свадьбе, символизируя собой девичью чистоту, молодость. Украшения из цветов и лент готовились не только для невесты, но и для жениха, для свидетелей.

Утром свадебного дня невеста мылась. Ходила в баню не одна — с подругами или родителями. В бане совершалось следующее. Когда невеста вымоется и как следует попарится, знахарка собирает носовым платочком невестин пот и выжимает этот мокрый платок в стеклянный пузырек. Этот пот потом выливали в пиво жениху, чтобы связать молодых нерасторжимыми узами.

Подруги умывают невесту водой с вином, при этом в воду обязательно кладут серебро — чтобы румянее была. Умывая невесту, ее обычно ставили на скатерть и вытирали скатертью. Вода после умывания невесты считалась магической. Девушка должна была обрызгать ею подружек, чтобы поскорее вышли замуж.

Чтобы невесте хорошо жилось замужем, серьги ей надевает счастливая замужняя подруга.

Свадьба начинается с выпекания **каравая.** Утром мать (как жениха, так и невесты) ходила по соседям, приглашая каравайниц. Обязательным условием для выбора каравайниц была счастливая семейная жизнь. Каравайницей могла стать только «парная» (вдовы и разведенные не приглашались). И этот символ «пары» сохранялся на протяжении всего цикла выпечки каравая, который месили всегда две молодицы. Для более крепкой связи молодой пары каравайниц еще перевязывали красным поясом. Помогали в приготовлении каравая еще несколько женщин. Каждая приносила с собой миску муки, яйца, масло. Объединение продуктов от разных хозяек преследовало цель сильнее скрепить молодую семью. Вымешивание



зировать продолжение рода, на следующий корж клали ягоды, сыр и мед, как символы безбедной жизни молодой семьи. Накрывали третьим коржом, на который выкладывали тонкую круглую паляничку (четвертый корж), а сверху украшали шишечками (символы плодородия), голубками (олицетворение любви молодых), в центре делали углубление для солонки.

Выметал печь и сажал каравай сват, старший дружка — лицо мужского пола. Во время этого ритуала свата называют «кучерявый», не произносят вслух его настоящего имени. Таким образом пытаются обмануть нечистую силу, не подпустить ее к свадебному караваю.

Одним из древнейших обычаев считается обряд «умыкания», выкупа невесты. Жених вместе с друзьями («дружиной») отправляется за своей нареченной.

В старину свадебный кортеж назывался свадебным поездом. Отправление его к дому невесты совершалось с особыми мерами предосторожности. Число машин должно быть нечетным, но не меньше трех.

Жених и «дружина» невесту должны «завоевать», а потому родственники и друзья невесты на пути жениха создают самые различные

После этого гости выходят из комнаты, а родители невесты благословляют молодых. Для этого на пол кладут покрывало, молодые становятся на колени. Мать или отец невесты держит образ, молодые прикладываются к иконе. Родители говорят свое благословении и выводят молодых к свадебному кортежу. Выводят за платочек. То есть берется новый носовой платок, молодые берутся за два уголка, родители берутся за два других уголка. Так им надо выйти за порог дома. Перед выходом из дома мать невесты может передать дочери какую-нибудь семейную реликвию, которая передается в семье из поколения в поколение по женской линии. Это может быть ювелирное украшение. Передают эту вещь с глазу на глаз, она призвана быть оберегом и обязательно должна быть с невестой во время церемонии бракосочетания. Затем все отправляются в ЗАГС.

Возглавляют кортеж 2 машины: машина жениха и машина невесты. В первой машине едут жених со свидетелем, во второй — невеста со свидетельницей.

Если во время бракосочетания была солнечная погода и вдруг пошел дождь — быть молодой семье богатой.

Жених и невеста, будучи крещенными, могут пожелать обвенчаться в церкви. До недавнего времени в церкви венчали только после того, как пара получит свидетельство о браке в ЗАГСе. Сейчас это не является обязательным. Церемония бракосочетания в церкви довольно продолжительная, но очень красивая. Она состоит из четырех частей: обручение, венчание, разрешение венцов и благодарственный молебен. Венчание нескольких пар в православной церкви не разрешается. Каждая пара венчается отдельно.

(Окончание на 6-ой стр.).

Вам сюда, молодожены!

В изготовлении любого ювелирного изделия участвуют разные люди: добрые и злые, щедрые и жадные, искренние и завистливые. Конечно же, кольца и перстни впитывают эту энергетику, в том числе и негативную.

Можно ли что-то изменить в данной ситуации?

Вам поможет солевой раствор: 0,5 ст. соли на 0,5 ст. воды. В этот раствор положить ювелирные изделия и поставить стакан на окно. Оставить на ночь под светом луны, а затем — целый день под светом солнца (до вечера). После этого ритуала можно спокойно надевать кольца на руки. Теперь они будут по-настоящему вашими, оберегать вас, помогать вам строить свою жизнь только так, как сами того хотите.

Халит ХАКИМЬЯНОВ,
г. Могилев

Центр здоровья информирует

Опасность сохраняется

Гром грянул. В июле 1990 года было зарегистрировано 49 случаев холеры в Ставрополе, пришли сообщения о заболеваниях в Самарканде, Ростове-на-Дону. Было несколько случаев завоза инфекции в нашу страну и в этом году из-за границы. В Саратовской области и Балакове не зарегистрировано ни одного случая холеры, но успокаиваться нельзя. И повод вновь обратиться к особенностям течения этой кобварной инфекции более чем достаточный.

Холера — острое кишечное инфекционное заболевание. Возбудителем является холерный вибрион, который очень чувствителен к дезинфицирующим средствам и кипячению. Источником холерных вибрионов является человек. Холерные вибрионы проникают в его организм с инфицированной водой или пищей и интенсивно размножаются в тонкой кишке. Для холеры характерны потери жидкости со стулом и рвотными массами, которые в короткий срок достигают объема, практически не встречающегося при других патологических состояниях. В некоторых случаях общий объем жидкости может в два раза превыш[ать] массу тела боль-

[ие] холеры весьма варьирует — от субклинических форм до тяжелейших состояний, протекающих с резким обезвоживанием и заканчивающихся смертью больного в первые сутки. Инкубационный период при холере длится от одного до 6 дней, но чаще всего он равен 1—2 дням.

Заболевание начинается остро. Первым клинически выраженным признаком холеры обычно является понос, который начинается внезапно, преимущественно в ночные и утренние часы. В типичных случаях испражнения представляют собой мутновато-белую жидкость с плавающими хлопьями, не имеют запаха и по внешнему виду напоминают рисовый отвар.

Рвота при холере обычно появляется вслед за жидким стулом, внезапно, очень скоро становится водянистой и также напоминает по виду рисовый отвар.

По мере нарастания обезвоживания организма может наблюдаться слабость, недомогание, жажда, сухость во рту, нарушение сердечно-сосудистой деятельности и дыхания. Система противохолерных мероприятий последнее время претерпела существенные изменения. Практически доказана целесообразность замены карантина проведением ограничительных мер. В условиях эпидемии оправдана госпитализация лиц, страдающих дисфункциями и хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, а также изоляция лиц, контактировавших и находившихся в непосредственном окружении больного.

Ведущее значение в профилактике холеры занимают мероприятия по обеспечению населения чистой питьевой водой, обеззараживанию сточных вод, строгому соблюдению санитарно-гигиенических правил на предприятиях пищевой и молочной промышленности, объектах торговли, общественного питания.

Особое внимание должно уделяться лицам, прибывшим из районов, неблагополучных по заболеваниям холерой. Они должны в течение пяти дней наблюдаться врачом поликлиники и при первых симптомах желудочно - кишечного заболевания обследоваться лабораторно. Одним из важнейших способов профилактики является санитарное просвещение и воспитание гигиенических навыков, особенно у лиц декретированных профессий и детей.

З. БАСОВА,
инструктор центра здоровья

...Саратов-

МК, телефоны 98-5-48,
3 до остановки «Реч-

✦✦

...МУ АСП «ВОЛГА»
...ебуются:
...в, зарплата 500—700 руб. в

...езобетонных конструкций 3—5
...0 руб. в месяц,
...в, зарплата 600—700 руб. в

...0-3322 «Калининец», зарплата

...0-5124 «Воронежец», зарплата

...0-2621 на базе трактора «Бе-
...руб. в месяц,
...Драглайн», зарплата 650—700

...28, зарплата 600—700 руб. в

...плата 500—700 руб. в месяц,
...р, зарплата 500—600 руб. в

...оплата 300—500 руб. в месяц.
...я сдельная. Жилье предостав-
...сти.
...в отдел кадров по телефону

...территории филиала автоко-
...становка автобусов №№ 12,
...ал автоколонны № 1180».

(пос. завода им. Дзержинского) в любое время.

✦✦✦

Продается немецкая овчарка, возраст 7 месяцев. Обращаться по адресу: набережная Леонова, 22, кв. 29 после 17.00.

✦✦✦

Продаются пчелы.
Обращаться по телефону 2-51-88 в г. Вольске.

✦✦✦

Продается новая морозильная камера «Саратов».
Обращаться по тел. 2-29-42 после 18.00.

✦✦✦

Продается дом. Обращаться: ул. Минская, 136. Тел. 2-50-26.

✦✦✦

Водителя «Жигулей», нашедшего потерянный шлем красного цвета для мотоцикла, прошу вернуть за вознаграждение по адресу: пр. Энергетиков, 20, кв. 94 в любое время.

✦✦✦

Вниманию автолюбителей!

Организована ночная платная автостоянка во дворе ДЮСШ «Олимпик».
Обращаться: ул. Волжская, 80, тел. 2-10-14.

4-24-36.

Киновидеоцентр «ЭКРАН»
представляет

с 27 мая в кинотеатре «РОССИЯ» исполнителя главных ролей в фильмах «Меня зовут Арлекино», «Фанат-2» Олега ФОМИНА в новом художественном фильме студии им. А. П. Довженко **«ДРЯНЬ»**.

Начало сеансов в 11, 13, 15, 17, 19, 21. 28—29 мая допремьерный показ нового зрелищного японского фильма «Обреченные на одиночество» («Поединок»).

Начало в 15, 19 часов.

ДОМА ДЛЯ САДОВОДОВ

Их оригинальные проекты, рассчитанные на разные вкусы и финансовые возможности, предлагает управление архитектуры и градостроительства горисполкома. Работники управления помогут вам выполнить планировку участка и выдадут на него паспорт.

За справками обращаться по адресу: ул. Трнавская, 12, тел.: 2-39-43, 2-39-67.

Газета выходит по вторникам, средам, пятницам и субботам.

Тираж 37405

Газета набрана фотонабором и отпечатана офсетным способом в типографии № 1. г. Саратов, ул. Вишневая, 10.

Заказ 1990

Осень – время свадеб

2002г. Кулинарные рецепты
НАША КУХНЯ
Толока №10

(Окончание.
Начало на стр. 1, 5).

После церемонии регистрации брака жених с невестой и свидетелями едут в машине жениха. Машина невесты переходит в распоряжение родителей, чтобы они успели приготовить все необходимое к встрече молодых. А свадебный кортеж отправляется «кататься». В этом традиционном «катании» тоже сохранились отголоски прошлого — молодые не должны возвращаться той же дорогой, чтобы не развестись. Родители жениха едут домой готовиться к встрече новобрачных, родители невесты и часть гостей — в зал, где будет проводиться застолье. По традиции, первый день свадебного веселья проходит в доме невесты.

Для встречи молодых родителям жениха понадобится каравай, рушник, на который кладут каравай, тарелка, которую можно разбить, и тарелка со смесью из конфет, орешков, монет, зерен пшеницы и шишек хмеля.

При подъезде к дому свадебный кортеж громко сигналит. Этот обычай восходит корнями к древности, когда звонили в колокольчики, тем самым отгоняя злых духов и оберегая молодых от сглаза и порчи. Мать жениха с караваем в руках у порога встречает молодых. По мере приближения пары их осыпают смесью с хмелем. Символ этого обряда — пожелание сладкой (конфеты), сытой (орехи), богатой (монеты), хмельной (хмель) жизни. Зерна пшеницы означают плодородие и пожелание молодым иметь здоровое потомство.

На дороге кладут накрытую полотенцем перевернутую тарелку. Кто тарелку раздавит — тот и глава семьи. Сколько будет крупных осколков, столько родится детей. Мать и отец на словах поздравляют молодых, приглашают отведать каравай. Кто больше отщипнет или откусит (при помощи рук или нет — не имеет значения), тот и будет главой семьи.

Жених и невеста всегда должны находиться рядом друг с другом и не позволять, чтобы между ними кто-нибудь вставал, иначе разойдутся.

После этого молодых приглашают в дом. Фактически это обряд принятия в дом молодой не-

...и накрытым столом, ломящимся от угощений. Однако лучше преследовать две цели: «чтобы не было мало» и «чтобы не купить лишнего». Меню сильно варьируется в зависимости от времени года. В этом смысле лучшее время для свадьбы — осень. Это время максимального количества овощей и фруктов по минимальной цене. В теплое время года больше расходятся прохладительные и другие напитки и меньше — горячие блюда. Больше идут салаты и свежие овощи. При расчете количества покупаемых продуктов учтите, что чем раньше начинается торжество, тем больше съедят ваши гости.

Церемонию «дары» можно провести до того, как все расся-

ния. Родителям обязательно нужно позаботиться об организации спальни для молодых. Украсьте ее цветами, поставьте поднос с фруктами и шампанским.

Когда молодоженам готовят постель, подушки укладывают так, чтобы соприкасались разрезы наволочек (где пришиты пуговицы) — чтобы жили дружно.

Недопустимо, чтобы пара ночевала где попало. Уже лучше снять для молодых номер в гостинице, чем вынуждать их провести свою первую брачную ночь в одной комнате с родственниками

ИГРАЕМ СВАДЬБУ

дутся за стол. Молодые становятся за стол для подарков, гости просто подходят, поздравляют новобрачных и ставят на стол подарки, сопроводив их поздравительной открыткой. Возможна и организация этой церемонии тамадой. Он обходит гостей с помощниками, подносит рюмку водки и «шишечку» (булочку из сдобного теста), собирает подарки.

Если подарили столовые принадлежности (особенно с ножами), молодые должны отдать монетку — иначе быть раздорам.

Свидетели должны внимательно следить за тем, чтобы «цыгане» (гости) не украли невестину туфельку или саму невесту. За пропажу выкуп придется платить им самим.

Монеты, во время свадьбы положенные в рюмки жениху и невесте, нужно хранить дома под скатертью, тогда семья бу-

В старину после брачной ночи жених с шафером ехали с бутылкой сладкой водки к родителям невесты на «благодарность» за ее невинность и чистоту. Сладкую водку готовили из подслащенной медом и подкрашенной ягодами красного цвета водки. Бутылку затыкали веточками калины, обвязывали красной лентой и заворачивали в вышитое полотенце.

Интересно, что не во всех российских деревнях к невестиной девственности было столь трепетное отношение. В некоторых местностях на свадьбе молодая уже должна была быть беременна. Причем, являлся ли отцом ребенка жених, существенного значения не имело. Гораздо большей бедой считалась невестка бесплодная.

На второй день праздничного застолья, которое по-традиции проходит в доме жениха, можно подать:

Первое блюдо — борщ, уха
Закуски и горячие блюда — те, что остались с 1-го дня

Примерное меню

На первый день

Холодные закуски;
Бутерброды со сливочным маслом и икрой
Бутерброды со шпротами
Язык заливной
Фаршированные грибами яйца
Помидоры с майонезно-сырно-чесночной смесью
Маринованные огурцы, оливки
Ассорти
Рыбное (скумбрия копченая, сельдь, красная рыба)
Мясное (руляда из птицы, сырокопченая колбаса, балык, шинка)
Салаты
«Оливье»
«Нежность» (кукуруза, крабовые палочки, рис, яйца, майонез)
Печеночный (говяжья печень, пассерованные лук и морковь, майонез)
«Морской» (морская капуста, рыбные консервы, рис, лук, яйца, крабовые палочки, майонез)
Морковь по-корейски
Из свежей капусты
Горячие блюда
Блинчики с мясом
Блинчики с творогом
Куры жареные (или гриль)
Рыба в тесте
Отбивные (свиные)
Голубцы
Котлеты
Гарнир
Отварной картофель
Напитки
Водка
Шампанское
Вино
Минеральная вода
Квас
Фрукты (виноград, апельсины, груши, яблоки, лимоны)
Хлеб
Каравай
Конфеты

Расход продуктов на 40 человек для первого дня
Яйца — 12 десятков (4 лотка)
Зеленый горошек — 3 банки (поллитровые)
Майонез — 20 баночек
Сыр — 400 г
Рыба свежемороженая (минтай) — 3 кг
Колбаса вареная — 800 г
Колбаса сухая — 2 палки
Балык — 2 кг
Шинка — 1 батон
Помидоры — 5-6 кг
Капуста — 7 кочанов
Мясной фарш — 7 кг
Свинина для отбивных — 7,5 кг
Язык — 3 кг
Печень говяжья — 2 кг

чает молодых. По мере приближения пары их осыпают смесью с хмелем. Символ этого обряда — пожелание сладкой (конфеты), сытой (орехи), богатой (монеты), хмельной (хмель) жизни. Зерна пшеницы означают плодородие и пожелание молодым иметь здоровое потомство.

На дороге кладут накрытую полотенцем перевернутую тарелку. Кто тарелку раздавит — тот и глава семьи. Сколько будет крупных осколков, столько родится детей. Мать и отец на словах поздравляют молодых, приглашают отведать каравай. Кто больше отщипнет или откусит (при помощи рук или нет — не имеет значения), тот и будет главой семьи.

Жених и невеста всегда должны находиться рядом друг с другом и не позволять, чтобы между ними кто-нибудь вставал, иначе разойдутся.

После этого молодых приглашают в дом. Фактически это обряд принятия в дом молодой невестки. Жених должен перенести невесту через порог на руках, чтобы молодая вошла в его дом с легкостью. Молодых сажают за стол. Над их головой пополам ломают каравай. Затем его ломают на кусочки и раздают гостям, символизируя таким образом стремление к единению, миру. Гости поднимают тост за счастье молодых, напутствуют их на будущую семейную жизнь. А теперь можно отправляться на гулянье!

У нас принято все праздники, в том числе и свадьбу, справлять

дутся за стол. Молодые становятся за стол для подарков, гости просто подходят, поздравляют новобрачных и ставят на стол подарки, сопроводив их поздравительной открыткой. Возможна и организация этой церемонии тамадой. Он обходит гостей с помощниками, подносит рюмку водки и «шишечку» (булочку из сдобного теста), собирает подарки.

Если подарили столовые принадлежности (особенно с ножами), молодые должны отдать монетку — иначе быть раздорам.

Свидетели должны внимательно следить за тем, чтобы «цыгане» (гости) не украли невестину туфельку или саму невесту. За пропажу выкуп придется платить им самим.

Монеты, во время свадьбы положенные в рюмки жениху и невесте, нужно хранить дома под скатертью, тогда семья будет жить богато.

Если на свадьбе связать лентой две бутылки шампанского и не пить их, а оставить — молодожены обязательно отпразднуют годовщину свадьбы и рождение первого ребенка.

Как показывает опыт, свадьба — дело очень утомительное. Поэтому нет ничего плохого в том, если молодожены удалятся с торжества, не дожидаясь его оконча-

В старину после брачной ночи жених с шафером ехали с бутылкой сладкой водки к родителям невесты на «благодарность» за ее невинность и чистоту. Сладкую водку готовили из подслащенной медом и подкрашенной ягодами красного цвета водки. Бутылку затыкали веточками калины, обвязывали красной лентой и заворачивали в вышитое полотенце.

Интересно, что не во всех российских деревнях к невестиной девственности было столь трепетное отношение. В некоторых местностях на свадьбе молодая уже должна была быть беременна. Причем, являлся ли отцом ребенка жених, существенного значения не имело. Гораздо большей бедой считалась невестка бесплодная.

На второй день праздничного застолья, которое по-традиции проходит в доме жениха, можно подать:

Первое блюдо — борщ, уха
Закуски и горячие блюда — те, что остались с 1-го дня
Салаты — в минимальном количестве
Чай, кофе
Торты, пирожные, пироги, конфеты, сладости (сделайте ассорти из нескольких видов печенья, вафель, пряников)
Большой торт и бутылка коньяка — для «продажи»
Спиртные напитки — минимум
Безалкогольные напитки
Хлеб
Овощи и фрукты — по сезону

На второй день проводится церемония «продажи» свадебного торта. Цель ее — выяснить, какие хозяева получатся из жениха и невесты

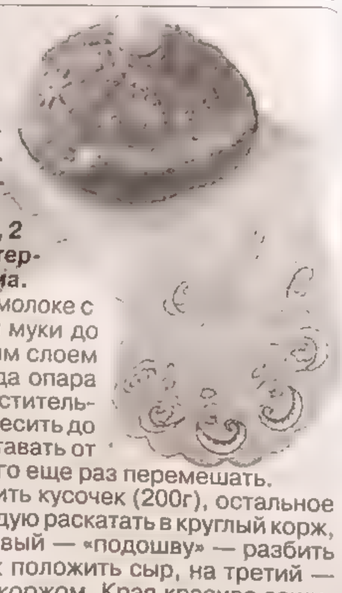
Первый (верхний) ярус многослойного свадебного торта молодые оставляют себе. Невеста разрезает торт на кусочки разного размера и назначает цену за каждый из них, стараясь расхвалить «товар». Гости покупают торт и коньяк, который наливает жених. Коньяк тоже наливается в разном количестве и по разным ценам. Если молодые смущаются, роль продавца может взять на себя тамада. Торги проводятся как на настоящем аукционе. Все вырученные средства идут в копилку молодоженов.

Сладкую кашу, сваренную из пшена с медом (кутью), подавали на последнее угощение родственникам невесты. Цветок, вставленный в горшок с кашей, символизировал невинность невесты.

А потом, вручив молодоженам путевку в самостоятельную жизнь, гости расходятся по домам, с полным правом говоря о себе: «И я там был, мед-пиво пил...»

Подготовила
Наталья ЛАВЕНЕЦКАЯ.

Свадебный каравай



4 кг муки, 2 л молока, 100 г дрожжей, 6 яиц, 1 ст. растительного масла, 2 ст.л. сахара, 1 ч.л. соли.

***Для начинки:* 2 сырых яйца, 2 ст.л. меда, 200 г натертого на терке твердого сыра, горсть изюма.**

Дрожжи растворить в теплом молоке с сахаром и несколькими ложками муки до густоты сметаны, посыпать тонким слоем муки и накрыть полотенцем. Когда опара подойдет, вбить желтки, влить растительное масло, всыпать муку, соль и месить до тех пор, пока тесто не станет отставать от рук. Как только тесто подойдет, его еще раз перемешать.

От подошедшего теста отделить кусочек (200г), остальное разделить на 4 равные части. Каждую раскатать в круглый корж, сложить их друг на друга. На первый — «подошву» — разбить сырые яйца, на следующий корж положить сыр, на третий — изюм и мед, накрыть четвертым коржом. Края красиво защипать. Выложить на смазанный жиром противень. Из оставшегося кусочка теста вырезать листики, розочки, георгины, шишечки и украсить ими каравай. Выдержать каравай 30-40 мин., за это время он подходит, затем дважды смазать желтком, смешанным с водой в соотношении 1:1, и выпечь в духовке при 200 град. в течение 1,5 часов.

Гарнир
Отварной картофель
Напитки
Водка
Шампанское
Вино
Минеральная вода
Квас
Фрукты (виноград, апельсины, груши, яблоки, лимоны)
Хлеб
Каравай
Конфеты

Расход продуктов на 40 человек для первого дня

Яйца — 12 десятков (4 лотка)
Зеленый горошек — 3 банки (поллитровые)
Майонез — 20 баночек
Сыр — 400 г
Рыба свежемороженая (минтай) — 3 кг
Колбаса вареная — 800 г
Колбаса сухая — 2 палки
Балык — 2 кг
Шинка — 1 батон
Помидоры — 5-6 кг
Капуста — 7 кочанов
Мясной фарш — 7 кг
Свинина для отбивных — 7,5 кг
Язык — 3 кг
Печень говяжья — 2 кг
Растительное масло — 5 бутылок
Масло сливочное — 800 г
Репчатый лук — 3 кг
Оливки — 2 банки
Сметана — 0,5 л
Творог — 8 пачек
Молоко — 2 л (на блинчики)
Картофель — 2 ведра
Сахар — 1 кг
Соль — 1 кг
Мука — 6 кг
Морковь — 3 кг
Рис — 1 кг
Морская капуста — 1 кг
Крабовые палочки — 10 упаковок
Консервированная кукуруза — 4 баночки
Зелень (лук, укроп, петрушка)
Маринованные огурцы — 2 3-литровые банки
Куры-гриль — 5 шт.
Куры для руляды — 4 шт.
Скумбрия копченая — 5 шт.
Горбуша соленая — 2 шт.
Уксус — 1 бутылка
Чеснок — 0,5 кг
Желатин — 6 пачек по 10 г
Икра красная — 2 баночки
Сельдь соленая — 3 шт.
Грибы сушеные — 200 г
Шпроты — 3 банки
Батоны для бутербродов — 5 шт.
Консервы «Горбуша в собственном соку» — 2 банки
Конфеты — 2 кг
Хлеб — 12 буханок
Водка — 40 бутылок
Шампанское — 10 бутылок
Вино — 10 бутылок
Минеральная вода — 15 бутылок по 1,5 л
Квас — 10 бутылок по 2 л
Виноград — 2 кг
Апельсины — 4 кг
Груши — 2 кг
Яблоки — 2 кг
Лимоны — 2 кг
Каравай

Федеральная лицензия № 42/97-356 0000

Чудесно и без боли вас исцеляет он: народный чудо-лекарь – «ЦИРКОНИЙ-НЕВОТОН»!

«Здравствуйте, дорогие наши любимые «Домашние доктора»! Получили мы от вас чудо «Невотон», чтобы хоть немного подлечить нашу престарелую бабушку, которой потопал всего 91-й годок!

С самого Нового года она не могла даже головы приподнять от подушки, без посторонней помощи встать не могла. Очень сильно болела голова и не было никаких сил. А видели бы вы, какая она сейчас жизнерадостная и счастливая, бойкая, даже не верится. Целыми днями ходит, сидит, что-то делает, вместе со всей нашей семьей кушает, и все время у нее хорошее настроение. Большое вам, огромное спасибо за вашу чуткость, доброту и готовность всегда прийти на помощь другим людям! Хоть и далеко вы сейчас от нас находитесь, а в душе всегда рядом с нами, в нашей семье. Дай Бог вам здоровья, долголетия, счастья и мира!

С уважением семья Хабибрахмановых, г. Ижевск»

Сотням тысяч людей у нас в стране и во всем мире помогает вернуть здоровье, пожалуй, самый популярный медицинский прибор «Невотон».

Этот знаменитый прибор прославился своей эффективностью, простотой в использовании и надежностью. И, что особенно важно для России, «Невотон» доступен по цене практически всем. По этим причинам он и заслужил свое второе, неофициальное, название, — «народный чудо-лекарь». Тысячи людей присылают нам свои благодарные отзывы:

Травянова О. А., Воронежская обл.: *«Ваш прибор — это чудо. Утихла боль в печени. Ноги ходят нормально. Отдала прибор сестре. У нее за 2 дня тоже прошла боль в ногах. А лет нам — мне 55, а сестре –52 года. Дай вам Бог счастья и здоровья. Вы нам так помогли! Вышлите, пожалуйста, еще один прибор».*

Красильников П. Н., г. Оренбург: *«Я пользуюсь прибором «Невотон». Лечебный эффект очень хороший. Перестала болеть голова. Нормализовалось давление. Дал поносить жене. Результат тот же. Жена просит еще один прибор. Вышлите, пожалуйста».*

Лазаренко Н. Г., Томская обл.: *«Это действительно замечательный прибор. Хорошо подлечила свою гипертонию, а муж вылечил язвенную болезнь желудка. Это и, правда, может показаться фантастикой».*

Сразу оговоримся, что все письма, которые здесь цитируются, настоящие, а не вымышленные.

Необъяснимое чудо!

Поверите ли вы, что человек, сегодня считающийся неизлечимым больным, через 2-3 недели лечения прибором начинает не просто двигаться, а ходить, улыбаться и радоваться жизни! Похоже на чудо, не правда ли?

«Я стала пользоваться прибором около трех месяцев назад, — пишет нам ***Алиева С. А. из г. Чапаевск Самарской области****. — Он мне принес здоровье, хорошее настроение, бодрость, энергию и приятный внешний вид. У меня перестали болеть пятки, и я стала нормально ходить, пропали морщины на лице, избавилась от бессонницы, пропала депрессия. Я стала веселой и жизнерадостной. Спасибо Вам большое. Я — совершенно здоровая женщина благодаря Вам. Вышлите, пожалуйста, два прибора моим детям, они тоже в него поверили».*

А вот что пишет ***Воровик Г., Приморский край:*** *«Родные мои спасители! Я один год и три месяца терпела сильнейшую боль и тратила деньги на лекарства. И вот я получила это маленькое чудо. Я делала процедуры утром 1 час и вечером 1 час. И вот на девятый день я почувствовала облегчение. Я стала спать, так как боль в руке стала стихать. У меня нет слов благодарности за то, что Вы дали такое чудо».*

«Невотон» превращается в лечебный суперприбор – «Невотон-Цирконий»!

Сегодня у нас есть прекрасная новость — «Невотон», благодаря ученым из Санкт-Петербурга, становится намного эффективней! При этом он остается таким же простым, надежным и доступным по цене.

Это стало возможным благодаря применению новейшей российской технологии – циркониевому напылению, наносимому на корпус «Невотона».

Новейший «Невотон-Цирконий» объединил в себе уникальные характеристики металла «цирконий» и лучшие лечебные свойства «Невотона». Такое соединение намного превосходит по лечебному действию отдельно взятые цирконий и старый «Невотон».

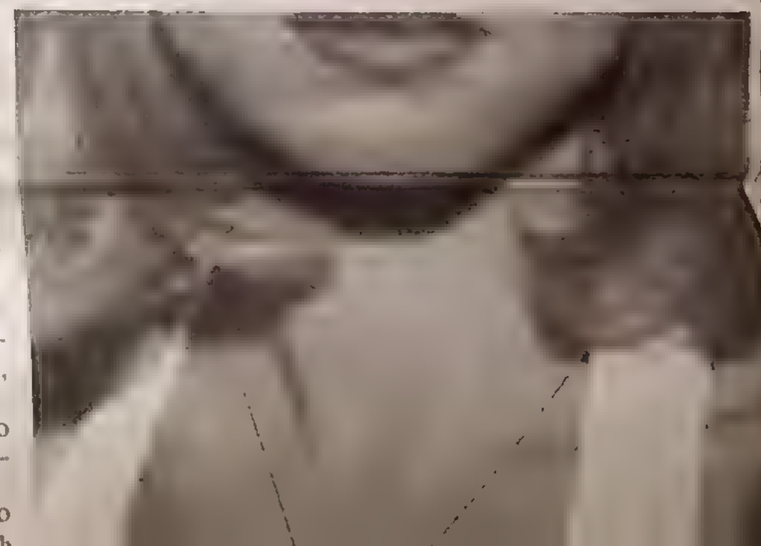
Мы попросили прокомментировать этот факт известного врача, профессора В. Н. Наумова:

«По результатам клинических испытаний «Не-

не советуем применять «Невотон-Цирконий» в области сердца людям с кардиостимулятором, беременным женщинам. И еще одно. Мы прекрасно знаем, что большинству людей, пользующихся нашими изделиями, трудно тратить много денег даже на свое здоровье. Поэтому цена на «Невотон-Цирконий» пока выросла незначительно, хотя себестоимость его из-за новой технологии значительно увеличилась.

Без сомнений, «Невотон-Цирконий» замечательный прибор, и Минздрав официально утвердил перечень заболеваний, которые он лечит:

- Поражения опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи.
- Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, колиты, язвенная болезнь



Минздрава РФ № 369-11/2 от 2.04.98 г.

Травянова О. А., Воронежская обл.: «Ваш прибор — это чудо. Утихла боль в печени. Ноги ходят нормально. Отдала прибор сестре. У нее за 2 дня тоже прошла боль в ногах. А лет нам — мне 55, а сестре — 52 года. Дай вам Бог счастья и здоровья. Вы нам так помогли! Вышлите, пожалуйста, еще один прибор».

Красильников Н. Н., г. Оренбург: «Я пользуюсь прибором «Невотон». Лечебный эффект очень хороший. Перестала болеть голова. Нормализовалось давление. Дал

Я вот что пишет Боровик Т., Приморский край: «Родные мои спасители! Я один год и три месяца терпела сильнейшую боль и тратила деньги на лекарства. И вот я получила это маленькое чудо. Я делала процедуры утром 1 час и вечером 1 час. И вот на девятый день я почувствовала облегчение. Я стала спать, так как боль в руке стала стихать. У меня нет слов благодарности за то, что Вы дали такое чудо».

«Невотон» превращается в лечебный суперприбор — «Невотон-Цирконий»!

Сегодня у нас есть прекрасная новость — «Невотон», благодаря ученым из Санкт-Петербурга, становится намного эффективней! При этом он остается таким же простым, надежным и доступным *по цене.*

Это стало возможным благодаря применению новейшей российской технологии — циркониевому напылению, наносимому на корпус «Невотона».

Новейший «Невотон-Цирконий» объединил в себе уникальные характеристики металла «цирконий» и лучшие лечебные свойства «Невотона». Такое соединение намного превосходит по лечебному действию отдельно взятые цирконий и старый «Невотон».

Мы попросили прокомментировать этот факт известного врача, профессора В. Н. Наумова:

«По результатам клинических испытаний «Невотон-Цирконий» превзошел все наши ожидания. Мы предполагали, что соединение лечебных свойств «Невотона» и циркония даст нам очень хороший прибор с новыми характеристиками. Но то, что мы получили, удивило нас самих. Новый «Невотон-Цирконий» гораздо эффективней и быстрей справляется с болезнями, чем отдельно взятый «Невотон» и изделия из металла «цирконий». Сработал эффект «синергии» — когда при соединении двух элементов происходит не сложение их свойств, а умножение. Получилось даже не два прибора в одном, а больше.

Поэтому сейчас действительно можно говорить о создании **лечебного суперприбора для домашнего пользования**! Теперь он обладает всеми лучшими характеристиками «Невотона», которые намного усилились за счет уникальных свойств металла «цирконий». Без сомнения, он поможет вернуть здоровье многим и многим тысячам людей. Тем, кто уже приобрел ранее «Невотон-37.2» или «Невотон-Luxe», я тоже рекомендовал бы приобрести новый «Невотон-Цирконий». Ведь болезни, которые вы лечили с помощью «Невотона», отступят быстрей, а лечение будет более полным и глубоким. Кстати, все прежние массажные насадки подходят к новому «Невотону-Цирконий».

«Невотон-Цирконий» относится к серии приборов «Домашний доктор». Это означает, что он практически не имеет противопоказаний, прост в применении, имеет очень подробную инструкцию и применяется без предварительной консультации врача. А если возникают вопросы, пишите в медицинский центр по адресу: 302001 г. Орел, а/я 12. Лучшие врачи центра ответят на все ваши вопросы (только не забывайте вложить конверт с обратным адресом). Кстати, о противопоказаниях. Мы не советуем применять «Невотон-Цирконий» в области сердца людям с кардиостимулятором, беременным женщинам. И еще одно. Мы прекрасно знаем, что большинству людей, пользующихся нашими изделиями, трудно тратить много денег даже на свое здоровье. Поэтому цена на «Невотон-Цирконий» пока выросла незначительно, хотя себестоимость его из-за новой технологии значительно увеличилась.

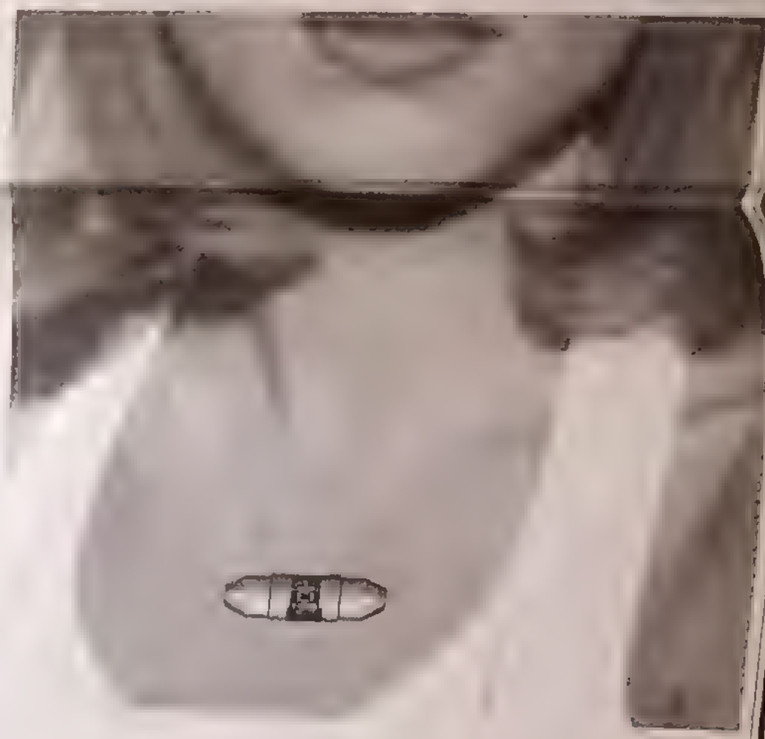
Без сомнений, «Невотон-Цирконий» — замечательный прибор, и Минздрав официально утвердил перечень заболеваний, которые он лечит:

- Поражения опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи
- Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, колиты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.
- Заболевания печени и желчного пузыря.
- Заболевания сердечно-сосудистой системы: стенокардия, ишемическая болезнь сердца, гипертония I-II стадии, вегето-сосудистая дистония, варикозное расширение вен, тромбофлебит.
- Неврологические и нервно-психические расстройства: болевые синдромы, утомляемость, головная боль, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость.
- Заболевания мочевыделительной и половой систем: моче- и желчнокаменная болезни (снятие боли), импотенция, фригидность, простатит, аденома предстательной железы, воспаления женских половых органов, мастит, мастопатия, фибромиома матки.
- Заболевания органов дыхания и ЛОР-органов: ангина, хронический бронхит, бронхиальная астма, насморк, некоторые виды аллергии.
- Зубная боль, пародонтоз.

Кстати, многие врачи стали назначать пациентам «Невотон-Цирконий» только после того, как вылечились сами или вылечили кого-то из своих близких.

А как же все-таки пользоваться таким замечательным прибором?

Прибор действительно прост и надежен. Он состоит из лечебной капсулы и двух насадок для массажа. Самое главное — это капсула. Именно в ней вся сила и мощь лечебная. Именно она лечит. Капсула крепится на больное место при помощи резинового шнура (которым она комплектуется) или же при помощи лейкопластыря в среднем на 4-6 часов. Затем можно перенести ее на другое место. Насадки же вкручиваются в капсулу только тогда, когда надо растереть какой-то участок тела (т. е. размассировать). Массируются, как правило, суставы, позвоночник и голова. Носится же «Невотон-Цирконий» без насадок.



Да, действительно очень просто, и, как показывает практика, эффективно. Учитывая столь высокие отзывы как врачей-специалистов, так и людей, испытавших на себе чудодейственную лечебную силу прибора, можно уверенно сказать, что потраченные деньги, полностью себя оправдывают. Тем более, что «Невотон-Цирконий» будет служить вам верой и правдой долгие годы.

А как же приобрести «Невотон-Цирконий»?

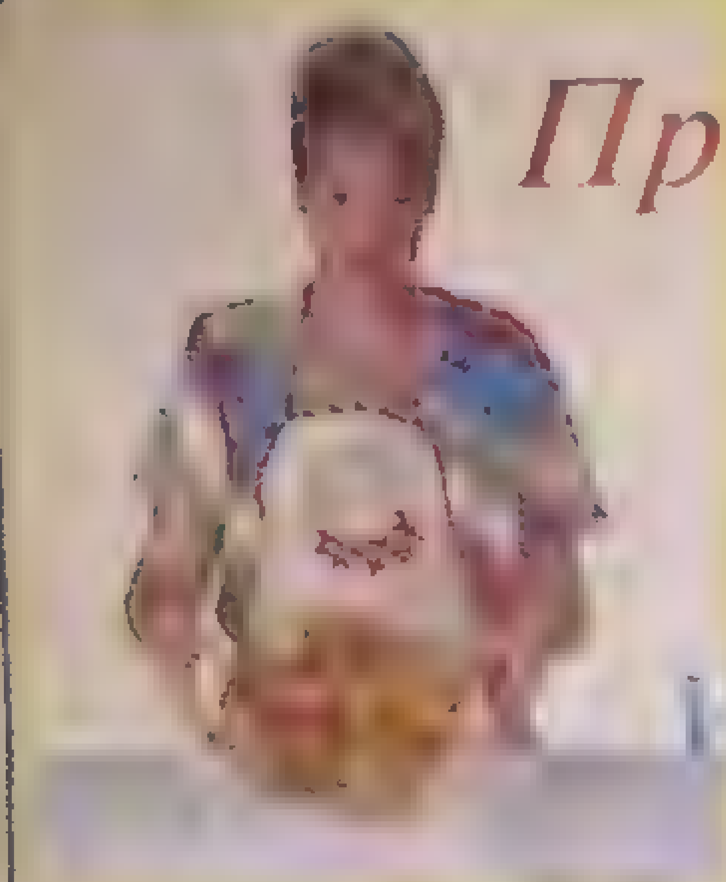
Самый доступный способ — покупка по почте наложенным платежом. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: 302028 г. Орел, а/я 12, ИЦ «Домашний доктор». В заявке обязательно укажите разборчиво фамилию, имя, отчество, индекс и свой адрес, а также количество приборов. Оплата — при получении на почте.

Цена изготовителя — 320 руб. + 8% почтовые расходы. Телефон для справок (08622) 5-30-47, (0862) 41-20-76 с 9.00 до 17.00 (пон. — пяти.), оптовые поставки (0862) 47-17-92.

Желаем вам здоровья и долгих лет жизни!

Надежда СВЕТЛОВА

Федеральная лицензия № 42/97-358-0299 от 8.08.97 г. Сертификат Минздрава РФ № 389-11/2 от 2.04.98 г.



Просто объеденье пироги и хворост

Самое мое любимое печенье то, которое жарят во фритюре. Сюда входит и хворост. Без ложной скромности считаю, что в приготовлении этого лакомства я достигла высокой степени мастерства, а потому могу предложить и всем читателям попробовать приготовить хворост по самым любимым, испытанным и одобренным друзьями рецептам.

«Лакомка»

2 яйца, 2 ст.л. молока, 2 ст.л. сахара, щепотка соли, мука.

Яйца с сахаром растереть добела, добавить молоко, соль и муку, замесить тугое тесто. Положить в целлофан на 40 мин. Затем раскатать тесто в тонкий пласт, разрезать на жгутики произвольной длины, сделать в середине разрез, вывернуть. Обжарить во фритюре.

«Бантик»

1 ст.л. сахара, 1 яйцо, 1/4 ст. молока, 1 ст.л. растопленного сливочного масла, мука.

Яйцо с сахаром растереть добела, добавить молоко и масло, муку. Замесить тугое тесто, дать постоять полчаса. Раскатать в тонкий пласт, нарезать на небольшие прямоугольники, в середине защипнуть, чтобы получился «бантик». Обжарить.

Постный ...

месить тугое тесто, сразу раскатать в тонкий пласт, нарезать жгутиками. Обжарить.

«Дрожжевой»

3 яйца, 2 ст.л. сахара, 10 г дрожжей, 2 ст.л. теплой воды, щепотка соли, мука.

Яйца растереть с сахаром, добавить растворенные в теплой воде дрожжи, 3/4 ст. муки, перемешать и оставить в теплом месте на час. Затем добавить соль и столько муки, чтобы можно было вымесить тугое однородное тесто. Оставить еще на полчаса для расстойки, раскатать в очень тонкий пласт, разрезать на жгутики, в каждом сделать разрез и вывернуть.

Жарить хворост в большом количестве горячего растительного масла до золотисто-коричневого цвета. Вынимать шумовкой, выкладывать на бумажную салфетку, чтобы стекал лишний жир. После остывания посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванилином.

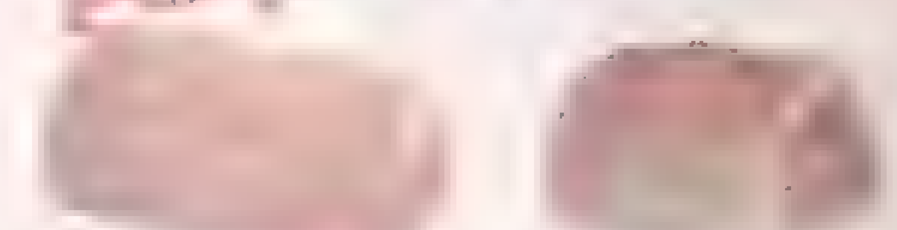
Светлана МОЛЧАНОВА,
п. Красноармейский Алтайского края.

По-кабардински

5 яиц и 5 сырых желтков, 1 ст.л. сахара, 1 ст.л. сметаны, 1 ч.л. водки, муки столько, чтобы получилось тугое тесто.

Муку просеять горкой, сделать углубление, влить яйца и желтки, добавить остальные компоненты и замесить тесто. Оставить на сто-

Пироги бабушки Аграфены



Бабушка моя, по линии матери, Аграфена Петровна, лучше других владела искусством хлебопечения и лет около 20 пекла хлеб для людей, и по праву гордилась этим. Я любила часами сидеть и смотреть, как хлопочет бабка Аграфена у печки.

Вечером, до захода солнца, она готовила квашню и ставила на шесток печи, накрыв ее полотенцем — «наквашенником», а сверху веревочкой опоясывала и завязывала. Обязательно квашню крестила на ночь. А утром, вымесив тесто, выпекала хлеб в хорошо протопленной печи. Выпекала на поду, устланном капустными листьями. А какой ароматный дух шел из избы в это время!

Но особенно удавались бабке Аграфене пироги. По ее понятиям, не могло быть именин без пирога, праздника без сладкого чаепития. Пироги разные. Мясные, рыбные, осенью — капустные, морковные, грибные, с кашами, картошкой. Из сладких: маковые, ягодные, зимой — с вареньем.

Яркое воспоминание из детства. У меня именины. В этот день бабушка пекла специальный пирог, который разламывала в разгар праздника надо мной. Изюм сыпался на мою голову, а гости в это время приговаривали: «Чтобы на тебя так сыпалось золото и серебро». Обязательно на именинах был и самый любимый

Пирог с брусникой

3 ст. муки, 30 г дрожжей, 0,5 ст. сахара, 2 ст.л. топленого масла, сырые белки 3 яиц, 2 ст. теплого молока, 0,5 ст. сметаны, 2 ст. моченой брусники.

Тесто: муку насыпать горкой и сделать в этой горке ямку, в которую положить разведенные в теплом молоке дрожжи. Туда же потихоньку влить масло и добавить соль. После чего тесто вымесить и поставить часа на 2-3 в теплое место.

***Начинка для пирога:* моченую бруснику** смешать с **сахаром, сметаной и белками от двух яиц.** Все это хорошенько взбить. Готовое тесто выложить в глубокую сковородку, а сверху ровным слоем выложить брусничную начинку. Конечно, выпекать лучше, как это бабушка делала, в русской печи и на березовых полешках. Но можно и в духовке, и в микроволновке. Выпекать до румяности. Готовность пирога определим так: если уголок пирога приподнять ножом или лопаткой, и он не гнется — пирог готов. После чего его надо покрыть взбитым с сахарной пудрой белком и еще раз посадить в печь минуты на 3-4. Пирог будет иметь красивый цвет и преаппетитнейший вид.

А пробовали ли вы когда-нибудь

Уральские шаньги

Бабушка Аграфена называла их «налевны», наверное, потому, что верх, скажем, из варенья, скорее наливали, чем накладывали. У одних верх — взбитое яйцо со сметаной, у других — сахарный, у третьих — творожный, и, конечно, черемуховый. Черемуху у нас на Урале любят. Растет она [illegible] в сырых местах. Насушивали ее летом, а зимой, разваривая с сахаром, можно стряпать [illegible] вкусные и сытные шаньги. Стряпали шаньги из дрожжевого сдобного теста. Делили его на небольшие лепешки и давали им расстройку. После чего верх лепешки намазывали и выпекали.

***«Намазка»:* 0,5 ст. муки, 1 яйцо, 0,5 ст. сметаны, 2/3 ст. растительного масла, соль — по вкусу.**

И еще хотелось мне поделиться одним из бабушкиных рецептов — это

Шулики с маковым молоком

Из пресного теста из пшеничной муки с маком выпекают тонкие коржи с двумя подрумяненными хрустящими корочками.

В глиняном, глазурованном только снаружи горшке — макитре, запаривают мак с крепким сахарным сиропом или с душистым липовым медом. Набухший в сиропе или меду мак растирают на неглазурованных боках горшка деревянным пестиком — макогоном, постепенно добавляя горячую воду. Шелуха оседает на дно, и получается отстой — «маковое молоко», похожее на топленое коровье.

В глубокую тарелку складывала бабушка разломанные коржи и заливала стаканом макового молока. Съешь такой коржик и начинает тебя в сон клонить, а утром просыпаешься с ощущением здоровой бодрости.

Вот такие пироги!

Главное, чтобы удались они, да и любая стряпня — готовить надо без спешки, с добрым настроением в душе. Бабушка Аграфена говаривала: «Хорошо готовить, когда в доме лад — тогда и стряпать-то праздник».

Любовь УСТЬЯНЦЕВА,
с. Огнево Челябинской обл.

Ода ...

перемешиваю манную крупу с сахаром и содой, а затем заливаю кефирным ливнем и пе-

Сегодня также вышли газеты: «Волшебный ключик», «Толока в России» ...

тесто в тонкий пласт, разрезать на жгутики произвольной длины, сделать в середине разрез, вывернуть. Обжарить во фритюре.

«Бантик»

1 ст.л. сахара, 1 яйцо, 1/4 ст. молока, 1 ст.л. растопленного сливочного масла, мука.

[illegible] добела, добавить молоко и масло, муку. Замесить тугое тесто, дать постоять полчаса. Раскатать в тонкий пласт, нарезать на небольшие прямоугольники, в середине защипнуть, чтобы получился «бантик». Обжарить.

Постный

200 г растительного масла, 1 рюмка водки, 2 ст.л. сахара, 0,5 ст. воды, щепотка соли, мука.

Из всех компонентов за-

стительного масла до золотисто-коричневого цвета. Вынимать шумовкой, выкладывать на бумажную салфетку, чтобы стекал лишний жир. После остывания посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванилином.

Светлана МОЛЧАНОВА, п. Красноармейский Алтайского края.

По-кабардински

5 яиц и 5 сырых желтков, 1 ст.л. сахара, 1 ст.л. сметаны, 1 ч.л. водки, муки столько, чтобы получилось тугое тесто.

Муку просеять горкой, сделать углубление, влить яйца и желтки, добавить остальные компоненты и замесить тесто. Оставить на столе на полчаса, затем раскатать в тонкий пласт, разрезать на полосы и обжарить в большом количестве растительного масла.

Раиса ХУШТОВА, г.Нальчик.

болки 3 яиц, 2 ст. теплого молока, 0,5 ст. сметаны, 2 ст. моченой брусники.

вый цвет и преаппетитнейший вид.

А пробовали ли вы когда-нибудь

Уральские шаньги

Бабушка Аграфена называла их «налевны», наверное, потому, что верх, скажем, из варенья, скорее наливали, чем накладывали. У одних верх — взбитое яйцо со сметаной, у других — сахарный, у третьих — творожный, и, конечно, черемуховый. Черемуху у нас на Урале любят.

ные коржи и заливала стаканом макового молока. Съешь такой коржик и начинает тебя в сон клонить, а утром просыпаешься с ощущением здоровой бодрости.

Вот такие пироги!

Главное, чтобы удались они, да и любая стряпня — готовить надо без спешки, с добрым настроением в душе. Бабушка Аграфена говаривала: «Хорошо готовить, когда в доме лад — тогда и стряпать-то праздник».

Любовь УСТЬЯНЦЕВА, с. Огнево Челябинской обл.

Подписка—2003:

ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ

НЕСКОЛЬКО СТРОК ОТ ДУШИ

Не станем убеждать, что мы самые-самые... Всякие есть газеты: и получше, и похуже. Но десятки тысяч наших подписчиков — не иголка в стогу сена. И это говорит о многом: о доверии, необходимости, востребованности наших изданий. Годы — тому подтверждение. Вы — наши читатели, уже не просто читатели — друзья «Толоки». Надежные, верные. Огромное за это спасибо! Надеемся, что и впредь не всегда радужное бытие не омрачит нашей дружбы. А читательская когорта даже пополнится новыми поклонниками «толоковских» изданий. Тем более, что и повод для этого имеется:

НАЧАЛАСЬ ПОДПИСНАЯ КАМПАНИЯ НА I-е ПОЛУГОДИЕ 2003 ГОДА.

Почтовые отделения ждут вас. Сделайте свой выбор уже сегодня, чтобы завтра не догонять уходящий поезд. **Газеты «Наша кухня», «Толока в России», «Толока. Календарь-справочник садовода и огородника», «Народный доктор», «Делаем сами», «Цветок», «Воскресная газета», «Волшебный ключик», серии брошюр «Усадьба», «Домашняя энциклопедия здоровья», «Мастерская на дому», «Самобранка»** — для вас и с вами.

А «найти нас» весьма просто: **в каталоге «ПРЕССА РОССИИ»** (зеленый) — **на стр.124, 125; в каталоге агентства «РОСПЕЧАТЬ»** (красный) — **на стр.43, 44, 77. Москвичи могут подписаться по каталогу Московского почтамта.**

Читатели, подписчики! Вместе мы — **ТОЛОКА!** Помогайте нам своими советами и письмами делать «толоковские» издания лучше, содержательнее, интереснее. Будем весьма признательны. И постараемся не подвести.

«ТОЛОКОВЦЫ».

Ода маннику

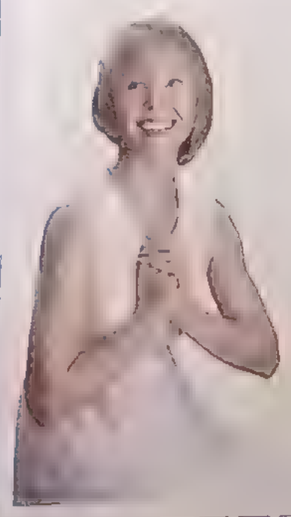
О, манник! Лучший из простейших и простейший из лучших. Ты — украшение стола, решение семейных проблем, коронное блюдо молодых и не только хозяек.

Тебя невозможно испортить. Ты, как истинный представитель классики, никогда не приедаешься, и каждый раз открываешь новый вкус своего нежного тела. Ты нетребователен, как природа, и незабываем, как любовь...

Я пишу эти строки и предвкушаю, как я буду творить тебя, отраду моей души и желудка.

Тебе всего-то и нужно, что **2 ст. манной крупы, 0,5 л кефира (кислого молока), 1 ч.л. соды и 1 ст. сахара.**

С величайшим старанием



перемешиваю манную крупу с сахаром и содой, а затем заливаю кефирным ливнем и перемешиваю, перемешиваю до тех пор, пока в миске не окажется однородная масса. Тесто для манника готово. Иногда сразу выливаю в смазанную маргарином и посыпанную сухарями или той же манкой форму (манник не брезгует и простой сковородой) и ставлю в горячую духовку. Но сейчас мне хочется продлить волшебные мгновенья, и я режу яблоки. Беру подготовленную форму и высыпаю в нее часть яблочных ломтиков, потом выливаю на них часть теста, затем вновь бросаю яблоки и — снова тесто.

Эти ритуальные действия я продолжаю до тех пор, пока все тесто (вкупе с яблоками) не окажется в форме. Вот теперь — пора. Ставлю пирог в духовку, нагретую до 200 град., и благоговейно закрываю дверцу. Через 20-25 минут посмотрите на пирог — он должен подняться и отразить на своей поверхности все оттенки цветов от золотого до медового. Выключаю газ. Даю пирогу постоять минут десять в духовке. Затем извлекаю его из этой жаркой темницы и ... вкушаю, как дар богов.

Пройдет пара дней, и вы опять захотите приобщиться к этому чуду. Вместо яблок можно положить курагу, предварительно замоченную и порезанную тонкими полосками, пропитать манник сиропом, полить его шоколадной глазурью, украсить кремом, орехами, ягодами и всем тем, что подскажет вам ваша фантазия.

Елизавета ИОНОВА, г. Омск.

Сегодня также вышли газеты: «Волшебный ключик», «Толока в России», «Народный доктор», «Воскресная газета», брошюра «Заболевания кожи» серии ДЭЗ.

Следующий номер газеты выйдет 12 ноября 2002 г.

"ТОЛОКА. НАША КУХНЯ" N10

Выходит ежемесячно

Редактор Татьяна САНЧУК

Тел/факс (8-10-375-222) 32-71-36.

Учредитель и издатель ООО «Издательский Дом «Толока»

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-11636

Индекс 63248

214000 г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, д.6

Тел. (808122) 3-44-12, 3-68-59.

Toloka@sci.Smolensk.ru

Для писем: 214000 г.Смоленск, Главпочтамт, а/я 488.

E-Mail: nk@toloka.com

Распространитель — СП ООО «Толока в России»

Тел. (8-0812) 61-19-90, 61-19-80.

Цена свободная.

Подписано в печать 4.10.2002 г.

Время подписания в печать —16.00

Тираж 928800 экз.

отпечатан в ФГУП Смоленский полиграфический комбинат 214020 г. Смоленск, ул. Смольянинова, д. 1.

Заказ № 5223.

Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Толоки».

E-mail: kc@toloka.com

Издается с марта 1996 г.

Март 2003 г.
№ 3 (85)

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

НАША КУХНЯ

Тираж

ТОЛОКА

8 марта

Милые женщины, с праздником!

Рецепт номера

Свинина с ананасами

Оригинальное сочетание свинины и ананаса

1 банка консервированных ананасов (крупные кружочки), 700 г свинины (вырезка), 1 большая луковица, 200 г майонеза, 200 г сыра, соль.

Свинину порезать [illegible] кам ананаса, отбить, посолить. В глубокую мис[illegible] верх каждого кусочка [illegible] жиром [illegible] в котором [illegible] ную ду[illegible] до зарумянивания сыра.

Анна ЛИПОВСКАЯ, п. Мирный Брестской обл.

5 марта — 26 апреля

С 5 марта у католиков, а с 10-го — у православных начинается Великий пост. Как продержаться 40 дн[illegible] без мясной и жирной пищи? А вы попробуйте наши блюда. Они придутся вам по вкусу

Смотрите стр. 12-13, 16-17.

ОРЕНБУРГСКИЙ ПУХОВЫЙ ПЛАТОК

- Пуховые платки,
- Ажурные паутинки,
- Трикотажные изделия: джемпера, жилеты, жакеты, шарфы, носки и многое другое

Приглашаем оптовиков и сотрудничество
460036 г.Оренбург, ул.Расковой, д 10а
тел/факс (3532) 70-69-29

Мужчины на кухне

В канун женского дня 8 Марта мужчины — читатели «Нашей кухни» — решили сами накрыть праздничный стол и делятся на страницах любимой газеты своими рецептами.

Читайте на стр. 8-9, 24-25.

А что на первое?

Зеленые щи

1,5 л воды, 1 бульонный кубик, 2-3 картофелины, 1 ст. консервированного щавеля, 1 ст. квашеной капусты, 1 луковица, 3 ст.л. растительного масла.

В кипящую воду опустить квашеную капусту, варить 40 мин. Затем порезать кубиками картофель и опустить в кастрюлю, поварить 10-15 мин. Добавить щавель, бульонный кубик, дать покипеть 5 мин. Отдельно зажарить на сковороде в растительном масле измельченный лук добавить зажарку в суп. Подавать со сметаной или майонезом

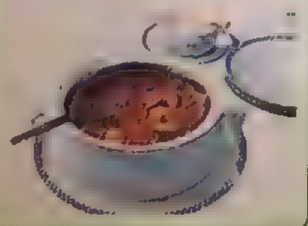
Рассольник

300-400 г мяса, 300 г соленых огурцов, 1 луковица, 1 морковь, 300 г картофеля, 2 ст.л. сливочного масла, 100 г сметаны, 2-2,5 л воды, 1 ст.л. муки, 2 дольки чеснока, 2-3 ст.л. томатной пасты, растительное масло, соль — по вкусу.

Нарезать мясо кусочками, положить в кастрюлю с водой, сварить бульон. Добавить мелко нарезанные картофель и огурцы, сливочное масло, накрыть крышкой, варить до готовности. Отдельно поджарить томат с мукой и натертой морковью, выложить в готовый рассольник, посолить, еще раз довести до кипения, добавить зелень, чеснок.

Подавать к столу горячим со сметаной.

Людмила КОВАЛЕНКОВА, г. Ярцево Смоленской обл.



Молочно-гороховый суп

1 ст. сушеного гороха, 0,5 ст. гречневой крупы, 1 л молока, 3 ст. воды, 50 г сливочного масла, соль — по вкусу.

Заранее замоченный горох варить полчаса на медленном огне. Затем добавить к нему перебранную, поджаренную и промытую гречневую крупу, посолить. Когда крупа и горох сварятся до мягкости, добавить молоко, масло, вновь довести до кипения и проварить еще немного на медленном огне.

Антонина КУЗНЕЦОВА, г. Северск Томской обл.

Суп с рулетиками

0,5 кг мяса с костями, лук, коренья, суповая зелень с солью (заготовленная на зиму), перец горошком черный и душистый, 6 средних очищенных картофелин.

Фарш: **1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, 3 крупные картофелины, 1 луковица, порубленное вареное мясо из бульона.**

Блины: **250 г молока, 2 яйца, 0,5 ст. крахмала, мука, соль, тертый мускатный орех, жир.**

Мясо с костями залить 3 л холодной кипяченой воды. Добавить лук, коренья, зелень, перец горошком. Быстро довести до кипения, уменьшить огонь и варить 2-3 часа. Образующуюся пену снимать. Через час кипения положить в бульон картошку, порезанную кусочками. По мере выпаривания воды доливать кипяток. Когда мясо будет отходить от костей, снять кастрюлю с огня, процедить бульон через дуршлаг в другую кастрюлю. Мясо с костями вынуть, остальное содержимое протереть в бульон. Добавить **1 ст. л. сметаны, 1 ч.л. кетчупа, лавровый лист.** Закипятить, поставить в тепло.

Фарш: обе ложки масла разогреть на сковороде, луковицу порезать полукольцами, положить на сковороду, уменьшить огонь. Картофель натереть на крупной терке, выложить на лук и обжарить, помешивая. Снять с огня, добавить порезанное вареное мясо, соль, перец.

Блины: из молока, желтков, соли, мускатного ореха, крахмала, муки приготовить жидкое тесто. Взбить в пену 2 белка, смешать с тестом. На сковороде испечь 6 тонких блинов. На каждый положить фарш, туго свернуть. Швом вниз положить на сковородку с кипящим жиром, обжарить с обеих сторон.

В суповую тарелку положить 1 блин, разрезать его на рулетики, залить супом, посыпать мелко нарезанной **зеленью.**

Алла ОСТРОВАЯ, г. Брест.

Суп с бараниной

300-400 г нарезанной кубиками баранины, 1 средняя луковица, 100-120 г перловой крупы, по 150 г нарезанного сырого корня сельдерея и моркови, 0,5 ч.л. соли, 2 л воды, 30 г сливочного масла, несколько горошин горького перца.

Нарезанный лук вместе с бараниной обжарить в масле на сковороде, выложить в кастрюлю, залить кипятком, снять пену и через 15 мин добавить крупу. Варить на медленном огне с приоткрытой крышкой в течение часа.

В кипящую массу добавить сельдереи, морковь, соль, перец и варить еще 30 мин.

Александр ЧУРЛЯЕВ, п.Урусово Тульской обл.

Мясная солянка «Ассорти»

На 500 г бульона — 200-300 г вареных или жареных мясных продуктов, 4 средних соленых огурца, 2 луковицы, 2 ст.л. томатного соуса, 3 ст.л. масла, 100 г сметаны.

Лук нарезать и тушить в кастрюле вместе с томатом и маслом, подлив немного бульона. Соленые огурцы, очистив от кожицы, нарезать кубиками. Мясные продукты (вареная и жареная колбаса, ветчина, курица, почки, язык и т.п.) нарезать тонкими ломтиками и положить в кастрюлю с приготовленным луком. Добавить огурцы, **лавровый лист**, залить бульоном, посолить. Варить 10-15 мин. Солянку заправить **сметаной, кусочками лимона, зеленью.**

Антонина ПАНАСОВИЧ, г.Орша Витебской обл.

Быстро и дешево

Если у вас от обеда осталось картофельное пюре, на ужин приготовьте оригинальные

Картофельные палочки

В холодное **пюре** добавить измельченный поджаренный **репчатый лук**, посыпать **1 ч.л. горького перца**, вбить **1 яйцо**, все перемешать. Сформовать палочки длиной 5 см, обвалять в **муке** и обжарить их в хорошо разогретом **подсолнечном масле** до золотистого цвета. При подаче к столу полить палочки **майонезом**.

Тамара СТЕПАНЧУК, п/о Даниловка Киевской обл.

Сейчас в продаже появился «жидкий дым». С ним можно и шашлычки дома на сковородке пожарить, и сало «закоптить». А я готовлю копченое блюдо из картофеля. Быстро, просто, недорого и очень вкусно.

«Копченые ежики»

1,5 кг картофеля, 3 яйца, 3 луковицы, 1-2 ч.л. «жидкого дыма», 150-200 г сала, 2,5 ст. муки, соль, перец — по вкусу, растительное масло для обжаривания.

Очищенный картофель, лук и сало пропустить через мясорубку. Добавить сырые яйца, соль, перец, «жидкий дым», муку. Вымесить до однородной массы. Тесто должно быть чуть гуще, чем на оладьи. Жарить в растительном масле, как оладьи, с двух сторон до румяной корочки.

Анна ЭЛИНА, с.Мартыновка Курской обл.

«Гречаники»

В литровой кастрюле сварить густую вязкую **гречневую кашу**. Отдельно сварить **4 крупные картофелины. 1 луковицу** измельчить, обжарить в **растительном масле**. Картофель и **еще 1 луковицу** натереть на крупной терке, смешать с пропущенными через мясорубку гречневой кашей и **200 г мяса**, добавить обжаренный лук, **яйцо, соль** — по вкусу. Фарш вымесить, сформовать котлеты и жарить в любом жире.

Ирина ЛЕВА, п.Смолянинова Приморского края.

Паста из сала и орехов

Соленое сало без шкурки пропустить через мясорубку вместе с **орехами и чесноком в соотношении 1:1:1**. Очень вкусно для бутербродов. Можно добавить в пасту измельченную **зелень**.

Нина СТАРИКОВА, г. Челябинск.

Котлеты особые

На праздник к нам пришло очень много гостей, блюд вкусных наготовили... К ужину осталось всего по чуть-чуть. Из этого «чуть-чуть» я приготовила котлеты. Семья съела с удовольствием, а с чем, из чего приготовлены, понять никто не смог.

Пропустить через мясорубку отваренные **полкочана капусты** (воду отжать), вареную **фасоль** (пол-литра), **2 ст.** вареной **гречки**, **2 ст.** вареного **риса**, **7** вареных **картофелин**, **5 луковиц, пучок зеленых перьев лука, пучок листьев петрушки**. Хорошо перемешать, добавить **1-2 сырых яйца, посолить, поперчить**. Сформовать котлеты, обвалять в **муке**. Жарить в кипящем **рафинированном масле**.

Ирина КРАСНИКОВА, с. Гнилое Курской обл.

Нежданно-негаданно решили гости в дом пожаловать, а средств шикарный стол накрыть, увы, нет. Есть замечательный выход из положения, приготовьте

Простенький паштет

Пропустить через мясорубку: **200 г вареной колбасы** (если есть кусочек мяса или рыбное филе, можно заменить колбасу ими), **100 г сыра** (твердого или плавленого), **2 вареных яйца**. Добавить **молотый перец, горчицу** и растереть с **50-100 г сливочного масла**. Из полученной массы сформовать батончик, поставить на час в холодильник. Нарезать на кружочки, украсить **зеленью**.

Татьяна ЕРОХИНА, р.п.Новопокровка Тамбовской обл.

РЕЦЕПТЫ НАШИХ БАБУШЕК

Сейчас каждая крошка дорога, поэтому не выбрасывайте:

- **сливочное масло,** если оно приобрело неприятный запах. Подержите его несколько часов в воде, добавив туда щепотку питьевой соды. Затем ополосните холодной водой;
- **нарезанный лук.** Положите его в стеклянную банку, добавьте немного растительного масла, плотно закройте крышкой и поставьте в холодильник;
- **подгоревшее молоко.** Сразу же перелейте его в другую посуду и накройте мокрой салфеткой. Запах исчезнет.

Морковное суфле

0,5 кг моркови, 100 г сухого тертого хлеба, 6 яиц, 0,5 ст. сахара, 100 г сливочного масла, 100 г изюма.

Отварить морковь, очистить и протереть через сито. Смешать сухой тертый хлеб, сырые желтки, сахар и сливочное масло. Массу растереть до пышности, прибавить изюм, соль, чуть взбитые белки, перемешать. Выложить в форму и поставить на 1 час для запекания в разогретую духовку.

Галина ГАНОВА, с.Маима, Алтай.

Рецепты нашей семьи

Как гласит народная мудрость: «Еда — это единственное наслаждение, которое доступно человеку не только в течение всей жизни, но даже трижды в день». При составлении меню на каждый день для меня важную роль играет время года. Зимой и в начале весны приготовление отнимает меньше времени, потому как использую консервированные домашние заготовки.

"Кулинария для меня — средство самовыражения"

На завтрак

Оладьи «Сытики»

Тесто для них можно приготовить с вечера, а утром останется только поджарить.

Размочить в **0,5 л молока полбатона**, растереть. Добавить **200 г** нарезанной мелкими кубиками **колбасы или сосисок**, измельченную **луковицу**, несколько пропущенных через чесночницу **зубков чеснока, 2 сырых яйца, соль, перец — по вкусу.** Тщательно перемешать фарш с **2 ст.л. майонеза и 1 ст.л. крахмала.** Обжаривать оладьи с двух сторон в **растительном масле.**

Для обеда

нужно 3 средних окорочка или небольшая курица. Мясо отделить от костей, оно понадобится для приготовления плова. Из косточек сварить бульон.

Щи из щавеля

300 г консервированного щавеля, 2 л куриного бульона, 3-4 картофелины, 1 луковица, 1 ст.л. муки, 1 вареное яйцо, 50 г сливочного масла, сметана, зелень, соль — по вкусу.

В кипящий подсоленный бульон положить нарезанный картофель и варить 15 мин. Спассеровать на сливочном масле измельченный лук, опустить в бульон вместе со щавелем, варить 5 мин. Обжарить в сливочном масле муку, помешивая, развести небольшим количеством бульона и ввести в щи. Довести до кипения. В тарелки положить мелко нарезанное вареное яйцо, зелень, сметану, разлить щи.

Быстрый плов

Кусочки курицы обжарить в любом **жире** до румяной корочки, затем сложить в сотейник и залить **3 ст. воды** так, чтобы мясо было полностью покрыто жидкостью. **Посолить, поперчить,** накрыть крышкой и тушить 25-30 мин. Нашинковать **2 луковицы** и спассеровать в жире с **2 ст.л. томатной пасты.** В кипящий бульон с курицей добавить лук, натертые на крупной терке **2-3 моркови, 1,5 ст. промытого риса.** Все перемешать, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до тех пор, пока рис не впитает в себя всю жидкость.

Вечером

собирается вся семья, иногда приходят друзья. Для такого дружеского ужина я готовлю

Тефтели по-скандинавски

400-500 г любого мясного фарша, 1 средняя вареная свекла, 2 сырых яйца, 1 натертая на крупной терке сырая картофелина, 1-2 луковицы, 5 ст.л. молока, 1 ст.л. муки, 6 ст.л. растительного масла, соль, пряности — по вкусу.

[illegible] натертую на крупной терке свеклу, картофель, [illegible] спассерованный в растительном масле измельченный лук, соль, перец. Хорошо вымесить, сформовать тефтели и обжарить их в растительном масле со всех сторон. Затем сложить в глубокую сковороду, залить соусом и тушить 15 мин.

Для соуса обжарить в **1 ст.л. сливочного масла 1 ст.л. муки**, помешивая, влить **1 ст. бульона**, приготовленного из бульонного кубика, заправить **2 ст.л. томатного соуса, 1 ч.л. сахара, солью — по вкусу.**

На гарнир — **отварной картофель.**

В выходные дни,

когда приезжает мой любимый племянник, главный дегустатор всех моих кулинарных изобретений, я стараюсь приготовить что-нибудь особенно вкусное. Например,

Салат «Морской царь»

500 г кальмара, 300 г свежей капусты, 2 луковицы, 2 вареные моркови, 2 вареных яйца, растительное масло, майонез, соль — по вкусу.

Лук нарезать кольцами и обжарить в растительном масле. Филе кальмара отварить в течение 1-2 мин., нарезать соломкой, соединить с нашинкованной капустой и морковью, измельченными яйцами, пассерованным луком. Посолить и заправить майонезом.

Пряники «Забава»

Для теста: **150 г маргарина, 1 ст. сахара, 2 яйца, 1 ст. сметаны или жирного кефира, 1 ч.л. корицы, 1 ст.л. какао, 100 г изюма, 1 ч.л. соды, 5-6 ст. муки, 5 ст.л. сахарной пудры, 2 ст.л. кокосовой стружки.**

Растопить на слабом огне маргарин, растворить в нем сахар, остудить. Добавить сметану, желтки, корицу, какао, изюм и смешанную с мукой соду. Вымесить гладкое тесто, скатать из него жгуты толщиной 2-3 см. Острым ножом нарезать ломтики по 4-5 см, выложить их на разогретый противень и выпекать в духовке на среднем огне 30-35 мин. Горячие пряники смазать белковой глазурью, остудить.

Для глазури яичные белки взбить с сахарной пудрой, добавить кокосовую стружку.

Антонина ПАНАСОВИЧ,
г.Орша Витебской обл.

«ВСЕГДА ЕСТЬ НАСТРОЕНИЕ ГОТОВИТЬ В ВОСКРЕСЕНЬЕ»

Конкурс ПРОДОЛЖАЕТСЯ
Условия в № 1, 2003 г.

Осенью заготавливаю грибы — сушу, консервирую, замораживаю. Такие заготовки помогают разнообразить свое меню.

Завтрак

Бутерброды с икрой

100 г сушеных белых грибов, по 50 г сушеных подберезовиков и подосиновиков, 200 г репчатого лука, растительное масло, соль — по вкусу.

Грибы замочить на ночь в воде, затем промыть и отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Готовые грибы охладить, пропустить через мясорубку вместе с луком и обжарить в растительном масле. Подливая бульон, в котором отваривали грибы, тушить на медленном огне 1-1,5 часа. Готовую икру охладить, намазать на подсушенные ломтики ржаного хлеба.

Обед

Борщ с килькой

1 банка консервов «Килька в томатном соусе», 100 г сушеных белых грибов, 2 ст. фасоли, 400 г картофеля, 200 г свеклы, 200 г капусты, 1,5-2 ст.л. томатного пюре, 2 ст.л. растительного масла, корень петрушки, 1 морковь, 1 луковица, 1 ч.л. поджаренной до золотистого цвета муки, соль, перец — по вкусу, зелень.

Замочить в холодной воде фасоль и сушеные грибы. Через 4 часа переложить в кастрюлю с подсоленной водой и варить до полуготовности. Нарезать соломкой свеклу и корень петрушки, потушить в небольшом количестве бульона. Морковь и лук порезать кубиками и спассеровать в растительном масле, смешать со свеклой, поджаренной мукой и томатным пюре. Влить немного бульона и прокипятить. В кипящий бульон с грибами и фасолью положить картофель, нарезанный кубиками, нашинкованную капусту, соль и варить 10-15 мин. Затем добавить свеклу с кореньями, лавровый лист, душистый перец и варить до готовности картофеля и капусты. В конце варки выложить в борщ консервы. Дать закипеть и снять с огня. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Тушеная капуста

1 кг квашеной капусты, 500 г замороженных лисичек, 3-4 ст.л. растительного масла, 2 средние луковицы, 1 ст.л. муки, соль, перец — по вкусу.

Лисички разморозить, промыть, нашинковать и обжарить в растительном масле до полуготовности. Затем смешать с промытой и отжатой капустой, перцем, пассерованным измельченным луком, мукой, влить **0,5 ст. подсоленной воды** и тушить 15-20 мин.

Ужин

Картофельные пирожки

700 г картофеля, 0,5 кг замороженных грибов, 3-4 ст.л. муки, 2 луковицы, 100 г растительного масла, соль и перец — по вкусу.

Картофель отварить в мундире, очистить и, дав немного остыть, пропустить через мясорубку. Вымесить вместе с мукой и солью.

Грибы разморозить, промыть, отварить в течение 15 мин. и пропустить через мясорубку. Затем обжарить в растительном масле вместе с измельченным луком, посолить и поперчить по вкусу.

Из картофельного теста сделать лепешки, положить грибную начинку и защипать края. Полученные пирожки обвалять в муке или панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.

Людмила ПРОКОФИЧЕВА, с. Исаевское Ивановской обл.

Завтрак

Лепешки картофельные

8 сырых и 3 вареные картофелины, 100 г шпика, 3 ст.л. растительного масла, 1 луковица, 10 капустных листьев, соль, перец — по вкусу.

Сырой картофель натереть на мелкой терке, жидкость слить, добавить протертый отварной картофель, посолить. На капустные листья выложить по 3 ст.л. картофельной массы, приплюснуть, чтобы получились лепешки, и выпекать в духовке. Снять с готовых лепешек листья. В глубокой сковороде обжарить шпик с измельченной луковицей, сложить лепешки и протушить 5 мин.

Обед

Суп овощной

2 л куриного бульона (натурального или из кубиков), 5 картофелин, 2 морковки, 2 ст.л. риса, 2 луковицы, 3 ст.л. растительного масла, соль, перец — по вкусу, укроп, лавровый лист.

В кипящий бульон опустить нарезанный кубиками картофель, натертую на крупной терке морковь, спассерованный в растительном масле измельченный лук, варить до готовности овощей. Всыпать рис и варить до готовности риса. Подавая на стол, посыпать суп измельченным укропом.

Салат

4 картофелины, 200 г кураги, 200 г ветчины, 1 морковь, 0,5 банки кукурузы, майонез.

Картофель и морковь отварить, нарезать вместе с ветчиной кубиками. Курагу замочить в горячей воде на 15 мин., затем тоже нарезать кубиками. Перемешать все компоненты, заправить салат майонезом.

Запеканка

400 г вермишели, 200 г вареной колбасы, 3 ст.л. творога, 200 г адыгейского сыра, 2 яйца, 100 г майонеза, 1 плавленый сырок, сливочное масло для смазывания.

Отваренную вермишель перемешать с порезанным кубиками адыгейским сыром и творогом, добавить сырое яйцо. Выложить на смазанный маслом противень половину массы, на нее — кусочки колбасы, накрыть оставшейся массой. Разровнять, полить майонезом, посыпать тертым сыром. Выпекать в духовке до румяной корочки.

Ужин

Колдуны

300 г картофеля, 1 ст.л. муки, 1 ст.л. крахмала, 1 яйцо, соль — по вкусу.

Картофель очистить и натереть на мелкой терке. Массу отжать, перемешать с мукой, крахмалом, яйцом и солью. Из картофельного теста сформовать лепешки, положить в них фарш, края соединить. Запанировать в муке, обжарить **в растительном масле** с обеих сторон.

Фарш можно приготовить из **мяса, грибов,** слегка отваренной **капусты, риса, колбасы.**

Алексей ПЕЧЕПУРЕНКО, г. Гомель.

(Продолжение на стр. 20-21).

ВАША ДИЕТА по группе крови

Тип группы крови B (III) «Кочевник»

(Продолжение темы. В №№ 1 и 2 мы рассказывали о питании людей с O(I) и A(II) группами крови)

Первые «носители» крови группы B заселяли новые земли, приспосабливаясь к прежде незнакомым климатическим особенностям, сталкиваясь с проблемами, возникающими при смешении разных рас, — и потому им ради выживания необходимо было проявлять изобретательность (творческие, созидательные способности) и гибкость (хитрость).

Люди с третьей группой крови часто обладают всем самым лучшим, что дано человеку. Им присущи умственная активность и повышенная чувствительность, они более терпимы, более контактны в отношениях с людьми, более уравновешены и, значит, менее склонны к вызывающему поведению, способны понять отличающуюся точку зрения, умеют сочувствовать, сопереживать.

Обычно организм крепкого обладателя крови группы B (III) способен противостоять многим серьезным болезням, распространенным в наше время (прежде всего, заболеваниям сердечно-сосудистой системы и раку). Даже будучи заболевшим, он скорее выживет, чем погибнет. Но нетривиальность, своеобразность человеческого организма с этой кровью проявляется в предрасположенности к экзотическим расстройствам иммунной системы: его могут мучить рассеянный (множественный) склероз, волчанка или синдром хронической усталости.

Продукты, способствующие сбрасыванию лишнего веса

Мясо. Помогает эффективному обмену веществ. Оказывается, для организма людей с B (III) группой крови существует прямая взаимосвязь между стрессами, аутоиммунными болезнями и потреблением красного (темного) мяса. Если вас мучают быстрая утомляемость или недостатки (слабости) в работе иммунной системы, то следует употреблять в пищу мясо ягненка, баранину или крольчатину несколько раз в неделю вместо говядины, мяса индейки, цыпленка, гусятины, свинины. Печень и ливер также помогают эффективному обмену веществ.

Морские продукты Очень полезны дары моря, особенно рыбы с глубоководных участков океана — например, треска и лосо севые, — которые богаты питательными жирами Так называемая «белая рыба» (камбала, палтус) — тоже превосходный источник высококачественного белка для вас. ***Избегайте*** всех моллюсков и ракообразных — крабов, омаров, креветок, мидий, поскольку в них имеются лектины, способные разрушить ваш организм. ***Нейтральны:*** тунец, карп, зубатка, сельдь.

Молочные продукты. Помогают эффективному обмену веществ. Только вы можете полностью наслаждаться разнообразием молочных продуктов. Причина проста: первичным сахаром цельного молока является Д-галактозамин — тот самый, что вместе с фукозой образует антиген крови группы B. Впервые молочные продукты были введены в пищу человека как раз в период становления этой группы, когда прогрессировало одомашнивание скота

Овощи. Поскольку вы более предрасположены к вирусным инфекциям и аутоиммунным заболеваниям, не экономьте на листовых зеленых овощах Они содержат важный антивирусный компонент — магний. Он будет весьма полезен и для детей, страдающих экземой.

В отличие от людей с кровью иных групп вы можете наслаждаться картофелем и грибами, капустой и многими другими вкусными овощами. ***Особо полезны*** баклажаны, белокочанная, краснокочанная и цветная капуста, сладкий перец, морковь, свекла. Но есть и такие овощи, которых вы ***должны избегать***. Это тома кукуруза, топинамбур редька

Фрукты. ***Особо полезны:*** ананасы бананы виноград, клюква, сливы Старайтесь ***реже включать в рацион*** гранаты, кокосовые орехи, ревень, хурму, маслины.

Продукты, способствующие наращиванию веса

Приращению веса людей с третьей группой крови более всего способствуют кукуруза, гречка, чечевица, земляные орехи (арахис) и семена кунжута. В каждом из названных продуктов содержится свой лектин, ухудшающий эффективность обмена веществ, приводящий к утомляемости, отекам и гипогликемии — значительному понижению уровня сахара в крови после приема пищи.

Злаки и крупы. Старайтесь выбирать для еды разнообразные злаки и крупы, отдавая предпочтение рису и овсу. Употребление макарон и хлебобулочных изделий, выпеченных из пшеничной и ржаной муки, лучше ограничить.

Бобовые. Замедляют усвоение и обмен питательных веществ. ***Нейтральны:*** белая фасоль, зеленый горошек, бобы, но употреблять их можно лишь изредка. ***Избегайте*** блюд из нута, пятнистой фасоли, чечевицы.

Орехи. Уменьшают эффективность обмена веществ. Мешают ( ) ции инсулина поджелудочной железы арахис, фисташки, фундук, кедровые орехи, орехи кешью, мак, тыквенные семечки. Но иногда можно включить в свой рацион ***нейтральные продукты***. Грецкие и миндальные орехи.

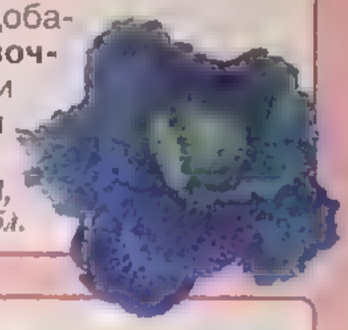
Избегайте подсолнечного и кукурузного масла: в них есть лектины, нарушающие работу вашего пищеварительного тракта.

Соберите 3 КУПОНА и выиграйте ...

Рецепты блюд для людей с B(III) группой крови

Суп из капусты

Головку капусты (цветной или белокочанной) нарезать, положить в 1 л кипящей подсоленной **воды**. Как только вода опять закипит, засыпать в кастрюлю **2 ст.л. манной крупы**. Через 15 мин. капуста станет мягкой. Добавить **2 ст. молока и 1 ст.л. сливочного масла**. Разлитый в тарелки суп посыпать **зеленью петрушки и тертым сыром**.



Елена МАРТЫНОВА, г.Сафоново Смоленской обл.

Капустные отбивные

1 кг капусты, 3 яйца, мука, 1 пучок петрушки, майонез, растительное масло, панировочные сухари, соль, перец, чеснок — по вкусу.

Капусту надрезать у основания, отделить листья. Отварить их в подсоленной воде 3-5 мин. Посыпать черным перцем, солью, измельченным чесноком и свернуть конвертиком. Подготовленные конвертики обвалять в муке, потом — в яйце и в сухарях, обжарить. Выложить на тарелку, слегка полить майонезом, посыпать зеленью.

Ольга РЫБАЛЬЧЕНКО, г.Измаил, Украина.

Грибные тефтели

Литровая банка отварных грибов, 5 отварных картофелин, 2 ст.л. панировочных сухарей, 1-2 сырых яйца, 150 г молока, 1 луковица, соль, перец — по вкусу, растительное масло для обжаривания.

Панировочные сухари залить молоком, измельченный лук обжарить в растительном масле. Грибы и картофель пропустить через мясорубку, перемешать с замоченными сухарями, луком, яйцами, солью и перцем. Фарш хорошо вымешать, сформовать тефтели, обжарить в растительном масле, подать под любым соусом.

Нина МОЛОДЦОВА, д.Талызино Владимирской обл.

Салат «Праздничный»

6 яиц, 5 отварных картофелин, 2 вареные моркови, 2 соленых огурца, 1 яблоко, 250 г зеленого горошка, 1 луковица, зеленый лук, баночка майонеза, соль — по вкусу.

Очищенные овощи и яйца нарезать кубиками, соединить с натертым на крупной терке яблоком, измельченным луком, зеленым горошком. Заправить майонезом, выложить в салатник горкой.

Любовь ПАШКОВА, с.Панкрушиха Алтайского края.

Особо полезны для людей с группой крови B (III) капуста, баклажаны, морковь, свекла.

Салат «Фальшивый краб»

3 средних рыбы минтая, 3 вареных яйца, 1 сырая морковь, майонез.

Рыбу отварить в течение 20 мин. в тузлуке **(0,5 л воды, 1 ст.л. сахара, 1 ч.л. соли)**, остудить. Отделить филе, порубить. Яйца натереть на крупной терке, морковь — на мелкой. Все перемешать, заправить майонезом, выложить в салатник.

Анна ЦЫМБАЛ, с.Чернышевка Приморского края.

Котлеты «Золотая рыбка»

1 банка консервов в масле (сардины, скумбрия), 5 крупных картофелин, отваренных в мундире, 1 яйцо, 1/3 ст. отваренного риса, лук, чеснок, соль, перец — по вкусу, мука для панировки, растительное масло.

Рыбу, лук, чеснок, промытый вареный рис, очищенный картофель пропустить через мясорубку, добавить яйцо, специи, хорошо вымешать. Сформовать котлетки, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон до румяной корочки. Вкуснее, когда холодные.

Татьяна ГУРОВА, г.Щигры Курской обл.

Сырные шарики с картофелем

200 г отварного картофеля, 1 ст.л. сливочного масла, 2 ст.л. муки, 1 яйцо, 70 г натертого твердого сыра, соль и перец — по вкусу, панировочные сухари, растительное масло для фритюра.

Размягченное масло взбить, добавить размятый картофель, муку, сыр, яйцо, соль и перец. Все перемешать. Из полученной массы сформовать шарики размером с грецкий орех, обвалять в панировочных сухарях и обжарить во фритюре.

Светлана СКУБИЛОВА, г.Могилев.

Торт из печени

0,5 кг печени, 2 яйца, 2 средних луковицы, 2-3 ст.л. муки, 0,5 ч.л. соли.

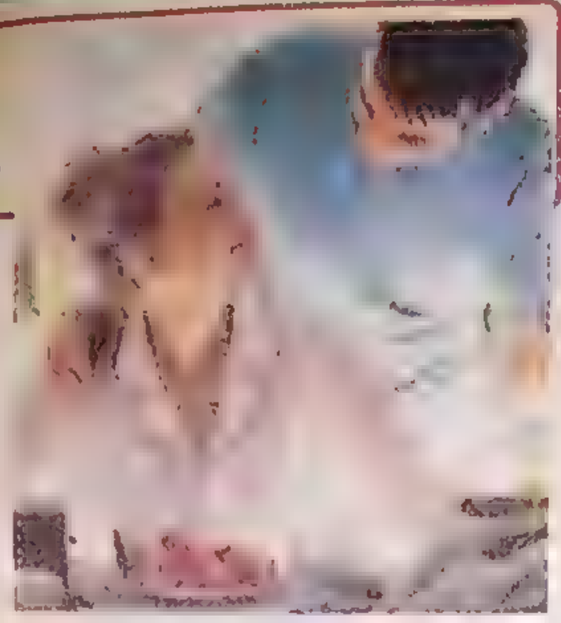
Для начинки: **2 крупные луковицы, 1 вареное яйцо, 1 банка майонеза.**

Лук с печенью пропустить через мясорубку, перемешать с яйцами, мукой, солью. Выпечь на сковороде, смазанной маслом, тонкие печеночные блины. Для начинки луковицы нашинковать, потушить с небольшим количеством воды и, охладив, смешать с майонезом. Сложить печеночные коржи друг на друга, промазывая майонезно-луковой начинкой, верх посыпать рубленым яйцом.

Татьяна ВАСИЛЬЕВА, г.Иваново.

О питании людей с [illegible] пой крови — в след[illegible]

Подарок для любимой



В прошлом номере «Нашей кухни» мы публиковали рецепты наших читательниц к 23 февраля. Сегодня же, в преддверии 8 Марта, мы предлагаем «мужские» рецепты. Попробуйте, оцените...

Завтрак для единственной

Думаю, самым лучшим подарком к 8 Марта будет приготовленный мужчиной завтрак для любимой. Давайте встанем рано-рано, пройдем тихонечко на кухню и приступим к праздничному кухонному действу. Пусть любимая проснется от аромата вкусных легких блюд.

Салат «Загадка»

2 ломтика черствого батона, 2 вареных яйца, 1 луковица, майонез, зелень для украшения.

Лук мелко нарезать и залить на 10 мин. крутым кипятком. Батон и яйца натереть на мелкой терке. Откинуть лук на дуршлаг, смешать с яично-батонной крошкой, заправить майонезом, выложить в салатник горкой и украсить зеленью.

Витаминный пудинг

200 г моркови, 1 крупное яблоко, 1 яйцо, 1 ст.л. сливочного масла, ломтик черствого батона, 1/4 ст. молока, 1 ст.л. сахара, сахарная пудра для посыпки.

Морковь натереть на мелкой терке, добавить сахар и 1 ст.л. воды. В сковороде разогреть сливочное масло и потушить морковь. Батон нарезать кубиками, залить холодным молоком, дать разбухнуть и размять вилкой. Перемешать остывшую морковь, батон, натертое на мелкой терке яблоко, сырой яичный желток. Белок взбить миксером в пену и перемешать с морковно-яблочной массой. Формочки смазать маслом (можно взять формочки для кексов), выложить в них морковно-яблочную массу. Варить на водяной бане 40-45 мин Готовый пудинг посыпать сахарной пудрой.

Коктейль «Прелесть»

0,5 л молока, 0,5 ст. вишневого сока, 4 ч.л. сахара, 1 ч.л. порошка какао.

Смешать все компоненты и взбить в миксере.

Виктор КРЫЛОВ,
г.Сосновый Бор Ленинградской обл.

Быть женщиной очень трудно уже потому, что, в основном, приходится иметь дело с мужчинами.

Джозеф КОНРАД,
английский писатель (1857-1924).

Салат из овощей и фруктов с курицей

1 вареный окорочок, 1 большое яблоко, 1 апельсин, 2 вареные моркови, 100-150 г консервированного зеленого горошка, майонез, зелень.

Мясо окорочка, яблоко, апельсин и морковь нарезать соломкой, добавить зеленый горошек, майонез и перемешать. При подаче украсить зеленью петрушки или укропа.

Алексей СМАГИН,
г.Могилев.

Хоть я на кухне и не гость, не считаю приготовление пищи чисто женским занятием, но все-таки мама, жена и дочь готовят лучше нас с сыном. Поэтому каждый год ломаю голову над тем, чем же удивить своих любимых женщин в день 8 Марта. И решил, что удивлять буду не количеством приготовленного, а качеством. Пусть это будет одно блюдо, но зато какое!

Семга под гранатовым соусом

Свежемороженую **семгу** разморозить, разрезать брюшко и удалить внутренности. Положить тушку на салфетку, чтобы впиталась лишняя жидкость. **0,5 ст. гранатового сока** шприцем закачать в тушку (мясо хорошо вбирает в себя сок). Натереть сверху и изнутри **солью и перцем.**

Натереть на мелкой терке **1 плод айвы** (в начале весны айву найти, конечно, сложно, поэтому я заменяю ее кислым яблоком), добавить **3 ст.л. гранатового сока, 0,5 ст. кипятка, 1 измельченную луковицу, 2 ч.л. мелко порубленной морской капусты, 3 ч.л.** сухого базилика, **1 ч.л. карри, сок одного лимона.** Все хорошо перемешать и полученную жидковатую массу положить в брюшко. На дно утятницы насыпать **натертую на крупной терке айву (яблоко)**, положить рыбу и полить сверху оставшейся начинкой. Запекать в духовке при 200 град., не накрывая крышкой, в течение 20-30 мин., затем перевернуть семгу на другую сторону и выдержать еще столько же. Готовую рыбу выложить на блюдо и украсить **зернами граната.** Мякоть семги будет от гранатового сока нежно-розовой, а вкус — кисло-сладкий.

Ну, а картошку отварить и бутерброды приготовить — с этим и женщины справятся!

Олег БЕЗГИН,
г.п.Шумилино Витебской обл.

Пряная скумбрия

1 кг скумбрии, 50 г соли, 0,5 ст. растительного масла, 1 ч.л. сахара, 1 головка чеснока, 3-4 лавровых листа, 10 горошин душистого перца.

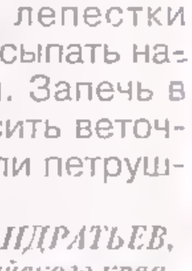
У слегка подмороженной скумбрии снять филе, посыпать 25 г соли, сложить в тарелку и выдержать в прохладном месте сутки. Затем нарезать филе кусочками и сложить рядами, пересыпая оставшейся солью, сахаром, измельченным чесноком, горошинами перца и перекладывая лавровыми листиками. Выдержать в прохладном месте 3 дня, залить растительным маслом. Через день можно подавать к столу.

Василий ПОПКОВ,
г.Жлобин Гомельской обл.

Просматривая рецепты в газете «Наша кухня», не встретил ни одного, присланного мужчинами. Наверное, стесняются или не хотят раскрывать своих кулинарных секретов. Вот я и решил предложить от «сильной половины» рецепт, который, надеюсь, понравится читателям.

Густая простокваша

Свежее молоко довести до кипения и остудить до температуры парного. Перемешать со **сметаной (1 л молока и 1 ст. л. сметаны).** Укутать и поставить в теплое место, чтобы в молочной смеси сохранялось тепло в течение 3-4 часов. За это время получается густая тягучая простокваша. Если вдруг образуется небольшое количество сыворотки, ее нужно слить и использовать отдельно. Для того, чтобы простокваша была еще гуще, после кипячения и охлаждения в молоко нужно опустить **корочку черного черствого хлеба.**



Александр ГОРБАЧЕВ,
с. Страшевичи Брянской обл.

Надо уметь часто повиноваться женщине, чтобы иметь иногда право ею повелевать.

Виктор ГЮГО,
французский писатель.

Одно из моих любимых блюд — шаньги. Эти пироги особенно популярны в селах Сибири. По существу, они мало отличаются от ватрушек, но вместо творожной начинки используют так называемую «намазку» — начинку из картофеля, сметаны.

Шаньги сибирские

Для намазки: **0,5 ст. муки, 1 яйцо, 0,5 ст. сметаны, 2/3 ст. растительного масла, соль и перец — по вкусу.**

Приготовить **дрожжевое сдобное тесто** и разделить его на лепешки диаметром 7-8 см, дать им расстояться.

Все компоненты для намазки хорошо перемешать до получения однородной вязкой массы. Намазать сверху лепешки и выпекать в духовке при температуре 200-210 град.

С картофелем

Для намазки: **5-7 картофелин, 0,5 ст. молока, 1 яйцо, 1/4 ст. сметаны, 2-3 ст. л. сливочного масла, соль, перец — по вкусу.**

Приготовить **дрожжевое тесто** и разделить на лепешки. Уложить их на смазанный маслом противень, дать расстояться.

Приготовить намазку: отварной горячий картофель истолочь, влить горячее молоко, яйца, сметану и все хорошо перемешать. Кроме того, в намазку можно положить **жареный лук.**

В лепешках сделать углубления, положить в них намазку, сбрызнуть маслом и выпекать в духовке при температуре 200-210 град.

Ильнар НУРИАХМЕТОВ,
г. Казань.

Я своим любимым женщинам подарю к празднику цветок ромашку. В глубинке в начале марта трудно купить живые цветы, поэтому придется подарить

Съедобный цветок

0,5 кг картофеля, 5-6 яиц, 100 г твердого сыра, соль — по вкусу, 50 г сливочного масла, веточки укропа или петрушки для украшения.

Картофель отварить в подсоленной воде, растолочь в пюре, заправить 2-мя сырыми желтками и сливочным маслом. Переложить пюре в полиэтиленовый пакет, отрезать уголок. На смазанную маслом сковороду выложить пюре, выпуская через отрезанный уголок, в виде лепестков ромашки. В середину выпустить оставшиеся яичные желтки. Белки взбить в пену, выложить их на лепестки «ромашки», посыпать натертым сыром. Запечь в духовке. Украсить веточками укропа или петрушки.

Николай КОНДРАТЬЕВ,
с. Топольное Алтайского края.

Я повар, но уже давно не работаю по этой специальности. Однако кулинарное искусство не забываю и для своей любимой жены Наташи каждый год на 8 Марта и в день рождения готовлю фирменный торт. Мужчинам, отважившимся повторить мой подвиг, прежде всего понадобится терпение.

Торт «Для Наташи»

Для теста: **10 яиц, 3 ст. сахара, 3 ст. муки, 3 ст. л. крахмала.**

Для крема: **10 белков, 2 ст. сахарной пудры, красный пищевой краситель, 400 г сливочного масла, 2 банки сгущенного молока, 2 ст. орехов, любой джем (для прослойки) и сироп для пропитки коржей.**

Миксером взбить яичные белки с сахаром, добавить крахмал, муку и отдельно взбитые желтки, все взбивать пару минут. Полученную массу выложить в форму и выпекать на умеренном огне до готовности. Корж остудить, разрезать вдоль на одинаковые части, пропитать сиропом, промазать джемом, прослоить кремом.

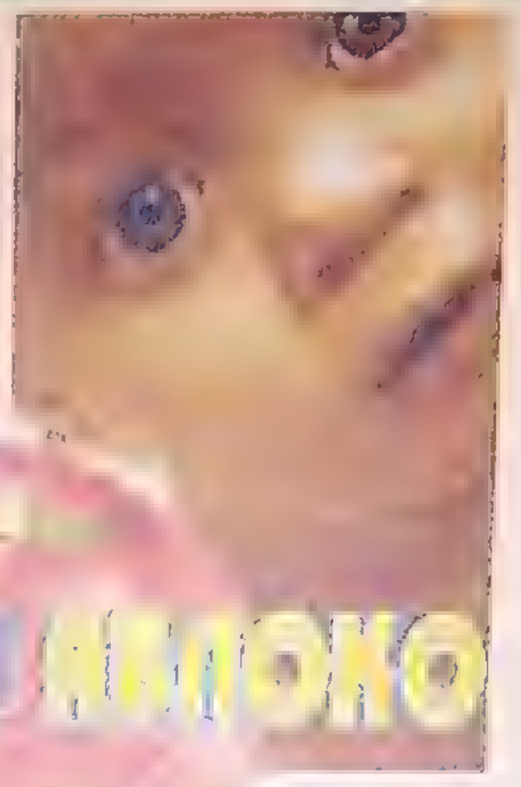
Крем: **взбить размягченное сливочное масло со сгущенным молоком и орехами.** Части соединить и выложить друг на друга ярусами. Украсить.

Белковый крем для украшения: взбить миксером яичные белки с сахарной пудрой. Для получения розового крема добавить в часть крема пищевой краситель, разведенный в нескольких каплях воды.

Алексей ПЕЧЕПУРЕНКО,
г. Гомель.

АНАНАС И БАНАНЫ? НЕТ! ДАЙТЕ РЕБЕНКУ МОЛОКО

В прошлых номерах нашей газеты (№№ 1, 2 за 2003 г.) мы рассказали, чем кормить новорожденного малыша. Сегодня попытаемся пойти дальше и поговорить о том, что должен кушать ребенок, достигший шестимесячного возраста. Кстати, проблема перевода ребенка на другое (не грудное) кормление подчас становится для молодых мам очень сложной. И, чтобы внести ясность, мы вновь обратились с вопросами к заведующей детской поликлиникой № 3 (г. Могилев, Беларусь) Галине Александровне ИВАНОВОЙ.



— Галина Александровна, рано или поздно ребенка нужно начинать прикармливать другой пищей. С какого возраста это следует делать?

— При грудном кормлении вводить другую пищу нужно не раньше шести месяцев (до этого времени ребенку вполне хватает материнского молока). А вот в полгода уже можно давать овощное пюре (вначале картофельное, потом смешанное, но овощи должны быть только нашей климатической зоны), каши. С 7-8-ми месяцев нужно приучать к мясу и рыбе. Как корригирующую добавку можно использовать желток. Постепенно пища у ребенка должна становиться все разнообразней.

При искусственном кормлении все прикормки нужно начинать раньше, т.е. овощное пюре и каша в рационе искусственника должны появиться в 5 месяцев.

— В магазинах сейчас большой выбор различных каш. Каким из них отдавать предпочтение?

— Желательно, чтобы мамы не ленились и варили каши из натуральных круп (предварительно их нужно смолоть в кофемолке). Магазинные каши, конечно же, вкусны и просты в приготовлении, но менее полезны.

— Вы не упомянули о твороге...

— Кормление творогом должно быть индивидуально, в соответствии с советами педиатра. Нужно помнить, что, при всей полезности, творог все-таки содержит чужеродный белок, и давать его лучше с полугода.

— А какие соки и фрукты для маленького ребенка наиболее полезны?

— Не стремитесь пичкать ребенка заморскими дарами. Самые полезные фрукты и соки те, что ели еще наши предки, т.е. продукты нашей климатической зоны, к которым наши желудки и желудки наших детей приспособлены генетически.

— С какого возраста можно переводить малыша, так сказать, за общий стол?

— Не раньше, чем с трех лет. Пища для ребенка вначале должна быть пюреобразной, затем протертой, потом измельченной (по мере появления зубов). Должно быть исключено все жареное, перченое, острое — переварить детским желудкам это не под силу. И помните: чем меньше жира в детской пище, тем лучше.

Меню для самых маленьких

Рано или поздно период исключительно молочного кормления заканчивается. Рецептами блюд, которые можно предложить 6-7-месячным деткам в качестве прикорма, с нашими читателями поделились в специализированном Доме ребенка (г.Могилев, Беларусь).

Начинают прикорм обычно с овощных пюре. Овощи богаты минеральными солями, в них много витаминов и биостимуляторов, клетчатка регулирует работу кишечника. Начинать прикорм надо с одной-двух чайных ложечек перед молочным кормлением. Дают пюре обычно на второе-третье кормление. Соль и сахар в детские блюда вводят в виде раствора в небольшом количестве кипяченой воды.

Картофельное пюре

200 г картофеля, 0,5 ст. молока, 1/3 ч.л. сливочного масла, чуть-чуть соли.

Картофель очистить, нарезать кубиками, сварить на пару, протереть через сито, снова переложить в кастрюлю, влить горячее молоко, раствор соли, взбить, чтобы пюре получилось пышным, белым, без комков. Добавить сливочное масло.

Морковное пюре

200 г моркови, 2 ст. л. сливок, 0,5 ч.л. сливочного масла, 50 мл молока, чуть-чуть сахара и соли.

Морковь вымыть, очистить, нашинковать, залить небольшим количеством кипятка и тушить под крышкой, помешивая время от времени, в течение получаса. Когда морковь станет мягкой, протереть ее через сито, заправить сливками, молоком, раствором соли и сахара. Поставить на плиту, прогреть, но не кипятить. Положить сливочное масло.

Бульон мясной

100 г молодой говядины или телятины, по 5 г лука и петрушки, 10 г моркови, 400 мл воды, чуть-чуть соли.

Мясо вымыть в холодной воде, нарезать поперек волокон на небольшие кусочки, сложить в кастрюлю, залить холодной водой и нагревать. Появившуюся на поверхности пену снять. Варить бульон при слабом кипении 2 часа, затем положить нарезанные лук, морковь, петрушку, влить раствор соли. Варить при едва заметном кипении до готовности овощей. Готовый бульон процедить через влажную салфетку, снять жир и снова прокипятить.

Подавать мясной бульон с 1 ст.л. протертых сквозь сито овощей.

Каша

0,5 ст.л. крупы, 150 мл молока, 0,5 ч.л. сахара, 1/3 ч.л. сливочного масла, 2 ч.л. воды, чуть-чуть соли.

Крупу (рисовую, гречневую или овсяную) смолоть в кофемолке до состояния муки. Размешать с водой и полученную смесь аккуратно, помешивая, влить в кипящее молоко. Проварить в течение 5-10 мин., добавить раствор сахара и соли, сливочное масло.

Подготовила Татьяна АРХИПОВА.

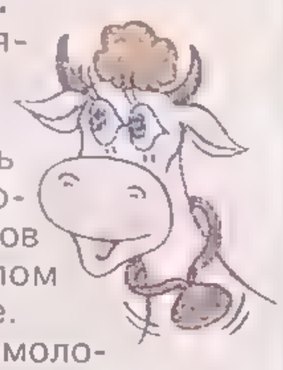
Кефир

При искусственном вскармливании рекомендуется с шестого месяца, при естественном — с восьмого месяца.

В бутылочку (200 мл) с теплым кипяченым **молоком** 20-24 град. нужно влить **2 ст. л. кефира** заводского изготовления, встряхнуть, тщательно закупорить и оставить при комнатной температуре на 12 часов (зимой — на 24 часа), после чего кефир готов к употреблению.

Творог

1-й способ: **1 л цельного молока, 2-3 ст. л. свежей сметаны или простокваши.**



Молоко вскипятить, охладить до температуры парного, положить сметану или простоквашу и 6-8 часов выдержать в теплом (20-25 град.) месте.

Свернувшееся молоко поставить на водяную баню и прогреть в течение 5-10 мин., чтобы отделилась сыворотка. Переложить сгусток в дуршлаг, покрытый двойным слоем марли, чтобы сыворотка стекла.

2-й способ: **300 г однодневного кефира, 0,5 ч.л. сахара, разведенного в 1 ст. л. воды.**

Нагревать кефир на водяной бане, пока он не створожится и выдержать в тепле полчаса. Охладить, поставив в большую кастрюлю с холодной водой, откинуть на сито, протереть и соединить с сахарным сиропом.

3-й способ: **1 л цельного молока, 2 ч.л. 20%-ного раствора хлористого кальция.**

Сырое холодное молоко перемешать с препаратом кальция, медленно нагреть до кипения. Как только закипит, снять с огня, охладить. Переложить сгусток в марлю для стекания сыворотки.

Творог нужно давать малышу только свежеприготовленным.

Чтобы не болеть

Живому поможет только живое

Здоровье... Как часто мы слышим это слово в нашей повседневной жизни. Мы все вроде бы понимаем, как оно нам нужно и как оно для нас ценно, но по-настоящему серьезно к нему начинаем относиться часто только тогда, когда начинаются болезни.

Еще Гиппократ утверждал, что пища должна служить людям в качестве лекарства, поэтому необходимо увеличить в нашем рационе долю растительной пищи и, прежде всего, сырой, ибо она содержит целый комплекс необходимых нашему организму элементов питания. Благодаря большой сочности растительная пища утоляет жажду, препятствует ожирению и нормализует кислотно-щелочное равновесие. Натуральные растительные продукты в виде салатов, плодов и корнеплодов являются идеальной пищей, перерабатываемой организмом на 96%.

Велика роль овощей в диетическом питании. Использование их позволяет восстановить нарушенные функции организма, усиливает лечебный эффект от применения лекарств, служит предупреждению заболеваний, связанных с избыточным потреблением животной пищи и малоподвижным образом жизни.

Овощи и картофель могут удовлетворять до 20-25% потребности в белках, 70-80% в углеводах и 80-90% в минеральных солях и витаминах. В целом — овощи являются важнейшим источником питания, а также лекарственными средствами укрепления здоровья человека. Важно то, что овощи — в отличие от мясных и молочных продуктов — имеют щелочную реакцию: это позволяет устанавливать оптимальный кислотно-щелочной баланс в организме.

Поэтому ешьте больше овощей и помните, что человеческий организм — это совершеннейший механизм, который мы можем либо безжалостно разрушать невежественной системой питания, либо восстанавливать и вести к достижению гармонии тела и духа.

Анна АУТКО,
канд. биол. наук, г.Минск.

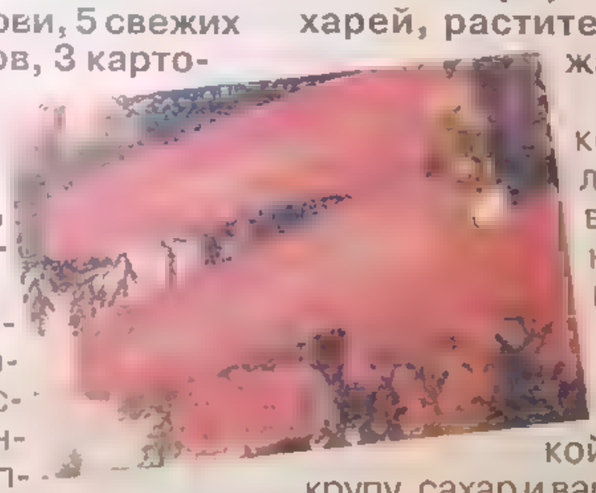
Морковь — на стол!

Салат «Клеопатра»

Перемешать **2 ст.л. овсяных хлопьев**, замоченных в **молоке**, **1 морковь**, натертую на мелкой терке, **1 яблоко**, натертое на крупной терке, **1 ст.л. сметаны, 1 ст.л. изюма, 1 ч.л. меда, 5-6 шт. чернослива, 3-4 абрикоса.**

Салат «Гнездо ласточки»

1 свекла, 4 моркови, 5 свежих или соленых огурцов, 3 картофелины, 1 луковица, 1 головка чеснока, 3-4 ст.л. творога, 4 вареных яйца, листья капусты и зелень.



Корнеплоды отварить, нарезать, посолить, перемешать с остальными измельченными продуктами, заправить **майонезом**. Скатать в шарики и выложить на листья ошпаренной капусты, украсить зеленью.

Салат из моркови, горошка и яблок

300 г отварной моркови, 150 г зеленого горошка, 100 г яблок, 100 г майонеза, соль, сахар — по вкусу.

Сваренную морковь и свежие очищенные от кожуры яблоки нарезать мелкими кубиками, добавить зеленый горошек, майонез, соль и сахар, затем хорошо размешать, выложить в тарелку и пригладить, после чего украсить фигурно нарезанными кусочками моркови и яблок.

Морковные котлеты

0,5 кг моркови, 0,5 ст. молока, 3 ст.л. манной крупы, 1 яйцо, 1 ч.л. сахара, 2 ст.л. молотых сухарей, растительное масло для жарки.

Морковь нашинковать тонкой соломкой и припустить в молоке, добавив немного **маргарина**. Когда морковь будет почти готова, всыпать, непрерывно помешивая, тонкой струйкой манную крупу, сахар и варить, помешивая, на слабом огне до готовности. В остывшую массу добавить яйцо, тщательно перемешать, разделить на шарики и уложить на хорошо посыпанную молотыми сухарями разделочную доску. Не снимая с доски, при помощи ножа сформовать из шариков котлеты. Жарить только перед тем, как подавать их к столу.

Ольга ПОЗНЯК,
г.Минск.

Кто не постился не заслужил куличей

Салат «Спецназ»

1 кг сырой моркови или свеклы, 3 ст.л. сахара, 1 ч.л. соли, 3-4 ст.л. 9%-ного уксуса, 2 ч.л. молотого кориандра, 0,5 ч.л. молотого черного перца, 1 головка пропущенного через чесночницу чеснока, 10 растертых грецких орехов, 100 г растительного масла.

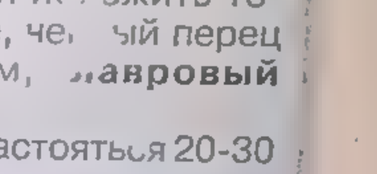
Морковь или свеклу натереть на крупной терке. Все перемешать и поставить на сутки в холодильник.

Нина ГОРБАЧЕВА, г.Могилев.

Салат из грибов и зеленого горошка

300 г маринованных грибов, 300 г зеленого горошка, 3 яблока, 3 ст.л. растительного масла, 1 красный сладкий перец, соль — по вкусу.

Маринованные грибы нарезать соломкой, яблоки натереть на крупной терке, добавить зеленый горошек, перемешать, посолить. Заправить растительным маслом, сверху украсить кружочками красного перца.



Елена ВЛАСИК, г. Минск.

В моем погребе всю зиму хорошо хранится и морковь, и свекла. Поэтому я люблю вместо консерваций подавать к столу свежеприготовленные овощные закуски. Попробуйте.

Холодная свекла

На 1 кг свеклы — 5 ст.л. растительного масла, 2 ст.л. томатной пасты, перец горошком, 2-3 головки чеснока, лавровый лист, соль.

Сырую свеклу натираю на терке, складываю в кастрюлю, наливаю немного воды и тушу 20 мин. Затем кладу соль, перец, лавровый лист, чеснок, измельченный на терке, подсолнечное масло, томатную пасту и еще тушу 10 мин.

Остужаю, храню в холодном месте.

Икра из свеклы

На 0,5 кг свеклы беру **3 ст.л. растительного масла, 1 ч.л. сахара, 3 луковицы, зелень укропа, петрушки (можно сушеную), соль, лимонную кислоту — по вкусу.**

Очищенную вареную свеклу натираю на крупной терке, добавляю обжаренный репчатый лук, заправляю растительным маслом, сахаром, солью, разведенной лимонной кислотой, зеленью. Часто помешивая, тушу 10 мин.

Гульнара ЗАЙНУЛЛИНА, п.Белоозерное Оренбургской обл.

Щи по-крестьянски

300 г свежей капусты, 4-5 картофелин, 1 морковь, корень петрушки, 2 луковицы, 1 ст.л. томат-пюре, 1,5 л воды, соль, перец — по вкусу.

Морковь, корень петрушки, репчатый лук измельчить, спассеровать в растительном масле. В кипящую воду положить нашинкованную белокочанную капусту, нарезанный кубиками картофель, затем добавить пассерованные овощи и варить 20-25 мин.

За 5 мин. до окончания варки положить томат-пюре, черный перец горошком, лавровый лист.

Дать настояться 20-30 мин., подавать с зеленью.

Салат из консервов

1 банка рыбных консервов в собственном соку, 250 г горошка, 0,5 кг маринованных огурцов, 1-2 луковицы, растительное масло.

Рыбу измельчить, огурцы и лук порезать маленькими кусочками, добавить горошек и масло. Все смешать.

Приятного аппетита!

Много рецептов полезных и очень вкусных блюд, а также другую очень нужную и полезную информацию вы сможете найти в брошюре «Православная кухня» серии «Самобранка». Например, вы узнаете, какие дни наши предки считали лучшими для забоя кабанчика, как приготовить обладающую защитной и лечебной силой четверговую соль, как самому высчитать день Пасхи, когда начинаются и заканчиваются наиболее значимые православные посты

Брошюру можно заказать в редакции. При этом напоминаем, что мы ничего не высылаем наложенным платежом и без предоплаты. Перечислите простым почтовым переводом 20 руб. (для получения 1 экз. заказным письмом) или 17 руб. 50 коп. (для получения брошюры простым письмом) по адресу:

ООО «Толока в России»
214000 г.Смоленск ОАО «СКА-БАНК»
р/с 40702810500630000614,
к/с 30101810600000000757, БИК 046614757,
ИНН 6729013577.

Разборчиво пишите свой обратный адрес, а в графе «Для письменного сообщения» укажите, что вам нужна брошюра «Православная кухня», и, получив ваш перевод, редакция вышлет ее вам.

Тел.-для справок в Смоленске:
(8-0812) 61-19-80, 61-19-90.

Суп грибной с черносливом и изюмом

600-700 г картофеля, 100 г репчатого лука, 30 г сушеных грибов, 50-100 г чернослива, 100 г изюма, 2 ст.л. растительного масла, 1 ст.л. муки, соль, зелень — по вкусу.

Сварить грибной бульон, грибы измельчить и опустить в бульон. Лук нарезать кубиками, обжарить в растительном масле, добавить муку и подрумянить. Ввести в бульон, довести до кипения, положить нарезанный кубиками картофель, предварительно промытые и замоченные чернослив и изюм, варить до готовности картофеля. Подавая, посыпать измельченной зеленью.

Ирина ЩЕЛКАНОВА, с.Краснореченка Воронежской обл.

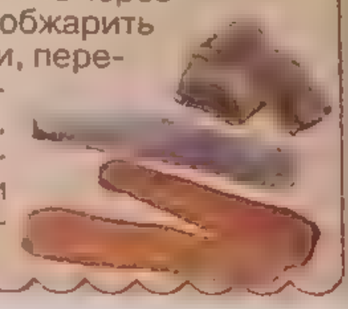
Возобладай над чревом, пока оно над тобой не возобладало.

Св. Иоанн ЛЕСТВИЧНИК

Икра с овощами

2 вареные моркови, 1 луковица, 4 филе малосольной сельди, растительное масло, лавровый лист, томатная паста, 3%-ный уксус, 1 ч.л. сахара.

Морковь и филе сельди пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле до мягкости, перемешать с томатной пастой, добавить лавровый лист и охладить. Соединить с морковно-селедочной массой, заправить сахаром и уксусом. Выложить икру в селедочницу, украсить оливками.



Суп с ушками из кислой капусты

На 600 г муки — 600 г кислой капусты, 1-2 головки лука, 1 ст.л. подсолнечного масла, соль и перец — по вкусу, 2-3 л грибного бульона.

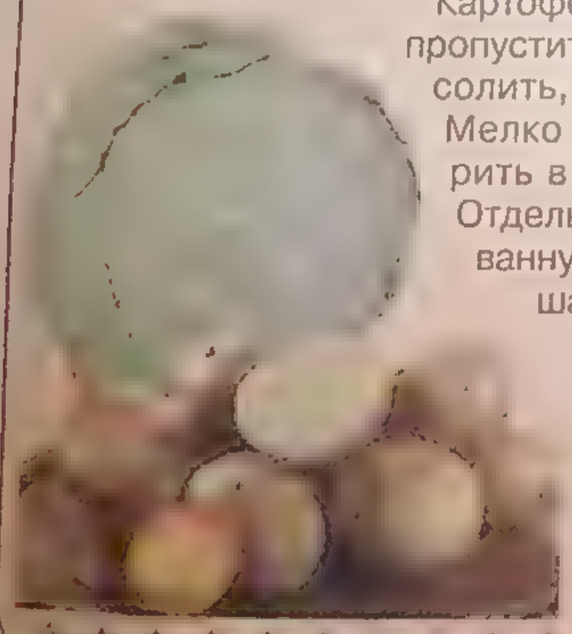
Для ушек приготовить крутое тесто из муки, воды и соли, раскатать в тонкий слой, нарезать маленькими квадратиками. На каждый такой квадратик положить фарш из капусты, который приготовить так: квашеную капусту мелко порезать, обжарить в растительном масле с мелко порезанным луком. Квадратики защипать.

Опустить в грибной бульон ушки. Варить до готовности. За две минуты до конца варки добавить **зелень петрушки.**

Татьяна БОГУСЛАВСКАЯ, г. Липецк.

Котлеты картофельные

300 г картофеля, 250 г капусты, 2 луковицы, 6 ст.л. растительного масла, 2 ст.л. муки, соль — по вкусу, панировочные сухари.



Картофель отварить в мундире, пропустить через мясорубку, посолить, перемешать с мукой. Мелко порезать лук и обжарить в растительном масле. Отдельно обжарить нашинкованную капусту. Все перемешать с картофельным тестом. Сформовать котлеты, запанировать в сухарях и обжарить в масле.

Валентина МИНЧИКОВА, г.Могилев.

Блеснем эрудицией?

Кулинарная викторина

Итак, многоуважаемые эрудиты, остался последний рывок перед финишем. В упорной борьбе уже наметились лидеры, но шансы на выигрыш по-прежнему очень высоки практически у всех, кто решил в одиночку или всей семьей заработать бесплатную подписку на самую «вкусную» газету «Наша кухня».

По многочисленным просьбам читателей из отдаленных регионов России, которые получают «Нашу кухню» с опозданием, мы решили принимать от них ответы сразу на все 15 вопросов кулинарной викторины, присланные вместе с купонами, до 20 апреля.

Вопросы третьего, заключительного тура

1. Этот **горячий напиток** известен с XV в. Продавался он в основном только в Москве на рынках и в местах больших скоплений людей. Был русским национальным зимним напитком, в то время как квас — летним.

2. Во Франции **так называют человека**, любящего много, сытно и вкусно поесть, иногда без меры. У нас же обычно под этим словом подразумевается человек, ценящий вкусные блюда, но вовсе не обжора.

3. Во многих ресторанах **этим словом** называют неовощные блюда, например, грибы, запеченные в сметане. Хотя термин этот означает всего-навсего нарезку соломкой корнеплодов и тонкими колечками лука и помидоров.

4. **Блюдо это** — древнеегипетское изобретение. Согласно легенде, раб Менес украл у фараона Снофру священную птицу и сварил из нее это блюдо, прослывшее у египтян волшебным. Греки продолжили эксперименты над ним, и в итоге блюдо это стало обязательным для подготовки атлетов к Олимпийским играм.

5. Это **старинное русское лакомство** известно с XIV века. Готовили из яблочного пюре, меда и взбитого яичного белка, иногда прослаивали рябиной и брусникой. В XIX веке эту сладость стали экспортировать в Европу. Французские кондитеры высоко оценили благородный вкус русской сладости и, переняв опыт, изобрели свой вариант.

Желаем успеха!

Правильные ответы и итоги викторины — в майском выпуске «Нашей кухни».

Ко Всемирному дню прав потребителя

Муть гороху не помеха

У нас в магазине продают отечественный консервированный горошек в стеклянных банках с осадком на дне. Продавцы утверждают, что он не испорчен, однако я стараюсь не рисковать и покупаю импортный горошек на рынке. Там и рассол прозрачный, и горошек красивого изумрудного цвета. Иногда на банках пишут, что горошек высшего сорта, а иногда — столового. А в чем отличие?

Светлана КАРПОВА, г.Курск.

По ГОСТу зеленый горошек по степени зрелости делится на три сорта — высший, первый и столовый. Первых два хороши для салатов, а столовый — для приготовления первых блюд.

А вот цвет у консервированного горошка должен быть оливковый. Ярко-зеленый цвет говорит о том, что производители подкрашивали продукт. В некоторых странах это допустимо, у нас — нет. Небольшой мутный осадок в банке вполне допустим (для высшего сорта — не более 2 мм). У горошка столового сорта мутность заливки наиболее выражена. Тем не менее, продукт этот качественный.

Предложите гостю... кости

Много слышала о полезных свойствах плодов оливкового дерева. Сейчас купить их не проблема — продаются и черные маслины с косточками, и зеленые оливки без косточки, и фаршированные. Но угадать всегда трудно: в одной баночке плоды, бывает, крупные попадутся, а в другой — мелкие. А если еще и с косточкой купишь, так совсем есть нечего...

Валентина БУШТАЕВА, г.Уфа.

Оказывается, есть плоды оливкового дерева нужно с косточкой. Именно в ней находится весь кладезь витаминов — В, С, каротин, а также вещества, которые способствуют приостановке роста раковых клеток. К тому же косточка оливки полностью рассасывается в желудке и усваивается организмом. Мякоть тоже очень полезна, а рассол, в который перешли многие ценные вещества, можно использовать для приготовления соусов.

Чтобы выяснить, какого размера ягоды внутри банки, ее совсем необязательно вскрывать. Достаточно посмотреть на дно. Там рядом со сроком годности стоит надпись SIZE (размер) и два числа, написанные через дробь. Они обозначают, сколько оливок помещается в одном килограмме. Чем крупнее ягоды, тем меньше должны быть цифры. Например, если цифры 190/210, то, вскрыв банку, вы увидите ягоды размером с крупную вишню.

А может, мы не в том готовим?

О том, что для приготовления вкусной и полезной пищи нужно использовать качественные продукты, знают все хозяйки. А вот какие кастрюли и сковородки лучше покупать, чтобы они долго оставались красивыми, приготовление пищи не доставляло особых хлопот, а блюда получались вкусными и не вредили здоровью?

Людмила МЕЛЬНИЧЕНКО, г.Орша.

Покупая новые кастрюли или сковородки, обратите внимание на такие, казалось бы, мелочи, как крышки, ручки, дно. Ведь неплотные крышки, горячие ручки или посуда, в которой еда постоянно подгорает, могут навсегда отбить интерес к кулинарии.

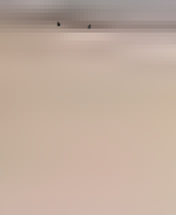
На хороший результат своих поварских усилий можно рассчитывать только в том случае, если жар от плиты полностью и равномерно передается ко дну кастрюли или сковороды. Поэтому дно должно быть абсолютно ровным — в холодном состоянии немного вогнутым внутрь и достаточно толстым — 1,5-6 мм. Крышки должны плотно прилегать к краям посуды. Во время приготовления пищи в посуде без крышки расход энергии увеличивается вчетверо. Самые удобные — крышки из стекла. Их не придется открывать, чтобы наблюдать за процессом.

Излюбленный материал для кухонной утвари — **нержавеющая сталь**. Кастрюли практически не изнашиваются, правда, теплопроводность у них плохая. **Алюминий** хорошо проводит тепло, но при отсутствии должного ухода быстро приобретает неприглядный вид. Пищу, приготовленную в алюминиевой посуде, хранить в ней долго нельзя. Накапливающийся в организме алюминий в дальнейшем может спровоцировать развитие болезни Альцгеймера. Самая нарядная, радующая взор рисунками и узорами, — **эмалированная стальная посуда**. Имеет хорошую теплопроводность, легко чистится. **Чугунные** сковороды и утятницы лучше других сохраняют тепло, не ржавеют только с эмалевым покрытием, однако довольно тяжелые. **Огнеупорная** посуда из стекла, керамики или фарфора плохо проводит тепло, поэтому ее лучше использовать для микроволновых печей, а не для готовки на конфорках. Посуда **с антипригарным покрытием** выдерживает температуру до 300 град. Легко чистится, пища не пригорает даже при жарке без жира. Со временем антипригарные свойства снижаются, так как покрытие недостаточно устойчиво к механическим повреждениям и к перепадам температуры. По результатам многочисленных экспертиз, отбившиеся частички покрытия для здоровья не опасны.

Вырежи и пришли вместе с ответами до 20 апреля

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ГОРОСКОП

на март-апрель



ОВЕН. В последнее время вы стали воспринимать еду исключительно с точки зрения статистики: количество калорий, соотношение белков, жиров и углеводов, наличие холестерина, пищевых красителей и т.д. и т.п. Это, конечно, хорошо, что вы таким образом встали на страже собственного здоровья. Но иногда нужно вспоминать, что еда — это еще и удовольствие, а вкусная — это еще и способ восстановить душевное равновесие, и возможность избежать весенней депрессии. Так что хоть иногда не лишайте себя маленьких вкусных радостей.

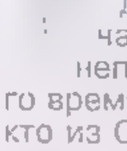
ТЕЛЕЦ. На хорошее разнообразное питание нужны или деньги, или... творческий подход. Если с первым у вас в данный момент дела обстоят не очень, то почему бы вам не воспользоваться вторым: даже самое привычное овощное блюдо можно приготовить так, что и у вас, и у ваших домочадцев будет ощущение, что эту вкуснятину вы едите впервые. Так что проявляйте фантазию и любопытство — найти новый рецепт не будет проблемой (тем более, что в руках вы держите очень «вкусную» газету!). Соки, конечно, были бы очень кстати в период весеннего авитаминоза, но их с успехом можно заменить всевозможными компотами и морсами.

БЛИЗНЕЦЫ. Срочно разбудите в себе гурмана. Сходите в кафе или устройте романтический ужин дома. Почему бы вам не попробовать приготовить натуральное мясо (если готовить его с умом, то это будет весьма недорого), а на гарнир подайте рагу из овощей. Времени на ежедневное приготовление полноценной еды, конечно, понадобится больше, но зато какой будет результат! А еще было бы неплохо, если бы в вашем доме почаще пахло пирогами — такие ароматы могут смягчить любую конфликтную ситуацию.

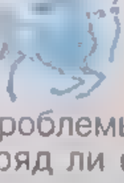
РАК. Стремление питаться рационально и правильно очень похвально. Но прежде, чем задуматься над тем, что вы едите, обратите внимание на то, когда вы едите. Скорее всего выяснится, что перебиваясь в течение дня чем придется, вы только вечером кушаете сытно и обильно. А это совершенно не приносит организму пользы. Так что измените распорядок дня (это совсем не так трудно, как вам кажется) и спать ложитесь с легкостью в желудке. Такие перемены не только улучшат самочувствие, но и позволят смотреть на себя в зеркало с удовольствием.

ЛЕВ. Не слушайте тех, кто пытается внушить вам что лучшая еда — мясо. Конечно, Лев-вегетарианец — это что-то совершенно абсурдное, но ведь можно попробовать приготовить блюда из соевого мяса. Тем более, что такой эксперимент будет весьма уместен в период Великого поста. А вот с новыми алкогольными напитками экспериментировать, пожалуй, не стоит — пейте [illegible] разумных пределах и соответствующим поводам только то, к чему давно привыкли. Купите себе хорошие поливитамины, вашему организму они очень сейчас нужны

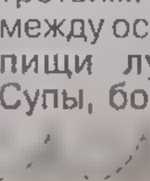
ДЕВА. Расточительность — это не ваша черта характера. И для семейного бюджета это, конечно, хорошо. А вот для вашего здоровья аскетичное питание, в общем-то, не очень... В этом месяце вам обязательно нужно включить в свой рацион хорошую рыбу и свежие фрукты. И не подкладывайте все самые вкусные кусочки в тарелки домочадцев — вы тоже заслуживаете маленький праздник желудка. Кстати, зря вы обходите стороной продовольственные магазины, где продают дорогие деликатесы. Доставьте себе удовольствие, купите там какой-нибудь продукт (пусть даже мелочь).



ВЕСЫ. В этом месяце наибольшую пользу вашему организму принесут блюда из мяса птицы. Только не покупайте куриные окорочка заморского производства, лучше обратите внимание на курочку от местной птицефабрики. В деньгах вы, может, несколько и проиграете, но зато сколько приобретете в полезности. Запеките ее целиком в духовке по любимому рецепту — получите настоящее произведение искусства. Ну, а если на подобные изыски у вас нет времени, что ж, покупайте в местной кулинарии куриные полуфабрикаты. И, конечно, доведите их до кондиции на хорошем растительном масле.



СКОРПИОН. Не вздумайте в ближайшее время садиться на диету. Начало весны — самое неподходящее для этого время. Ну, а если уж кое-кто из Скорпионов все-таки решит, что ему непременно нужно похудеть, то для начала сходите на прием к обычному диетологу. Не расстраивайтесь, если ваши запасы консервации подошли к концу. Хотя приготовление овощных блюд из покупных продуктов потребует от вас больших затрат времени, зато «живые» витамины укрепят ослабленный организм.



СТРЕЛЕЦ. Для улучшения аппетита попробуйте принимать настой травы полыни горькой. Проблемы — проблемами, но вряд ли они будут быстрее решаться, если вы начнете падать в голодные обмороки. Срочно начинайте нормально питаться. Не ограничивайтесь чаем с легким бутербродом, а кормите себя, как положено — первым, вторым и третьим. А вот от перекусов между основными приемами пищи лучше отказаться. Супы, борщи и прочие первые блюда старайтесь есть ежедневно. Вашему желудку это необходимо.

КОЗЕРОГ. Самая главная продовольственная проблема, которую в ближайшее время вам придется решать — это хлопоты по поводу приготовления пищи для приехавших гостей. Чтобы облегчить себе задачу, заранее запаситесь продуктами — причем, если есть время, можете заблаговременно и фарш приготовить, и пельменей налепить. Это поможет вам не только лишний раз не будоражить нервную систему, но и сэкономить деньги. Только не забывайте, погрузившись в эту суету, о собственном питании — весной могут обостриться любые желудочные заболевания.

ВОДОЛЕЙ. Если окажетесь в гостях, не отказывайтесь от соблазна попробовать невиданные ранее блюда. Возможно, кое-что из них вам понравится настолько, что решите приготовить его самостоятельно. Постарайтесь в ближайшее время на пить сырую воду из крана — отдавайте предпочтение кипяченой. А если закончилась соль, то купите в магазине йодированную — в этом месяце вашей щитовидке очень нужен йод. Для восполнения в организме этого микроэлемента постарайтесь ввести в свой весенний рацион блюда из морепродуктов и грецкие орехи.

РЫБЫ. Прежде, чем слушать советы знакомых, которые употребляют биологически активные пищевые добавки, посоветуйтесь с врачом. Возможно, то, что так расхваливали ваши знакомые, вам может быть противопоказано. Вы заметили, что в последнее время чувствуете в желудке дискомфорт? Пост — самое время устроить разгрузку уставшему от праздничного переедания желудку. И не думайте, что выдержать пост вам не под силу. Ваши любимые горох и фасоль можете есть каждый день. Если без мяса станет совсем грустно, приготовьте рыбу. Если позволят средства — можно и икрой побаловаться. И совсем скоро агитировать соблюдать пост вы станете всех своих друзей.

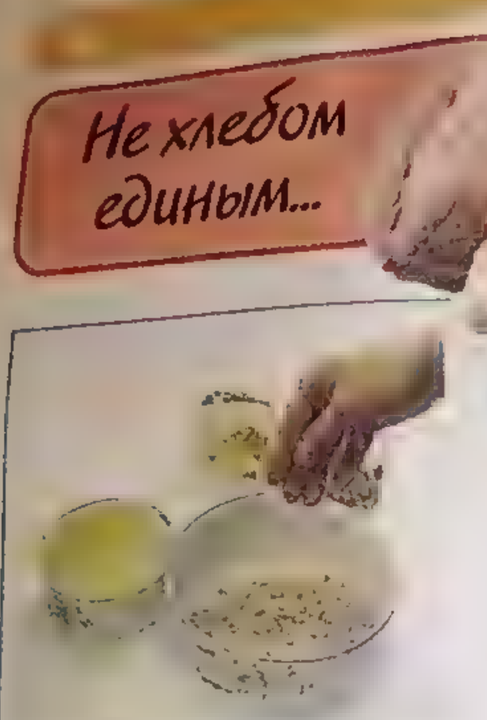
Татьяна АРХИПОВА.

Не хлебом единым...

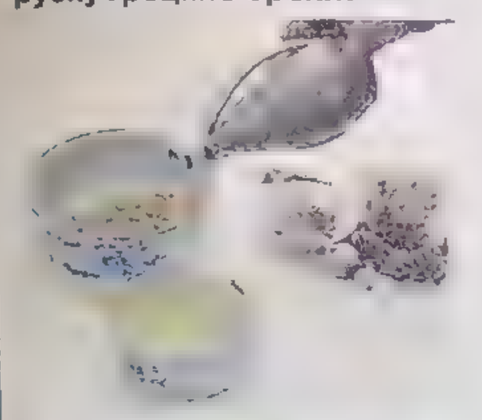
Только досыта ничего не вкушай, оставляй место Святому Духу.

Св. Серафим САРОВСКИЙ

Полезен для всех грецкий орех

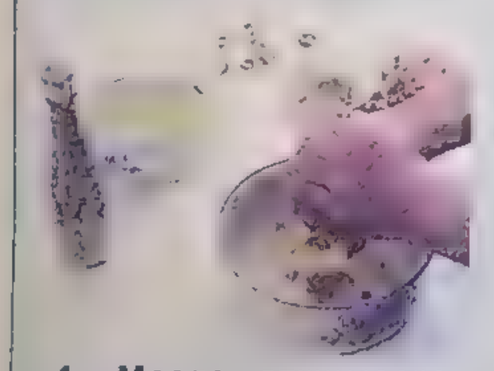


1. Пропускаю через мясорубку грецкие орехи.



2. Разбавляю в воде яблочный уксус.

3. Вымешиваю ореховую массу, как тесто.



4. Масло отжимается практически без усилий.

5. Густое ореховое масло красивого янтарного цвета.

Не секрет, что наши дети, растущие в неблагоприятных экологических условиях, часто страдают заболеваниями желудочно-кишечного тракта, щитовидной железы, снижением внимания и быстрой утомляемостью. Каждая мама хочет, чтобы ее дети были здоровы. Я тоже стараюсь готовить не только сытную, но и полезную пищу. Много лет я прожила в Грузии, где, помимо ароматных специй и приправ, необходимым компонентом для приготовления многих блюд являются грецкие орехи.

Регулярное употребление грецких орехов улучшает память, восстанавливает бодрость и вызывает прилив сил при больших физических и интеллектуальных нагрузках. Американский специалист в области медицинской радиологии доктор Гейл считает, что в условиях повышенной радиации необходимо хорошее питание, в которое обязательно должно входить 4-5 грецких орехов ежедневно.

Дома я очень просто готовлю **ореховое масло**, а из выжимок — питательные и вкусные блюда.— получается безотходное производство.

Прежде всего, нужно купить хорошие грецкие орехи — они должны быть со светлой кожицей (я покупаю очищенные, тогда сразу видно, что орехи качественные), с темно-коричневой кожицей, как и жареные, не годятся.

Дважды пропускаю через мясорубку **0,5 кг орехов** (количество — по желанию), добавляю **щепотку соли и дольку пропущенного через чесночницу чеснока, 0,5 ч.л. порошка шафрана.** Чеснок и соль добавлять обязательно, если вам нравится чесночный аромат, то можете добавить чеснока побольше. Отдельно в **0,5 л воды** разбавляю **1-2 ст.л. яблочного уксуса.** Обмакнув руку в воду с уксусом, сбрызгиваю ореховую массу и начинаю вымешивать, как тесто. Масса собирается в мягкий упругий комок, сначала становится белой, потом опять серо-коричневой. Если комок слишком плотный, еще подливаю чуть-чуть подкисленной воды. Постепенно из орехового комка довольно легко начинает отжиматься масло. Профильтровав его через капроновую ткань, сливаю в бутылочку. Храню масло в холодильнике.

По 1 ч.л. в день даю ореховое масло своим детям. Очень вкусно получается, если заправить этим маслом любой салат из свежих овощей.

Из оставшейся ореховой массы готовлю **ореховый соус.** Растирая, вливаю **кипяченую воду или бульон**, чтобы соус получился консистенции густой сметаны, немного **подсаливаю**, добавляю **перец, хмели-сунели, измельченную зелень кинзы, порошок шафрана** и перемешиваю. Под этим соусом невероятно вкусны отварная курица, рыба, мясо, вареные яйца.

В преддверии Великого поста хочу поделиться рецептами своих блюд из ореховых выжимок. Уверена, эти необычные, очень полезные и вкусные блюда понравятся всем читателям.

Свекла под соусом

Свеклу мою щеточкой, опускаю в подсоленный кипяток и варю, накрыв крышкой, до мягкости. Вынув из кастрюли, кладу в холодную воду. Делаю это для того, чтобы свекольная кожица легче счищалась. Очищенную свеклу нарезаю кубиками, перемешиваю с **ореховым соусом**, сбрызгиваю **соком лимона.**

Капустные рулетики

Подготавливаю **капустные листья,** как для голубцов, бланширую их в подсоленном кипятке и каждый лист «надеваю», как шапочку, на горлышко бутылки или банки. Тогда листья не ломаются, вода стекает полностью и, что особенно интересно, капуста теряет свой специфический запах, из-за которого некоторые не любят капустных блюд. Выкладываю из листьев большой квадрат. Ровным слоем намазываю **ореховую массу,** скатываю в рулет и ставлю его в холодильник на 1-2 часа. Готовый рулет нарезаю на ломтики, посыпаю **зернами граната и измельченной зеленью.**

Морковь с начинкой

Выбираю крупную голстую **морковь**, отвариваю и очищаю. Затем специальным фигурным ножом вырезаю сердцевину, оставляя стенки неповрежденными. Для начинки в ореховую массу добавляю **соль, перец, приправы** и, если не соблюдаю пост, — **майонез**. Заполняю этой смесью морковь, обжариваю ее в **растительном масле** до золотистой корочки. Подаю, обсыпав **зеленью.**

Анастасия КАЗНАЧЕЕВА,
г.Могилев.

Молоко и сыр в пост?! А почему нет?

Пожалуй, самое белковое среди растений — это соя. Ее бобы по содержанию белка превосходят даже некоторые продукты животноводства! Соя «добилась» недосягаемых высот на рынке здоровых продуктов во всем мире. Содержащиеся в ней полезные вещества активизируют иммунную систему, помогая тем самым организму бороться с болезнями. Соя содержит лецитин, способный рассасывать атеросклеротические отложения. Соя — единственный продукт, уменьшающий тромбообразование. Соевые белки при длительном употреблении эффективно способствуют профилактике раковых заболеваний, а в ряде случаев тормозят рост раковых опухолей.

Для того, чтобы повысить процент усвояемости белка, необходимо подвергать соевые бобы тепловой обработке. Однако нельзя готовить сою в скороварке, потому что термическая обработка при температуре выше 100 град. может привести к разрушению важных аминокислот.

Драники

Замочить на 12-16 часов в воде **сухие семена сои**, промыть. В подсоленную воду добавить **щепотку соды** и варить семена 3-4 часа на медленном огне. Разваренные соевые бобы откинуть на сито и пропустить через мясорубку.

Смешать натертый на мелкой терке **сырой картофель** с подготовленным соевым полуфабрикатом (1:1), **посолить**, добавить измельченный **лук** и обжарить, как обычные драники, на сковороде с **растительным маслом.**

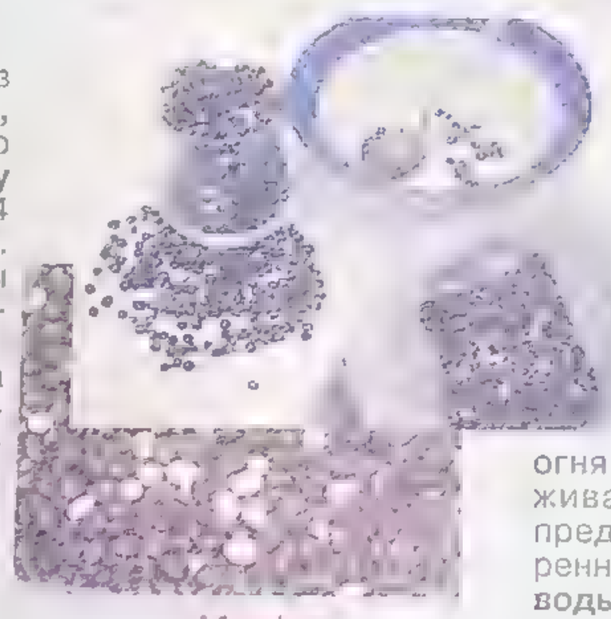
В отличие от чисто картофельных драников это блюдо содержит в 20 раз больше белка, сохраняя привычный картофельный вкус.

Майонез

2 ст.л. соевой муки, 0,5 ст.л. готовой горчицы, 1 ст.л. сахара, соль и перец — по вкусу, 2 ст.л. лимонного сока, 4 ст.л. растительного масла.

Снять с соевых бобов кожуру, просушить их и размолоть в муку на кофемолке. Смешать все компоненты, кроме масла, взбить. Продолжая взбивать, влить маленькими порциями растительное масло.

Впрок готовить соевую муку нельзя, так как она не может долго храниться и быстро прогоркает из-за высокого содержания масла.



Кофе

Соевый заменитель кофе не содержит кофеина и обладает большей энергетической ценностью — 2060 калорий (в настоящем кофе — 1120 калорий).

Приготовить соевый полуфабрикат (как для драников), обжарить на сковороде без масла до коричневого оттенка и смолоть на кофемолке. Варить как обычный кофе.

Молоко

350 г сухих семян сои замочить в холодной воде на сутки. Затем несколько раз пропустить их через мясорубку, чуть **подсолить** и залить **2-2,5 л воды**. Дать кашице постоять 2-4 часа, затем проварить в течение получаса на слабом огне и процедить через полотно, слегка отжимая.

Китайцы пьют соевое молоко всегда в горячем виде и с сахаром. В европейской кухне — холодным, разбавляя наполовину соками.

Сыр

Соевый сыр **тофу** — очень распространенный продукт не только в Азии, но и в Западной Европе и в Америке.

350 г сухих соевых семян, 2-2,5 л воды, 2 ч.л. нигари.

Нигари — это специальная соль, получаемая из морской, для створаживания соевого молока. Нигари можно заменить **6 ст.л. лимонного сока, 5 ст.л. яблочного уксуса или 1 ст.л. хлористого кальция (10%-ный раствор,** который можно приобрести в аптеке). Замоченные в течение 12 часов семена сои несколько раз пропустить через мясорубку, очень тщательно перетереть с горячей водой. Процедить через ткань. Полученное соевое молоко проварить в течение 7 мин., снять с огня и добавить створаживающий компонент, предварительно растворенный в **1 ст. холодной воды.** При использовании хлористого кальция нужно остудить молоко до 70 град. Перемешав молоко со створаживающим компонентом, оставить массу на 3 мин. Если молоко недостаточно расслоится на творог и сыворотку, нужно еще добавить немного хлористого кальция.

Переложить створоженную массу в дуршлаг, выстеленный тканью, поставить груз и выдержать 15 мин. Полученный пресный сыр по питательной ценности не уступает мясу, яйцам, а по перевариваемости даже превосходит их. Если тофу коптить, как мясо, он приобретает вкус ветчины. Соевый сыр — скоропортящийся продукт, поэтому его нужно употреблять сразу. Хранить тофу можно в замороженном виде.

Подготовила
Наталья ЛАВЕЦКАЯ.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ РУЧНОЙ РАБОТЫ
● ШАЛИ (серые, белые) 993, 1524, 1890, 2400 руб ,
● ПАУТИНКИ (белые, серые) 560, 755, 998, 1380 руб.,
● ШАРФЫ ажурные (белые, серые, полосатые) 375, 508, 695, 930 руб.
наложенным платежом
Качество, проверенное временем!
460000 Оренбург, а/я 74т, «Пухартель»
Св. № 3 (22.01.02/07) Алм. Оренб. обл

Теплый сон

Раньше продавались электрогрелки в виде пледа, постелишь такую на кресло или кровать — тепло даже при холодных батареях. Выпускают ли такие грелки сейчас и кто?

Производителем **гибких бытовых электрообогревателей** (размер 50х75 см, 40 Вт) является АО «Энергия» в Челябинске. Кстати, это изделие (стоимость — 305 рублей) можно приобрести по почте наложенным платежом, послав заявку по адресу:
454112, г. Челябинск, ул. Пионерская, д.11, а/я 9993 «Энергия».
Св. 3 (22.01.02/07) Алм. Оренб. обл.

Хорошо утоляет жажду, успокаивает, а во время простуды лечит горло

Целебный напиток

1,5 л воды, 5 веточек мяты, 1 лимон, 2 ст.л. меда.

В кипящую воду опускаю веточки мяты, сразу снимаю кастрюлю с огня, добавляю мед и чисто вымытый лимон, нарезанный с кожурой тонкими кружочками. Кастрюлю с напитком укутываю и даю настояться в течение 40 мин. После этого процеживаю напиток через сито (процедить нужно обязательно, если не сделать этого, напиток быстро прокиснет). Храню при комнатной температуре не более 2 суток.

Если вдруг мои дети начинают жаловаться на боль в горле или у них повышается температура, я готовлю этот напиток. Дети пьют его с удовольствием.

Татьяна УЗНАДЗЕ,
г. Могилев.

(Продолжение. Начало в №1)

Кулинарный словарь

Б

БАБА. БАБКА. Сдобное кондитерское изделие, высокое и рыхлое. Обычно бабки подают на десерт, поливая их каким-нибудь сладким соусом (шоколадным, лимонным) или вареньем (сиропом).

БАЛАНДА. Имеет три значения:

1. Лебеда, ботва свеклы, идущие на приготовление ботвиньи.

2. Баланда (укр.). Мятый отварной картофель, разведенный квасом или огуречным рассолом. Синоним еды, приготовленной на скорую руку.

3. Плохая еда, чаще всего — жидкий суп. Последнее понятие относится к периоду первой мировой войны — когда баландой стали называть армейские супы.

БАРБЕКЮ. Блюда, приготовленные под открытым небом на углях. К барбекю относятся как грилированные, так и верченые блюда, то есть все, что жарится над углями: на рашпоре, гратаре, вертеле, шпажках или прутьях.

БАРДИРОВАНИЕ. Подготовка дичи, птицы для тушения и жаренья, состоящая в обертывании тушек пластинками свиного сала и привязывании крылышек и ножек таким образом, чтобы они не развертывались во время приготовления.

БЕКМЕС. Выварная патока или сгущенный сок различных ягод, фруктов или овощей. Приготавливается медленным вываривaнием больших масс фруктов или ягод — чаще всего яблок, тутовника, арбузов, груш. Минимальная закладка в котел сырья для получения бекмеса — 20 кг. Бекмес варится медленно и длительное время, как правило, под открытым небом. Используется как хорошо сохраняемый сладкий концентрат для добавок в компоты, кисели, для быстрого приготовления морсов, ягодных квасов.

БЕФСТРОГАНОВ. Блюдо из мелких кусочков скобленого или нарезанного мяса в соусе.

БЕШАМЕЛЬ. Один из основных соусов французской и европейской кухонь. Популярность соуса объясняется простотой его приготовления и универсальностью применения: он одинаково хорошо подходит к горячим мясным, рыбным и овощным блюдам. Кроме того, его легко варьировать, видоизменять, дополнять путем прибавления всего одного какого-либо нового (но, конечно, гармонично подходящего по вкусу) компонента.

Состав: **100 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. кипящего бульона (мясного, рыбного, овощного — в зависимости от назначения соуса), 1 ст. горячих сливок, свежей негустой сметаны или, в крайнем случае, молока.**

Приготовление. *В масляно-мучную основу вливают бульон, размешивают, не переставая подогревать, а затем небольшими порциями вливают молоко или сливки, все время поддерживая одинаковую густоту при непрерывном помешивании. После готовности в бешамель можно добавить 1-2 ст. л. поджаренного до мягкости и светло-золотистого цвета мелкокрошеного лука, сдобренного солью, черным перцем, мускатным орехом.*

БИГОС (бигус, бикус). Блюдо польской и белорусской кухонь, своего рода горячая окрошка, приготавливаемая тушением в кастрюле смеси кусочков свинины (ветчины, корейки, шпига), лука, огурцов, капусты, но не с водой, а с квасом. Основной овощной компонент — капуста.

БИТОЧКИ. Отбивные котлеты круглой формы из вырезки и без косточек (с косточкой называются не биточки, а отбивные).

(Продолжение следует).

Кухня народов мира

ИТАЛИЯ

Не без основания считается, что все европейские кухни берут начало от итальянской кухни. Первая кулинарная книга вышла в Риме в 1474 году и через сто лет не только не устарела, но выдержала еще 20 изданий.

Итальянцы большие любители макаронных изделий и пицц, пирогов дрожжевых, песочных, по форме округлых, плоских с различными добавками. Это триумф мучных блюд. Из муки, яиц, растительного масла, чуточку воды и соли итальянцы могут приготовить множество блюд, которые отличаются не только качеством (капеллини, спагетти, вермишель, тальятель, букаттини), наполнителями, размерами, но и цветом. В качестве красителей используют соки моркови, помидоров, свеклы, шпината и др. В зависимости от приправ, ароматизирующих добавок, каждое блюдо имеет свой определенный вкус. Из приправ преобладают базилик и оригано. Пицца без оригано вообще немыслима. Базилик в свежем виде или в виде порошка употребляют к салатам, соусам, супам, мясу, рыбе, овощам.

Только итальянцы умеют правильно варить макаронные изделия и эстетично есть их, искусно накручивая на вилку. Они утверждают, что никогда нельзя дотрагиваться ножом до макарона. Его следует, каким бы длинным он ни был, навивать вокруг вилки и так есть. Кто этого не может, должен себе помочь ложкой: в левой руке держат ложку углублением в сторону вилки, на которую навивают длинные макароны. Итальянцы едят много морской рыбы, креветок, крабов, омаров, лангуст. Итальянская кухня очень разнообразна, блюда обычно красиво украшены приправами, зеленью, овощами.

Во всем мире известно итальянское мороженое, ароматный кофе мокко, отличные оливки, цитрусовые, каштаны.

Итальянские вина хотя и уступают французским по качеству, но пользуются большим спросом в мире.

Телячьи зразики «трубочкой»

4 телячьих битка (600 г мяса), 4 пластинки свиной отбивной, 30 г сливочного масла, 2 ст.л. растительного масла, полрюмки белого столового вина, 1/3 ст. бульона, 1 ст.л. муки, шалфей, соль.

Телятину слегка отбить, придавая округлую форму (сердечко) и одинаковый для всех четырех битков размер, посолить и присыпать мукой. На каждый биток из телятины положить пластинку свиной отбивной и слегка посыпать листьями шалфея.

Свернуть в трубочку и насадить на вертел или обвязать ниткой.

Подрумянить трубочки с обеих сторон в растительном масле. Тушить 30 мин. на малом огне, добавляя масло и поливая вином, смешанным с бульоном.

Подавать политые соусом с гарниром из отварного рассыпчатого риса.

Ризотто по-флорентийски

400 г риса, 100 г фарша из телятины, 100 г фарша из говядины, 100 г вареной колбасы, 300 г помидоров или 2 ст.л. томатной пасты, 150 г твердого сыра, 30 г сливочного масла, лук, соль, перец.

Лук мелко порубить, обжарить в сотейнике в масле. Добавить фарш из телятины и говядины, нарезанную кубиками вареную колбасу, помешивая, прожарить.

В сотейник добавить очищенные от шкурки и порезанные кусочками помидоры или томатную пасту и тушить 20 мин. под крышкой на очень малом огне.

Залить 0,75 л кипятка и всыпать рис, заправить солью и перцем, перемешать. Варить на малом огне 25 мин. или потушить в духовке.

Подавать на нагретом блюде, обложив кусочками сыра и посыпав натертым сыром.

Римские клецки

150 г манной каши, 100 г твердого сыра, 0,5 л молока, 50 г сливочного масла, яйцо, соль, перец, мускатный орех.

В горячее молоко медленно всыпать, непрерывно помешивая, крупу и варить 20 мин. на очень малом огне, добавить соль, перец, мускатный орех. Сняв с огня, добавить половину натертого сыра и яйцо, взбитое с 1 ст. воды, все хорошо размешать.

Вылить на смоченную водой доску для разделки теста и распределить равномерным слоем в 2 см смоченным в холодной воде ножом.

Вырезать рюмкой кружочки и посыпать их тертым сыром

Выложить кружочки на противень, смазанный маслом, и запечь, поливая сверху маслом.

Клецки а-ля Софи Лорен

800 г отварного картофеля (пюре), 200 г муки, 2 яйца, соль.

***Соус:* 8 ст.л. соуса от жаренья мяса, 150 г плавленого сыра, 1 ст.л. томатной пасты, 0,5 ст. сливок, 40 г сливочного масла, соль.**

Из картофеля, муки, яиц и соли быстро замесить однородное тесто

Тесто поделить на несколько кусков, из каждого скатать валик толщиной 1 см. Нарезать клецки длиной 3 см, варить их партиями в большом количестве соленой воды, вынимать шумовкой и держать в тепле

Отдельно в сотейнике разогреть масло, добавить плавленый сыр, а когда он растает, добавить соус от жарения, томатную пасту и сливки перекипятить, заправить по вкусу солью.

Клецки подавать на блюде, полив соусом.

Подготовила Елизавета РЖЕУТСКАЯ, г.Могилев.

Итальянская пища имеет лишь один недостаток: через пять-шесть дней ты уже опять голоден.

Джордж МИЛЛЕР

Природа манит

Травка зеленеет, солнышко блестит... Правда, еще не везде. Тем не менее, пора собираться на пикник! Уверены, что нашим читателям есть что рассказать об отдыхе на природе. Какие блюда вы берете с собой и готовите на костре, в какие игры играете? А может быть, у вас есть какой-то секрет быстрого разведения костра и свой особенный способ скоростного копчения только что выловленной рыбешки? Ждем ваших рассказов (желательно с фотографиями) о незабываемом пикнике!

Кто знает, подскажите

➤ Очень хочу научиться готовить **«домашнюю водку»** из ягод, косточковых плодов, яблок, груш, сахарной свеклы. Не опасен ли самогон из косточковых из-за содержания в косточках синильной кислоты?

В.ЮДИН, Саратовская обл.

➤ В молодости жила я в Казахстане, в многонациональном общежитии нефтяников. Там очень полюбила пить чай по-казахски, с тарой, а вот как готовить **тару и толкан**, так и не узнала. А хочется попробовать приготовить их из проса самой. Может быть, кто-то поделится рецептом?

Галина ТРОФИМОВА, г.Новокумский Ставропольского края.

➤ Возможно, кто-то владеет секретом приготовления настоящих **французских хрустящих круассанов.** Очень хочется научиться их готовить в домашних условиях

Оксана НЕСТЕР, г.Могилев.

Манго-манго

Для хорошего самочувствия

Стоит только съесть этот экзотический фрукт, и сразу же ощущаешь прилив сил и бодрости. А все благодаря витаминам, минеральным веществам и уникальным ферментам, которые благоприятно воздействуют на желудок и способствуют пищеварению! У манго гладкая кожура зеленого цвета с желтыми и красными участками и сочная оранжево-желтая мякоть. По вкусу манго напоминает смесь персика и ананаса, только вдвое слаще!

Для здоровья

Манго — богатый источник витаминов А, С, бета-каротина и калия. Бета-каротина в манго в 2 раза больше, чем в абрикосах такого же веса. В манго содержится около 110 ккал и 1 г жира.

Как кушать?

Этот фрукт вкусен как сам по себе, так и в составе фруктового салата из банана, ананаса и папайи. Кусочки манго можно также взбить в миксере с фруктовым йогуртом и льдом — необыкновенно вкусно!

«ВСЕГДА ЕСТЬ НАСТРОЕНИЕ

Конкурс продолжается
Условия в № 1, 2003 г.

Завтрак

Рагу «Доброе утро»

По 200 г картофеля, свеклы, моркови, яблок, репы (можно взять кабачок), соль — по вкусу, 1 ст. сметаны, растительное масло.

Отварить, не очищая, картофель, свеклу и морковь. Яблоки нарезать соломкой и припустить в растительном масле. Также припустить натертую на крупной терке репу (кабачок). Очистить от кожуры остывшие овощи, нарезать кружочками и обжарить отдельно друг от друга в растительном масле. Выложить слоями в сковороду, подсаливая, картофель, свеклу, морковь, яблоки, репу, залить сметаной, накрыть крышкой и довести до кипения.

Обед

Борщ «Полтавский»

300 г говядины, 5-6 картофелин, 200 г капусты, 1 средняя свекла, морковь, корень петрушки, 1 луковица, 1 ч.л. муки, 50 г шпика, по 1 ч.л. сахара и 3%-ного уксуса, 1 ст.л. томат-пюре, 1 стручок сладкого перца, 0,5 ст. сметаны, растительное масло, 1 лавровый лист, молотый красный перец, зелень укропа и петрушки, чеснок — по вкусу.

Мясо отварить до готовности и нарезать на порции. Свеклу порезать соломкой, сложить в сковороду, посолить, сбрызнуть уксусом, добавить жир, снятый с бульона, в котором варилось мясо, сахар, томат-пюре и тушить до готовности. Отдельно спассеровать в растительном масле натертые на крупной терке морковь и корень петрушки, измельченный лук и муку. В кипящий бульон опустить нарезанный ломтиками картофель и нашинкованную капусту, варить 10-15 мин. Затем выложить свеклу и пассерованные овощи, измельченный сладкий перец и варить еще 5 мин. Заправить борщ шпиком, растертым с измельченным чесноком, пряностями. Выключив огонь, оставить борщ на плите настояться на 15-20 мин. Подавать со сметаной, посыпав зеленью.

Цыпленок в грибном соусе

1 цыпленок, 200 г свиного сала, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 10 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 3 гвоздики, соль — по вкусу.

Для соуса: **4 шампиньона, 1 рюмка красного вина, 1 рюмка рома, соль.**

Дно и бока толстостенной посуды обложить тонкими пластиночками сала, моркови и корня петрушки. Положить натертую снаружи и изнутри солью тушку цыпленка и тоже накрыть пластиночками сала, моркови и петрушки. Добавить лавровые листья, гвоздику и перец, поставить на сильный огонь и, когда коренья подрумянятся, влить **1 ст. воды** и уменьшить огонь. Тушить цыпленка, накрыв крышкой, до мягкости. Готового цыпленка нарезать кусочками, выложить на блюдо.

В кастрюлю, в которой тушили цыпленка, подлить **0,5 ст. воды**, положить нарезанные ломтиками шампиньоны, влить вино и ром и варить 5-10 мин. Процедить соус через сито, залить цыпленка.

Коктейль «Бьюти»

На одну порцию: **1-2 ст.л. меда, 1 ч.л. лимонного сока, 200 г воды, 1-2 кубика льда, долька лимона.**

Растворить в теплой кипяченой воде мед, охладить, влить лимонный сок, налить коктейль в бокал, положить кубики льда, на край бокала надеть дольку лимона.

Ужин

Розовая лапша

200 г моркови, 3 яйца, 1 ст.л. сливочного масла, 0,5 ч.л. соли, мука для замеса теста.

Морковь очистить, нарезать ломтиками и отварить. Протереть через сито, добавить соль, сливочное масло, яица и хорошо взбить. Постепенно подсыпая муку, замесить тугое тесто. Раскатать очень тонко, нарезать лапшу и отварить в кипящем **молоке**. Подавать, полив растопленным сливочным маслом.

Хлебный десерт

8 ломтиков пшеничного хлеба, 2 ст.л. яблочного джема, 2 яйца, сахар, молотая корица — по вкусу, растительное масло.

С хлеба срезать корочку, сложить по 2 ломтика вместе, промазав джемом, смочить во взбитых яйцах и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Выложить десерт на блюдо и посыпать смесью сахара с корицей.

Алсу МУКИМОВА,
г.Нефтекамск,
Башкортостан.

Непрерывной чередой бегут друг за другом дни, проскакивают мимо, не слишком задерживаясь в памяти. Некогда остановиться, оглянуться вокруг...

Наш дом порой напоминает гостиницу, откуда по утрам все разбегаются по делам, а вечером, уставшие, возвращаются, чтобы поесть, немного посидеть у телевизора и пойти спать.

Между тем, в нашей власти противостоять одинаковости дней. Выходные несут с собой естественную паузу в труде и обращают нас к семье, к дому.

День

Конечно, не всегда воскресные дни получаются свободными от дел, но все-таки постарайтесь выбрать один из выходных и превратить его в маленький семейный праздник, который станет ярким воспоминанием и даст запас хорошего настроения на всю новую неделю.

Предлагаю «гвоздем» воскресного дня сделать приготовление семейного обеда. Во-первых, все вместе должны будут составить меню, во-вторых, к «священнодейству» на кухне привлекаются все «внештатные» повара, в-третьих, сервировка обеденного стола должна

ГОТОВИТЬ В ВОСКРЕСЕНЬЕ»

быть необычной. Ведь почти в каждом доме нарядные сервизы хранят на полках для особых торжеств, а разве совместный семейный обед не особый случай? И пусть все придут к столу нарядно одетыми и причесанными.

А после совместной уборки стола все садятся перед телевизором. Каждый — один на один с голубым экраном, общение в это время не происходит. Зато, когда передача окончена, почему бы не поделиться впечатлениями, не обсудить увиденное?

Не жалейте времени на разговор. Умение излагать свои мысли очень

СЕМЬИ

важно. Подчас из-за неумения общаться люди чувствуют себя неуверенно, становятся стеснительными. Пусть семейные беседы помогут научиться живому общению.

Конечно, нельзя требовать от всех домочадцев, чтобы они целый день проводили дома, но какая-то часть дня обязательно может быть посвящена семье.

А еще вспомните о таких мероприятиях, как семейный спорт, туризм, экскурсии, посещение театров и многое другое. Веселых вам выходных!

Анна ХОХЛОВА,
х. Чернолагутинский
Волгоградской обл.

Самое лучшее в воскресном дне — это вечер субботы.

Жильбер СЕСБРОН,
французский писатель (1913-1979)

Каждый день одно и то же: верчусь на кухне как белка в колесе. Утром стоишь у плиты, пока на всех кофе наваришь, днем только и думаешь, как там дети чайник на газу подогрели, вечером, между просмотром сериала и проверкой домашнего задания, крутишь ручку мясорубки, ведь котлетки из домашнего фарша куда вкуснее, чем из магазинного... Хватит, надоело! Раз уж выдалась такая возможность, посылаю на конкурс свое воскресное меню, прилагаю купоны и начинаю ждать улыбки фортуны. Ведь должно же мне повезти! И тогда... Буду только нажимать на кнопки, и надоевшие кухонные работы за меня выполнят электропомощники, которых я очень хочу выиграть!

Завтрак

Свекольный салат

2-3 свеклы средней величины, 2-3 зубка чеснока, 1 ч.л. лимонного сока, 100 г майонеза, соль — по вкусу.

Свеклу вымыть щеточкой, выложить на противень, подлить чуть-чуть воды и запечь в духовке до готовности. Остудив, почистить, натереть на крупной терке, заправить пропущенным через чесночницу чесноком, солью, соком лимона, майонезом. Выложить в салатник горкой.

Бутерброды с белой «икрой»

Филе одной копченой сельди, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 6 ломтиков батона.

Пропустить через мясорубку филе копченой сельди вместе с вареным очищенным яйцом. Растереть с размягченным сливочным маслом, чтобы получилась пышная однородная масса. Ломтики батона подсушить в тостере или поджарить на сковороде без жира, остудить и намазать «икрой».

Обед

Суп чабана

1 кг баранины с небольшими косточками, 4-6 луковиц, 3 дольки чеснока, 3 стручка сладкого перца (можно заменить 200 г белокочанной капусты), 500 г свежих или консервированных помидоров, 8 средних картофелин, соль — по вкусу.

Баранину нарезать кусочками, сложить в кастрюлю и залить **1,5 л воды,** посолить. Варить мясо до готовности, затем опустить в бульон нашинкованный лук, нарезанные дольками помидоры, соломкой — перец или капусту. Через 10 мин. добавить нарезанный мелкими кубиками картофель и варить до готовности. В готовый суп всыпать мелко порубленный чеснок, накрыть крышкой и дать настояться 15 мин.

Фаршированный картофель

0,5 кг крупных ровных, примерно одинаковых клубней картофеля, 1 ст.л. сливочного масла, 2 ч.л. панировочных сухарей, 4 ст.л. сметаны, 1 яйцо, зелень укропа или петрушки, 2-3 ст.л. молока или бульона, 100 г отваренного мяса или вареной колбасы, соль — по вкусу.

Картофель вымыть, испечь в духовке и очистить от кожуры. Срезать верхнюю часть клубней и выбрать ложкой внутреннюю часть, оставив стенки, чтобы получились стаканчики. Вынутую часть картофеля размять в пюре, перемешать с сырым желтком, мелко нарезанными мясом (колбасой) и зеленью, солью, молоком или бульоном. Заполнить полученным фаршем картофельные стаканчики, поставить их в сковороду, залить сметаной, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и посыпать панировочными сухарями. Запекать в духовке 10 мин.

Ужин

Грибные котлеты

400 г свежих грибов (можно взять замороженные), 2 средние луковицы, 2 ст.л. сливочного масла, 2 ст.л. воды, ломтик черствого батона, 0,5 ст. молока, 1 яйцо, 1 ст.л. измельченной зелени, 2-3 ст.л. панировочных сухарей, соль, перец — по вкусу, растительное масло для обжаривания.

Мелко порезать грибы и лук, тушить с маслом и водой под крышкой на слабом огне, пока не выпарится жидкость. Замочить в молоке батон, отжать и пропустить вместе с грибами через мясорубку. Вымесить фарш с сырым яйцом, измельченной зеленью, солью, перцем. Если фарш будет жидковат, добавить панировочных сухарей. Сформовать небольшие котлетки, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Подавать с жареным картофелем.

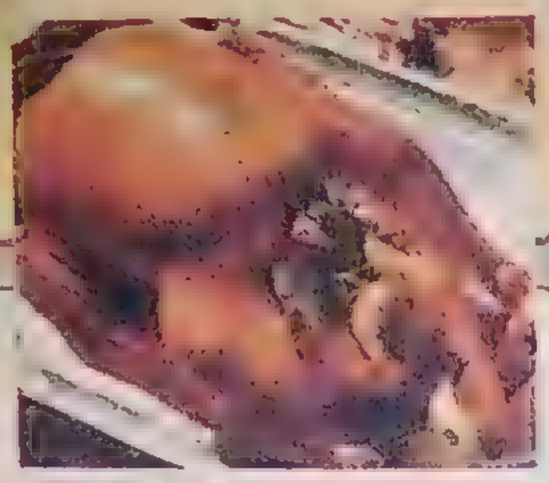
Ореховое печенье

1,5 ст. муки, 100 г сливочного масла, 2/3 ст. сахара, 1 ст. очищенных грецких орехов, 2 яйца, 0,5 ч.л. соды.

Растереть масло с половиной сахара, яйца (оставив один желток для смазывания) взбить в густую массу и перемешать с маслом и сахаром. Всыпать муку, смешанную с содой и замесить тесто. Раскатать тесто в пласт 5-7 мм, вырезать кружочки. Разложить их на противне, смазанном маслом, сверху каждый кружок смазать яичным желтком и густо посыпать мелко порубленными орехами. Выпекать 10-15 мин. при 200 град.

Марина ХОЛОДОВА,
с. Михайловка
Приморского края.

Блюда из птицы



Рижская закуска

200 г мяса курицы, 75 г репчатого лука, 100 г филе сельди, 200 г картофеля, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сметаны, 2 яйца, 2 ст. л. тертого сыра и 2 ст. л. маргарина, 100 г сметанного или томатного соуса, соль, перец — по вкусу.

Жареное мясо курицы, сельдь и вареный картофель пропустить через мясорубку. Лук порубить, обжарить в 1 ч.л маргарина и смешать с готовой массой. Прибавить муку и сметану, все перемешать и снова пропустить через мясорубку. Добавить 2 сырых желтка, посолить и поперчить по вкусу, опять перемешать и ввести взбитые белки. Форму для запекания смазать жиром, выложить на нее приготовленную массу, посыпать тертым сыром. Остатки маргарина растопить и сбрызнуть им содержимое формы. Закуску запекать в духовке 30-40 минут. Когда масса начнет отделяться от краев формы, блюдо готово. Выложить его на тарелку, разрезать на порции и полить томатным или сметанным соусом.

Ольга ШЛЫК,
г. Волковыск Гродненской обл.

Паштет из куриной печени

300 г куриной печени, 1 морковь, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, соль, перец — по вкусу.

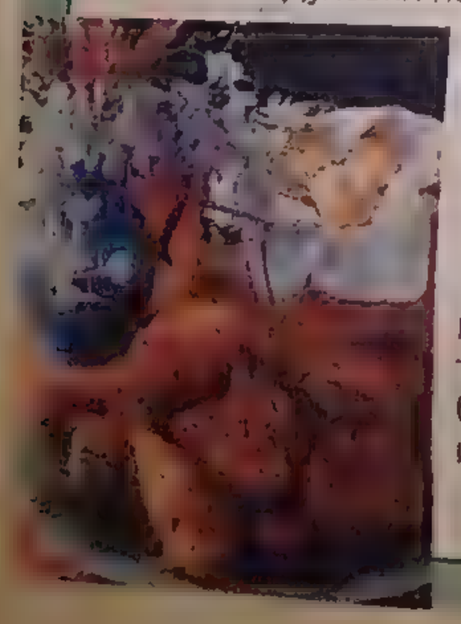
В подсоленной воде отварить печень, морковь и 1 луковицу. Остудив, дважды пропустить через мясорубку. Отдельно обжарить в 30 г сливочного масла 1 измельченную луковицу, перемешать с паштетом и оставшимся размягченным сливочным маслом, посолить, поперчить, тщательно вымесить. Украсить **зеленью**.

Павел ФИЛИППОВ,
г. Воронеж.

Окорочка в решете

Куриные окорочка вымыть, натереть **солью, чесноком, перцем.**

На низ духовки поставить глубокую сковороду с водой. Когда вода закипит, поместить над паром решетку, а на нее выложить окорочка. Периодически их переворачивать. Жир должен капать в сковороду.



Готовое мясо будет нежного розового цвета с золотистой корочкой. А на полученном бульоне можно сварить рис или суп.

Людмила ПРОКОФИЧЕВА,
с. Исаевское Ивановской обл.

Курица, тушенная с луком

1 курица, 5-6 луковиц, 2-3 лавровых листа, 0,5-1 ст. воды, черный молотый перец, соль — по вкусу.

Курицу вымыть, нарезать порционными кусочками. В кастрюлю положить слой кусочков курицы, посолить, поперчить и засыпать крупно нарезанным луком. Положить **лавровый лист**, затем — опять курицу и лук. Влить воду, плотно накрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Доведя до кипения, огонь уменьшить и тушить, не открывая крышки, 25-30 мин.

Надежда ФОМИНА,
п. П.Островского Краснодарского края.

Куриный рулет

1 курица, 250-300 г свинины, 200 г твердого сыра, 4 яйца, 150 г майонеза, соль, перец — по вкусу, сливочное масло.

С курицы аккуратно снять кожу с частью мяса. Осторожно отбить молоточком кусочки свинины. На марлю разложить куриную кожу с мясом, посолить, поперчить, положить слои натертого на крупной терке сыра, на него — отбитую свинину. Из яиц и майонеза в сливочном масле пожарить омлет, выложить его на свинину, завернуть в марлю рулет, хорошо завязать шпагатом и варить при слабом кипении 40-60 мин. Положить под небольшой гнет, не снимая марли, выдержать в прохладном месте 6-8 часов.

Мария ФРОЛОВА,
х. Большой Волгоградской обл.

Рулада из птицы

1 курица, 1 ч.л. аджики, 1 зубок чеснока, 3 яйца, 2 ст.л. молока, 1 ст.л. маргарина, 50 г ветчины, соль — по вкусу.

Филе птицы с кожей без костей слегка отбить, посолить, натереть аджикой, измельченным чесноком. Выпечь омлетный блинчик с ветчиной, нарезанной кубиками. Уложить блинчик на филе, свернуть рулетом, завернуть в марлю, перевязать шпагатом и отварить. Выдержать под прессом. Подавать как холодную закуску и с овощами.

Кадрия ШАКИРОВА,
г. Казань.

«Башмак Чаплина»

По 50 г куриного, свиного и говяжьего филе, 20 г шампиньонов, 30 г консервированной фасоли, 125 г сливок, 10 г обжаренного лука, 20 г сыра, 5 г зелени.

Мясо нарезать ломтиками, обжарить, добавить лук и грибы. Когда все будет готово, добавить фасоль и сливки и потушить 2 минуты. Затем все ингредиенты выложить в глиняный горшочек, сверху натереть сыр и поставить в духовку на 3 минуты. Подавать с зеленью.

Кулинарные истории

Наш любимый салат «Оливье»

Честь открытия этого популярного салата молва приписывает французскому повару Оливье. Известный писатель В.А.Гиляровский в книге «Москва и москвичи» пишет: «Считалось особым шиком, когда обеды готовил повар-француз Оливье, еще тогда прославившийся изобретенным им салатом «Оливье», без которого обед не обед и тайну которого не открывал. Как ни старались гурманы, не выходило: то, да не то».

Прошло столетие, но популярность салата нисколько не изменилась. Только если раньше без него не обходился обед в богатых семьях, то в настоящее время без него не обходится любой, более-менее значимый праздник в обычной семье. Вряд ли найдется хозяйка, которая хотя бы раз не готовила этот салат для своих гостей. Возможно, секрета приготовления настоящего «Оливье» мы так и не узнаем. Но расстраиваться, право, не стоит: рецепты салатов, разработанные отечественными кулинарами, не менее вкусны и оригинальны.

Салат «Оливье»

250-300 г мяса вареной курицы или индейки (или дичи), 2-3 вареные картофелины, 2 свежих или соленых огурца, 70-100 г цветной вареной капусты, 2 свежих помидора, 1 корень молодого сельдерея, 2 ст.л. консервированной фасоли, 2 ст.л. консервированного зеленого горошка, 100 г вареной спаржи, 2 ст.л. майонеза; для заправки — 0,5 ст. растительного масла, 0,5 ст. уксуса, 1 ч.л. сахара, перец, соль — по вкусу.

Спаржу нарезать кусочками длиной около 3 см, цветную капусту разобрать на соцветия, картофель, огурцы, помидоры и мякоть птицы нарезать тонкими ломтиками, а сельдерей — соломкой. Часть вареных овощей и мякоти птицы, зеленый горошек и фасоль заправить майонезом, солью и молотым перцем, выложить в салатник и полить заправкой. Уложить на салат ломтики птицы, по кромке салатника красиво выложить оставшиеся овощи, листья салата, зелень.

Мясной

300 г вареной говядины или нежирной колбасы, 3-4 картофелины, 3-4 соленых огурца, 3 яйца, 1 банка (0,5 л) консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 250 г майонеза, соль.

Картофель и яйца отварить. Нарезать мелкими кубиками мясо, картофель, огурцы, яйца, лук, добавить зеленый горошек и перемешать. Заправить майонезом, посолить по вкусу. В салат можно добавить вареную морковь или яблоко.

С орехами

0,5 ст. консервированного зеленого горошка, 2-3 помидора, 1,5 картофелины, 2 моркови, 1 свежий огурец, 1,5 луковицы, по 0,5 пучка зелени укропа и петрушки, 0,5 пучка листьев салата, 1 ст.л. крупно нарезанных грецких орехов, 100 г сметаны, соль.

Картофель (лучше молодой) и морковь отварить в подсоленной воде, очистить и охладить. Овощи нарезать кубиками или кружочками, зелень нарубить. Все компоненты салата соединить, посолить и заправить сметаной.

«Москва»

200 г вареной или жареной птицы или дичи, 2 картофелины, 1,5 свежих или соленых огурца, 50 г зеленого салата, 2 яйца, 200 г майонеза, 25 г соуса «Южный», 100 г сливок, 1 ч.л. сахара, 50 г зернистой икры, 100 г консервированных фруктов, специи.

Вареную или жареную птицу, вареный картофель, огурцы, яйца нарезать тонкими ломтиками, салат мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, смешанным со взбитыми сливками и соусом «Южный», добавить сахар, соль и осторожно перемешать. Салат уложить горкой в салатник или вазу, оформить консервированными фруктами, дольками яйца, вырезанными из огурца колокольчиками, наполненными икрой, и листками салата.

Старинный рецепт

2 рябчика, 1 телячий язык, 100 г паюсной икры, 200 г свежего салата, 25 штук вареных раков или 1 банка омаров, 0,5 банки пикулей, 0,5 банки сои кабуль, 2 свежих огурца, 100 г каперсов, 5 крупных яиц, майонез, зелень.

Этот рецепт приведен в одной из старинных книг по кулинарии. К сожалению, технология приготовления салата не описана. Только указано, что «... все уложить на блюдо» и «... соус провансаль должен быть приготовлен на французском уксусе из 2 яиц и 1 фунта прованского масла».

* * *

***Соя кабуль** — это приправа к мясным или рыбным блюдам, которую выпускали в XIX веке английские фирмы. Готовили ее на основе отварных и протертых соевых бобов с добавлением перца, бульона и эстрагонного уксуса. Заменить можно соусом «Южный».*

* * *

***Соус провансаль,** судя по рецептуре, это хорошо известный нам майонез, причем деликатесных сортов (типа «Провансаль» или «Кальве»).*

Алексей СМАГИН,
г.Могилев.

Хозяйкам на заметку

Продукты «взрываются» в микроволновой печи

Известно, что микроволны, образующиеся при работе магнетрона в микроволновой печи, приводят в движение молекулы воды и жира, поэтому продукты нагреваются изнутри. Процесс накопления и отдачи тепла продолжается еще некоторое время уже после того, как блюдо приготовлено. Это так называемый эффект позднего кипения. Чтобы блюдо не «взрывалось», при приготовлении еды в микроволновке следуйте общим правилам.

- Герметичную упаковку необходимо открыть перед началом приготовления.
- Кипяток не выплеснется внезапно из стакана, если заранее положить в него пластмассовую ложку или стеклянную палочку.
- Нельзя варить в микроволновой печи яйца — скорлупа может разлететься вдребезги даже после окончания варки.
- Кожуру на продуктах, будь то яблоки, картофель или сосиски, необходимо в нескольких местах наколоть вилкой, чтобы дать выход пару.
- Растительное масло и алкогольные напитки могут вспыхнуть, если нагревать их в микроволновой печке.

Дорогие читатели!

Если в ваших подшивках недостает каких-то номеров «Нашей кухни», мы постараемся помочь. Вы можете заказать в редакции № 12 за 2001 год, №№ 3—7, 9—12 за 2002 год.

Подарок для любимой

Салат «Фекла»

500 г отварной свеклы, по 300 г моркови и лука, 1 поллитровая банка маринованных грибов, 500 г отварного мяса, 1 ст.л. лимонного сока, 2 ст.л. кетчупа, 1 банка майонеза, 4 ст.л. растительного масла, соль, перец.

Морковь и лук очистить, лук нарезать, морковь натереть на терке, обжарить. Свеклу натереть на терке. Мясо и грибы мелко нашинковать. Соединить все продукты, заправить майонезом, соком и кетчупом.

Олег ГЛАЗУНОВ, г.Гродно.

Салат «Экзотика»

250 г маринованных шампиньонов, 200 г крабовых палочек, 1 банка консервированной кукурузы, 2 отваренных яйца, 1 луковица, 1 апельсин, 150 г майонеза.

Крабовые палочки, яйца, очищенный апельсин нарезать кубиками. Добавить нарезанные на четвертинки грибы, кукурузу, ошпаренный кипятком мелко нарезанный лук. Все перемешать и заправить майонезом.

Павел ФИЛИППОВ, г. Воронеж.

Салат «Китайский»

1 банка консервов «Сардины в масле», 1/3 ст. риса, 1 морковь, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, майонез.

В большом количестве воды отварить рис. Обжарить в **рафинированном растительном масле** мелко порезанные лук и натертую на крупной терке морковь, дать маслу стечь. Размять вилкой сардины. Все смешать, заправить майонезом и измельченным чесноком.

Виталий ГРУНИН, г. Туапсе Краснодарского края.

Закуска из ржаного хлеба

Ржаной хлеб замочить в **воде** или в слегка **подсоленном молоке**, затем пропустить через мясорубку **хлеб, филе сельди и репчатый лук.** Все перемешать, выложить в форму и украсить **зеленью**.

Сергей КОКУРИН, г. Буй.

На кухне — мужчина

Очень мне понравились блюда, предложенные «Нашей кухней» к мужскому празднику. Я же, в свою очередь, хочу предложить мужчинам приготовить к женскому дню несколько интересных, вкусных и несложных блюд. Порадуйте любимых своими кулинарными способностями!

Рыба по-английски

500 г филе рыбы, 0,5 л молока, 2 яйца для взбивания и 2 вареных, мука, соль, перец, растительное масло, майонез, зелень, маслины, лимон.

Филе рыбы (минтай, хек, лососевые) замочить в молоке на 15-20 минут, нарезать на порционные куски, посолить, поперчить (можно использовать приправы к рыбным блюдам, которые продаются практически везде), обвалять в муке, смочить во взбитых яйцах, затем запанировать в **сухарях.** Советую после этой процедуры еще разок смочить филе в яйцах и за-

панировать в сухарях. От этого «панцирь» рыбы будет вкуснее. Затем обжарить филе во фритюре (растительное масло лучше брать без запаха)

На гарнир подать картофель, помидоры, нарезанные кружочками, вареные яйца, зелень, маслины, ломтики лимона. Отдельно подать майонез

Котлеты «Сюрприз»

1 кг фарша, 1 яйцо, 100 г воды или молока, соль, специи.

Домашний свиной фарш (можно совсем чуть-чуть добавить говяжьего), смешать с яйцом, солью, специями. Тщательно вымесить, затем влить воду или молоко, снова перемешать и отбить фарш о стол (чтобы у котлет была хорошая форма при жарке).

Разделить фарш на 12-15 частей, скатать влажными руками шарики. Сделать в них углубление для начинки, положить туда **смесь грецких орехов, чернослива и сыра.** Аккуратно плотно защипать края, обвалять котлеты в **сухарях** (можно смешанных с мукой). Сложить котлеты на предварительно разогретую сковороду и жарить на медленном огне. Перевернув, накрыть крышкой и довести до готовности.

Начинка: **по 100 г твердого сыра, обжаренных грецких орехов и чернослива без косточек.** Все компоненты измельчить, смешать.

Оба рекомендованных мною блюда великолепно сочетаются с

салатом «Витаминный»

Его делать проще всего, поэтому я обычно откладываю его приготовление на последний момент, когда все остальное практически готово. Итак, **2 большие моркови, одно** большое сочное **яблоко** (лучше кисло-сладкое) натереть на мелкой терке, заправить **майонезом** и горкой выложить в салатник. Можно салат украсить **киви, орехами,** замороженной **клубникой.**

И самое главное, каждое блюдо нужно готовить с любовью. Представьте, как обрадуется ваша любимая женщина, узнав, что все это — дело ваших рук. Поверьте, если вдруг где-то в чем-то «промахнетесь», она не заметит этого или, по крайней мере, сделает вид, что не заметила.

Любви вам и приятного аппетита!

Дмитрий КАЧУРА, повар IV категории, г. Могилев.

Что может быть на праздничном столе наряднее торта? Но и торт можно приготовить нетрадиционно.

Бутербродный торт

Для его приготовления лучше взять **круглый хлеб**. Срезать нижнюю корку, отрезать круг толщиной 1-1,5 см и намазать **сливочным маслом**. Затем острым кончиком ножа наметить на поверхности масла 5 кругов разного диаметра, начиная от центра и до края. Самый маленький — центральный круг — посыпать **рубленым зеленым луком и зеленью петрушки**. Следующий круг покрыть **соусом из сметаны с хреном и яйцами**. На третий выложить **бутербродную массу из ветчины**, на четвертый — **бутербродную массу из сыра** и на последний — **массу из печени**. По границам кругов сделать оборочки из густого **майонеза**. Края торта украсить кружочками **помидоров, огурцов** и поставить его в холодильник.

Круги торта можно заполнять не только бутербродными массами, но и шпротами, ломтиками соленой рыбы, икрой, крупно натертым сыром.

Бутербродные массы

из ветчины

Ветчину мелко порубить, смешать с натертым на мелкой терке **сыром, сливочным маслом и майонезом**.

из печени

Вымытую и нарезанную ломтиками **печень** обжарить на жире и, подлив немного воды, потушить под крышкой 5 мин. Репчатый **лук** нарезать кольцами и вместе с остывшей печенью пропустить через мясорубку. Заправить фарш **сливочным маслом**, натертым на мелкой терке **сыром, посолить и поперчить** по вкусу.

из сыра

Твердый **сыр** натереть на мелкой терке, добавить протертые **желтки вареных яиц, сливочное масло, горчицу** и растереть до пышности.

Константин КОРНЕЛЮК, г.Витебск.

Банановый десерт

Спелые **бананы** очистить и нарезать кружочками или дольками. Разложить на противень, смазанный **сливочным маслом**. Сверху полить смесью **апельсинового сока, тертой лимонной цедры, сахара, рома или ликера.** Посыпать **корицей** или тертым **мускатным орехом.** Бананы запекать в духовке при температуре 180-190 град. не более 10 мин.

Подать, украсив **взбитыми сливками.**

Владислав МАЛЕЕВ, г.Оренбург.

Кстати, в бананах много витаминов А, С и группы В. Они выводят из организма шлаки, снижают уровень холестерина в крови, укрепляют иммунитет, восстанавливают сон и успокаивают нервы.

Что могут приготовить мужчины в праздник? Кто бутерброды, кто селедочку порежет... В общем, на изыски мало у кого силы духа и опыта хватит. А ведь многие дамы очень любят сладенькое. Думаю, для вас не составит особой трудности приготовить мой фирменный

Песочный торт

2 ст. муки, 0,5 ст. сахара, 200 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца.

Размягченное масло (не растопленное, а полежавшее в тепле пару часов), сахар и яйца растереть до однородной пышной массы. Всыпать муку, рукой замесить тесто, поставить на час в холодильник. Разделить на 3 части, каждую раскатать толщиной 1 см и выпечь в духовке до готовности. Остывшие коржи промазать **джемом**, украсить **орехами**.

Александр СПЛЕНДЕР, п.Аксаковщина Минской обл.

Торт «От Димона»

Для одного коржа взбить миксером **2 яйца, 4 желтка, сок 0,5 лимона и 1 ст. сахара.** Затем добавить **1 ст. (неполный) муки** и хорошо размешать. На противень, смазанный маслом и присыпанный мукой, вылить тесто и разровнять. Выпекать в духовке до готовности при температуре 200 град. Так же испечь еще 4 коржа.

Приготовить крем: соединить **4 яичных белка,** взбитых в крепкую пену, **0,5 ст. сахарной пудры, 100 г мягкого сливочного масла, 1 банку сгущенных сливок** и перемешать до однородной массы.

Ореховая прослойка: измельчить **200 г грецких орехов,** взбить в пену **100 г сливочного масла** и **2 яйца**.

Соединить все компоненты, добавить **ванилин** и аккуратно перемешать.

1-й корж намазать слоем крема, накрыть 2-ым коржом. Его смазать ореховой массой. 3-й корж опять намазать кремом, 4-й — ореховой массой.

Дмитрий ПАРХОМЧУК, г.Алексин Тульской обл.

Милые, красивые и самые любимые наши женщины. Создатели и читатели «Нашей кухни» поздравляют вас с праздником 8 Марта! Любви! Удачи! Вечной молодости!

Рыбный день

На праздничном столе традиционное блюдо — сельдь под шубой. Для каждого этот салат стал настолько привычным, что гости порой даже не обращают на «шубку» внимания, съедая «что-то новенькое». Я из тех же продуктов (а они, согласитесь, — из самых доступных) стала готовить салат «Шубный», изменив лишь принцип приготовления. Удивительно то, что вкус у салата совершенно отличается от сельди под шубой. Теперь мои гости не обходят вниманием и эту «новинку».

Салат «Шубный»

1 крупная сельдь (выбирайте ту, у которой толстая спинка — такая селедка обязательно будет вкусной), 2 вареных яйца, 1 большая или 2 средних свеклы, 3 шт. отварного картофеля, 1 луковица, майонез для заправки.

У сельди отрезаю голову, разрезаю брюшко и через отверстие вынимаю внутренности. Аккуратно с тушки снимаю кожицу и чуть-чуть растягиваю позвоночник, чтобы выровнялся скелет. Затем беру рыбку двумя руками за хвост, перекручиваю тушку через руки к себе и как бы разрываю хвост в разные стороны. Хребет с реберными косточками очень легко отделится от филе. Нарезаю филе кубиками, так же нарезаю свеклу, картофель и лук. Все перемешиваю и заправляю майонезом. Выкладываю горкой в салатник и посыпаю очень мелко нарубленными яйцами.

Елена БУДНЕВИЧ,
г.п.Оболь Витебской обл.

Салат из кальмара

100 г вареного кальмара, 1 картофелина, 1 огурец, 2 моркови, 2 яйца, 30 г зеленого горошка, 3/4 ст. майонеза, 50 г салата или зеленого лука, соль — по вкусу, укроп.

Мороженого кальмара оттаивают в холодной воде, затем в течение нескольких минут бланшируют в горячей воде (80-90 град.) и жесткой щеткой с его поверхности счищают пленку. После этого кальмара тщательно промывают и ставят варить. В кипящую воду (на 1 кальмара — 2 л воды и 20 г соли) добавляют **нарезанный корень петрушки, специи,** кладут кальмара, быстро доводят до кипения и варят при слабом кипении 3-5 мин.

Остывшего кальмара нарезают поперек волокон тонкой соломкой, а овощи и вареные яйца — тонкими ломтиками. Продукты смешивают, добавляют горошек, нарезанный лук, заправляют майонезом, кладут горкой в салатницу и украшают.

Анна ХОЧЕНКОВА,
г.Могилев.

Оладьи из икры

250 г свежей рыбной икры, 400 мл молока, 3 яйца, 400 г муки, жир, соль.

Икру растирают, добавляют молоко, яйца, соль и муку. Жарят в жире, как оладьи.

Наталья ПЕЧЕПУРЕНКО,
г.Гомель.

Советы опытного рыбака

Я — потомственный рыбак и охотник. И за многие годы понял, что самое эффективное лекарство — это правильно приготовленная пища. А организм обладает неисчерпаемыми силами, только не надо ему мешать. Во многих журналах читал, как правильно варить уху. Предлагают выполаскивать из рыбы все внутренности, да еще пихать всякую всячину, а потом варить по полчаса. Рыба — это ведь не грязное белье. Все мыть без надобности не стоит, и пенку снимать с закипающей ухи тоже не надо.

Покупая рыбу, откройте жаберную крышку и посмотрите на жабры. Если они ярко-розовые, то рыба свежая, если бледные — ее уже несколько раз замораживали, вкус будет не тот. Положите свежую рыбу на полчаса в холодную воду, лучше, включив кран, потому что вода не должна нагреваться. После того, как рыба затвердеет, почистите ее от чешуи и тщательно обмойте. Вскрывать брюхо нужно остроносым узким ножом, держа лезвие максимально горизонтально к телу рыбы, обводя нож сбоку плавников, чтобы не порезать кишки. Отрежьте пищевод и выбросьте кишки, оставив в полости икру, молоки, воздушный пузырь и внутренний жир. Все нужно сделать с хирургической точностью, и ни в коем случае брюшную полость не мыть. Плавники тоже обрезать не нужно.

Разрежьте **рыбу** на ломтики, опустите в кастрюлю с **подсоленной** холодной водой вместе с **картофелем** и небольшим количеством **крупы**. Варите до готовности картофеля, в конце варки положите **лавровый лист**. Огонь должен быть слабым, чтобы кусочки рыбы сохранились целыми. Варите, не накрывая кастрюлю крышкой и не снимая накипь, а перед готовностью тщательно ее перемешайте. Тогда вы сохраните в ухе самые ценные легкоусвояемые вещества и аромат. Из готовой ухи достаньте на блюдо кусочки рыбы, посыпьте измельченным свежим **луком** (перо или репка), **укропом**. Уху подайте отдельно. Тогда вы сможете насладиться настоящим вкусом ухи и рыбы.

И еще. Учитесь варить пищу, больше доверяя своему обонянию, а не будильнику. Не накрывайте кастрюлю крышкой, тогда вы вовремя почувствуете аромат готовой пищи. И всегда получите вкусное блюдо.

Николай ШВАЧКИН,
г.Ковров Владимирской обл.

Лучше семги

Хотите за сутки засолить рыбу так, что никакой семге не уступит?

1 кг филе скумбрии густо натрите **смесью (2 ст. л. соли + 1 ст. л. сахара)** и уложите в миску: первый слой шкуркой вниз, а второй — шкуркой вверх. Накройте крышкой и положите гнет. Через сутки слейте выступившую жидкость — рыба готова.

Мойва в масле

Мойву разделывают на тушки без головы и хвоста, промывают, удаляя с внутренней поверхности черную пленку, обсушивают в дуршлаге, на салфетке или мягкой бумаге, укладывают в 1-2 ряда в неглубокую посуду спинками вверх, сбрызгивают **уксусом**, заливают **маслом** и тушат при закрытой крышке в течение 2-3 часов на небольшом огне или в духовке. Подают в холодном виде с кусочком **лимона**, посыпав мелко нарезанным **зеленым луком, укропом, петрушкой.**

Скумбрия, пеламида под овощным маринадом

Скумбрию варят в воде с овощами — **морковью, петрушкой, репчатым луком и специями** при слабом нагреве 15-20 мин. За 10 мин. до окончания варки **солят.** Готовую рыбу вынимают из бульона и удаляют голову, плавники, кости. Мякоть (филе) укладывают в глубокую посуду, заливают горячим маринадом и охлаждают.

Маринад. **Морковь и лук** шинкуют соломкой или натирают на терке и пассеруют в **растительном масле** до полуготовности, затем добавляют **томат** и продолжают пассеровать еще 10-15 мин. Спассерованные с томатом овощи заливают **бульоном**, добавляют **специи**, нагревают до кипения и тушат 15-20 мин. при закрытой крышке. За 5 мин. до окончания тушения маринад заправляют **солью, сахаром и уксусом по вкусу.**

Людмила ГЛЕЧИКОВА, г.Смоленск.

Килька в томатном соусе

2 кг рыбы (мелкой речной), 5 шт. моркови, 2 луковицы, 500-600 г томатного сока (или разведенной томатной пасты), 200 г растительного масла; 200 г 6%-ного уксуса, 10 горошин черного перца, 5 лавровых листиков, соль, сахар — по вкусу.

Рыбу обжарить, отрезав головы, обжарить измельченные лук и морковь. Сложить в кастрюлю рыбу и остальные компоненты. Заливка должна покрывать рыбу на 2 пальца. Томить 6 часов в духовке или на слабом огне на рассекателе.

Получаются настоящие рыбные консервы в томате.

Людмила КОЗЬМЕНКО, с.Пирогово Белгородской обл.

● Предлагаю клубеньки **чуфы** (орехи с огорода) — 5 шт., семена постоянно плодоносящей **клубники** Соблазн (10 сем.), **ремонтантной земляники** Желтое чудо (30 сем.), расторопши пятнистой (10 сем.). Все — по 8 руб.; **кактусов** (смесь), **лимонника китайского** — все по 10 сем. — 19 руб., семена высокоурожайных сортов **помидоров** различных сроков созревания, роста, формы и окраски плодов (в полоску, красных, зеленых, коричневых, белых, сиреневых, желтых, оранжевых), в т.ч. хранящихся свежими до марта, очень скороспелых, не требующих пасынкования, штамбовых, безрассадных, морозоустойчивых; **перца сладкого** (8 сорт.) и **пряного** (3 сорт.) — 10 сем. — 3,5 руб.; семена **арбуза, баклажана, дайкона, дыни, кабачков, капусты, луков, моркови, огурцов, петрушки, редиса, салата, свеклы, тыквы голосеменной, физалиса, цветов, шпината земляничного** — от 4 до 6 руб.

Яблонька России

Оплата п'п или наложенным платежом. Каталог — бесплатно в конверте с о'а Заказы можно оформлять и по каталогам 2001-2002 года.

ГРИШАНОВ Алексей Егорович, 216790 Смоленская обл., г. Рудня, а/я 29.

Рыбный день

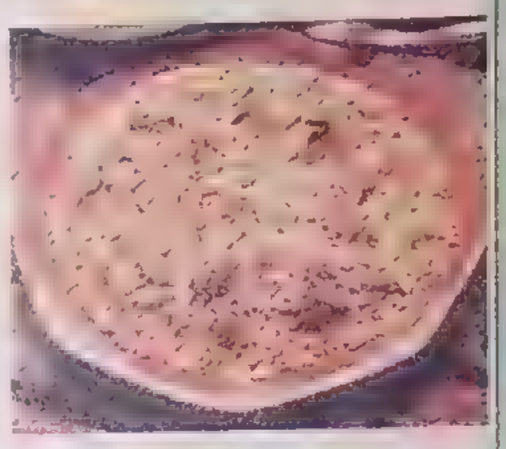
Очень люблю готовить рыбные блюда. Мы с друзьями даже устраиваем «вкусные» рыбные дни. Центральное место на столе занимает мой непревзойденный фирменный

Плов с копченой рыбой

Для него понадобится **1 кг копченой рыбы, 4 яйца, 400 г молока, 600 г риса, 300 г топленого масла, 200 г сухой мелкой фасоли.**

Для начала надо сварить копченую рыбу. Отделить филе от костей и кожи. Рис, сваренный до полуготовности, смешать с вареной фасолью, полить маслом и довести до готовности. В центр сковороды с рисом положить вареную рыбу, залить яйцами, взбитыми с молоком, и запечь.

Любовь МИТРОФАНОВА, д.Кулево, Чувашия.



Рыбный пирог «Оригинал»

1,5 ст. сметаны, 1,5 ст. молока, 3 яйца, 1/3 ч.л. соды, погашенной уксусом, муки столько, чтобы тесто было чуть гуще, чем на оладьи, **1 банка рыбных консервов в масле** (масло вылить в тесто и перемешать). Глубокую сковороду или чудо-печь смазать жиром, выложить половину теста, **консервы, размятые вилкой, лук** и сверху вылить оставшееся тесто. Выпекать 30-40 мин.

Надежда КОРОБОВА, п.Знаменка Алтайского края.

Торт «Нептун»

Филе рыбы (треска, минтай, щука) пропустить через мясорубку, добавить на **1 кг рыбы 0,5 ст. молока, 2 яйца и муки** столько, чтобы тесто было не очень густое, как на блины. Добавить **соль, перец** и выпечь блины. Чем больше блинов, тем выше будет торт. Измельчить **1 кг репчатого лука и 800 г моркови**, спассеровать на **растительном масле**. Масло обязательно должно быть рафинированным. (Морковь можно не пассеровать, а отварить, почистить и натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку). Пассерованные лук и морковь пропустить через мясорубку, добавить **майонез и взбитые яичные белки**, взбить массу. Полученный продукт разделить на две части. Одну часть оставить без изменений, а во вторую добавить **по вкусу соус томатный или кетчуп,** пропущенный через чесночницу **чеснок**. Крем готов. Теперь сложить торт из блинов и промазать каждый блин, чередуя, одним из двух имеющихся кремов. Сверху торт обмазать одним из оставшихся кремов или майонезом, кетчупом.

Украсить можно зеленью, лимоном.

Наталья ТЕЛЬНУК, г.Лунинец Брестской обл.

«Я - ликвидатор аварии на Чернобыльской атомной станции. Перенес три тяжелейшие операции. Через каждые два месяца прохожу химиотерапию. Мне удалили гортань, пользуюсь голосообразующим аппаратом, спасибо прислала Москва. Пью разные таблетки, но они мало помогают: напьюсь разных таблеток, клонит в сон, а боль затихает часа на два-три и опять сильнейшая боль. Не хотел уже жить. И вот приехал сын и привез мне маленький «Цирконий-Невотон». Я закрепил его на больном месте, потом начал воду им заряжать и пить. Моя боль утихла. Даже таблетки прекратил принимать. Они мне уже не нужны. Спасибо изобретателям «Циркония-Невотона». Я сейчас безболезненно стал кушать, появился аппетит, пропала боль. Как мне радостно! Я до конца жизни буду благодарен изобретателю».

В 2002 году «Цирконий-Невотон» как добрый лекарь вошел в жизнь сотен тысяч людей и избавил их от различных недугов. Об этом говорит огромное количество писем со словами благодарности, поступивших в консультативный центр со всего мира.

Лечитесь

Прибор «Цирконий-Невотон»! Доказано: людей прекрасно лечит он!

— В чем секрет огромной популярности прибора? Об этом я попросила рассказать известного врача, профессора В. Н. Наумова. По словам Владимира Николаевича, секрет успеха складывается из нескольких составляющих:

1. Первое и самое главное – **это высокая эффективность прибора**, о чем и говорят в письмах люди, на себе испытавшие его лечебную мощь. Прибор лечит практически любого человека вне зависимости от того, верит он в него или нет.

Зачитаем несколько писем:

С.В. Трофимов, 52 года, мастер производственного обучения: *«Спасибо за прибор. У меня старая язва желудка, а тут вдруг обострение. Вашим прибором я справился с язвой за 10 дней без лекарств, затем за 18 дней залечил трофическую язву. А сейчас лечу больной сустав (артроз) и чувствую себя намного лучше».*

В. С.Уварова, 27 лет, работник банка: *«Я не верила в ваш прибор, но он оказался просто чудом. Огромные нагрузки на работе привели к быстрой утомляемости, раздражительности и головным болям. Стало быстро снижаться зрение. Уже пила ежедневно таблетки, когда подруга дала попробовать «Цирконий-Невотон». Через 3 дня почувствовала себя лучше, а через 6 дней полностью исчезли головные боли, раздражительность. В течение 10 дней крепила капсулу на угол глаза (3-5 часов в сутки), после чего обнаружила, что могу работать без очков. Продолжаю пользоваться прибором».*

В. П. Валентинова, 40 лет, домохозяйка: *«Стала применять прибор, и через 2 дня перестала болеть голова, а через неделю лечения давление пришло в норму (доходило до 190/120). Сейчас лечу остеохондроз — очень эффективно. К тому же неожиданно стал восстанавливаться слух. Посоветовала своей подруге. Она купила прибор и за месяц избавилась от мучивших хронического аднексита и цистита».*

А. И. Александрова, 34 года, работник торговли: *«Более 2-х лет мучили тромбофлебит и постоянные боли в коленях. После 2-недельного размещения капсулы на ногах ушла боль, ноги стали меньше уставать. Ушли отеки в области икроножных мышц».*

Т. А. Дымко, 48 лет, предприниматель: *«Много лет страдала бронхиальной астмой, а последнее время появилась бессонница. Со второго дня лечения прибором стала нормально спать, реже кашлять, а через 5 дней кашель пропал полностью, Через 17 дней лечения я почувствовала себя здоровой и вот уже 3 месяца не болею. Очень эффективный прибор. Большое спасибо».*

2. Прибор очень прост в применении. Капсула крепится на больное место при помощи резинового шнура (он есть в комплекте) или лейкопластыря, и лечение начинается. Также в комплект входит подробная инструкция по применению прибора.

3. Прибор абсолютно безопасен. Он не вызывает передозировки, и после его применения не возникает побочных эффектов. Поэтому им совершенно спокойно люди пользуются без консультации врача.

4. Прибор не имеет возрастных ограничений. Им можно пользоваться и детям, и взрослым. И вы всегда получите хороший результат.

5. Прибор очень надежен. Он будет служить вам верой и правдой не менее 10 лет. Более того, одним прибором могут пользоваться много людей и его свойства при этом не ухудшаются.

6. Прибор имеет широкий спектр лечения заболеваний. Кроме уже перечисленных это: **а) сердечно-сосудистые заболевания** — ишемическая болезнь, стенокардия, инфаркт, а также варикозное расширение вен; **б) воспалитель-**

без лекарств

ные заболевания — хронический бронхит, гастрит, ангина, ринит (насморк), гайморит, цистит, аднексит и др.; **в) заболевания опорно-двигательного аппарата** – остеохондроз, радикулит, артрит и др.: **г) неврологические заболевания** – головная боль, стрессовые состояния, утомляемость, неврозы, нарушение сна; **д) заболевания мочевыделительной и половой систем** (снятие боли), импотенция, фригидность, хронический простатит, аденома предстательной железы, мастопатия и др.

И имея такие высокие характеристики, «Цирконий-Невотон» остается доступным по цене. С 1 декабря 2002 года стоимость прибора 395 рублей, и эта цена будет действительна до 1 сентября 2003 года.

Все это очень выгодно отличает «Цирконий-Невотон» от других приборов.

— Уважаемый Владимир Николаевич, есть ли у Вас случаи лечения прибором сложных, запущенных заболеваний?

— Да, при лечении «Цирконием-Невотоном» они не так уж и редки.

Вот такое письмо от В. С. Федорова, 45 лет, Приморский край.

«Родные мои спасители! Я перенес микроинсульт, затем через месяц — обширный инфаркт. Лежал в реанимации. После выписки из госпиталя мучили несколько месяцев боли, почти не спал. Но вот получил по почте ваш прибор и начал лечение. На девятый день почувствовал облегчение, а через 20 дней я полностью поправился. Вышлите, пожалуйста, 2 прибора моим сослуживцам. Они тоже в него поверили».

А вот письмо от **Ганса Гефеля, 59 лет, Германия.**

«Мне привезли и подарили ваш прибор 2 месяца назад. Я уже собрался делать операцию по поводу аденомы, но прочитал инструкцию к прибору и начал лечение. Через месяц я забыл про свою болезнь, улучшилась потенция, к тому же исчез геморрой и хронический колит. Вы, русские, молодцы, огромное спасибо! Ваш «Цирконий-Невотон» эффективнейший и замечательный прибор».

— У меня есть знакомый, который многие годы страдает гипертонией. Чего он только ни делал, но помогали ему только «старые, добрые» лекарства, но их количество все время приходилось увеличивать. В результате начались проблемы с желудком, печенью, одним словом, одно лечил, другое калечил. Узнал он о приборе из газеты, очень уж хвалили его, и решил попробовать, а вдруг поможет. Приобрел и, как все, надеялся на чудо, что сразу станет здоров. Однако, как гласит русская пословица: «без труда не выловишь рыбку из пруда», прибор мало купить — его еще нужно и применять. Прочитав инструкцию и вооружившись прибором, он стал его использовать. При этом лекарства применять не бросил – давление снизилось со 180 до 150 мм рт. ст. Хуже от прибора не стало, и он решил попробовать уменьшить количество потребляемых лекарств наполовину, и в этом случае давление не повышалось. Через 3 месяца он перестал применять лекарства совсем, а давление нормализовалось до 130-140 мм рт. ст. Перестали болеть желудок и печень.

Так что пожилым людям с запущенными заболеваниями не надо спешить с результатом, чудо совершается, но не всегда сразу. Тем не менее, вы в любом случае оздоровите себя, так как прибор позволяет снизить дозу потребляемых лекарств, а часто и отказаться от них совсем.

По оценке многих российских и зарубежных специалистов, прибор «Цирконий-Невотон» за короткий период времени стал народным доктором и по праву пользуется огромной популярностью и любовью людей, на себе испытавших его силу и мощь лечебную.

Так что лечитесь и будьте здоровы. Прибор обязательно поможет вам!

Остается лишь добавить, что наиболее быстрый и дешевый способ покупки прибора, это сделать заказ в отдел рассылки по адресу: **302028, г. Орел, а/я 12, ИЦ «Домашний доктор». В заявке разборчиво кажите свой индекс, адрес, фамилию, имя, отчество и количество заказываемых приборов.** И Вы получите прибор по почте наложенным платежом. Оплата при получении. **Стоимость прибора 395 руб. + 8% почтовые расходы.**

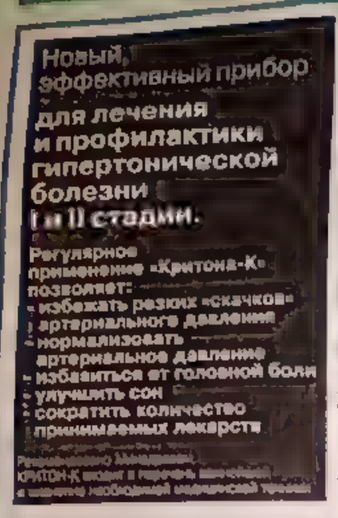
Счастья и здоровья Вам.

Телефоны для справок: (0862) 41-76-83, 42-63-01.

Адрес для заказов на Украине: ***03142, г. Киев-142, а/я 114, тел. для заявок (044) 510-35-07***

Цена прибора на Украине составляет ***69 гривен + почтовые расходы.***

Федеральная лиц.№42/97-350299 от 8.09.97г
Сертификат Минздрав РФ №369-11/2 от 2.04.98г.



Жизнь под давлением

В начале XXI века основная причина смерти мужчин и женщин в России — это болезни сердечно-сосудистой системы. На долю артериальной гипертонии приходится около 55% всех случаев смерти, 48% инвалидности, 12% временной нетрудоспособности.

По мнению специалистов, в нашей стране от этой ужасной болезни страдают более 40 млн. человек или 25–30% всего населения. За годы реформ количество людей с диагнозом «гипертония» постоянно увеличивается, что воспринимается специалистами как бедствие национального масштаба. При этом болеют как и люди, постоянно находящиеся в стрессовой ситуации или за чертой бедности, так и «новые русские», вынужденные думать о сохранении и приумножении своего капитала, о предстоящих «наездах» и «разборках». Особую тревогу, вызывает увеличение смертности среди трудоспособного населения, а также значительный рост заболевания сердечно сосудистой системы у детей и подростков. Большинство людей считают, что от артериальной гипертонии можно вылечиться, пройдя определенный курс лечения. Иногда бывает достаточно просто изменить режим, сбросить вес, заняться физкультурой, то есть вести здоровый образ жизни. Если это не помогает и давление не нормализуется, то по назначению врача нужно начать применять лекарственные средства. Ведь многим больным известно, что артериальная гипертония — это такое состояние, при котором необходимо принимать лекарственные средства каждый день. Однако со временем они чувствуют, что препараты, которые они принимали ранее, уже не помогают им так же эффективно. К сожалению, приходится констатировать, что произошло привыкание организма. Есть ли выход в этом случае?

В последнее время в наш адрес приходят письма о новом лечебном терапевтическом приборе «КРИТОН-К». Прибор разработан специально для гипертоников научно-производственной фирмой НЕВОТОН, хорошо известной нашим читателям как один из ведущих разработчиков и производителей медицинской техники. «КРИТОН-К» — аппликатор кристаллический, электромагнитный — новинка среди медицинских средств для лечения сердечно-сосудистой системы. Мягкое воздействие прибора на организм позволяет использовать его самостоятельно, в домашних условиях.

Аппликатор «КРИТОН-К» — для людей всех возрастов. Рекомендуется применять на всех стадиях лечения заболеваний сердечно сосудистой системы с применением и без применения лекарственных препаратов. Вот первые отзывы наших читателей.

Галина Андреева (учитель географии, г. Воскресенск):

— Мой знакомый Николай Харитонов (водитель—дальнобойщик) многие годы страдает гипертонией. Что он только ни делал, но помогали ему всегда, только «старые», «добрые» лекарства, но их количество все время приходилось увеличивать. В результате начались проблемы с желудком, печенью, одним словом, одно лечил, а другое калечил. От знакомого доктора узнал, что в НИИ традиционных методов лечения Мин здрава РФ, МСЧ №169 медико-биологических и экспериментальных проблем при Минздраве РФ, Медицинской академии последипломного образования и многих других государственных и частных медицинских учреждениях идут испытания аппликатора «КРИТОН-К». Из первых отзывов больных, большинству прибор «КРИТОН-К» принес значительное улучшение самочувствия, и как только он появился в продаже, решил попробовать, и как все надеялся на «чудо», что сразу станет здоров. Однако, как гласит русская пословица: Без труда не выловишь и рыбки из пруда», прибор мало было купить — его нужно еще и правильно применять. К слову сказать, это оказалось несложно. Его мягкое лечебное воздействие сродни гомеопатическому лечению, т.е. «чудо» совершается, но не сразу. Прочитав, инструкции и вооружившись прибором, он стал его использовать. Причем при этом лекарства принимать не бросил — давление снизилось с «нормального» у него 180-170 до 150. Хуже от прибора не стало, и он решил попробовать уменьшить количество принимаемого лекарства на половину, и давление не повышалось. Через 3 недели перестал применять лекарства совсем, давление нормализовалось до 130-140 на 80. Я тоже частенько страдаю от повышения давления, попросила его дать мне этот прибор на время. Прибор оказался небольшим, легким с пластичным шнуром для закрепления на теле, без проводов, ни лампочек, ни ручек. Неприлично? Но очень удобно! Закрепила его на руке и ночью, даже красиво, выглядит, как украшение. На ночь снимаю, а утром надеваю снова. Спустя несколько недель я почувствовала себя гораздо лучше и решила приобрести себе такой прибор, но прежде поискать о нем какую-нибудь информацию. Оказалось, что аппликатор «КРИТОН-К» хорошо знают не только люди, страдающие гипертонией, но и врачи-кардиологи. Я прочла подробную информацию об аппликаторе «КРИТОН-К» в брошюре «Гипертония» из серии «Семейный доктор», автор — доктор медицинских наук Воробейчиков В.М. В этой брошюре вы можете прочитать много полезной информации о причинах этого заболевания, мерах профилактики и современных методах лечения.

НАПОМНИМ: идеальные для взрослого показатели артериального давления — 120/80 мм рт. ст. Нормальным считается его подъем до 140/90. Перед тем как начать измерение, спокойно посидите 10-15 минут. Положите руку на стол так, чтобы предплечье (отолить его надо обязательно!) оказалось на уровне сердца, и наденьте манжету. Проследите, чтобы выходящая из нее трубка располагалась вдоль руки. Сделайте несколько замеров. Сколько? До тех пор, пока показатели двух последних не будут примерно одинаковы. На них и ориентируйтесь.

А вот выдержки из других писем.

Любовь Карповна, 41 год, учитель начальных классов, г. Екатеринбург:

— Гипертония 1-й степени, головные боли, раздражительность, вялость. На 3-й день применения аппликатора почувствовала облегчение, головные боли исчезли на 5-й день, давление окончательно нормализовалось на 14-й день использования «КРИТОН-К». Почувствовала прилив сил, стала менее возбудимой.

Володя Э., ученик средней школы, 13 лет, г. Ковров:

— Частые приступы головных болей неизвестного происхождения. Быстрая утомляемость, раздражительность, низкая успеваемость. Летом вынужден заниматься с репетиторами (для подготовки школьного материала). С сентября 2002 г. стал носить «КРИТОН-К» на лбу. В октябре появились заметные успехи в занятиях с репетиторами, лучше стал усваивать материал. Головные боли бесследно исчезли.

Иван Андреевич В., 27 лет, брокер, г. Тюмень:

— Нервная работа, вследствие чего — постоянное состояние депрессии, раздражительности. Стал применять аппликатор «КРИТОН-К» в соответствии с инструкцией. Раздражительность, депрессия ушли. Продолжаю использовать аппликатор и очень доволен.

Нина Оскаровна Г., 59 лет, пенсионер-инвалид, г. Рига, Латвия.

— Я в течение последних 15-ти лет гипертоник с давлением 240/120, постоянные головные боли, доходящие до рвоты и мозговых нарушений. На 3-й день ношения «КРИТОН-К» почувствовала, что головная боль стихает, затем она усилилась, но рвоты не было. На 4-й день головная боль исчезла. На 6-й день нормализовалось артериальное давление до 150/80 и находится вот уже 3-й месяц на этом уровне. Продолжаю использовать аппликатор.

Анатолий Алексеевич К., 36 лет, работник аэропорта «Пулково», г. Санкт-Петербург.

Нервозность, сильная утомляемость и, как следствие, повышенное давление. Аппликатор «КРИТОН-К» стал носить на запястье в рабочее время. Появилось чувство успокоения, стабильности, нормализовалось артериальное давление.

Рекомендовано Минздравом. «КРИТОН-К» входит в перечень важнейшей и жизненно необходимой медицинской техники

А как же приобрести аппликатор «КРИТОН-К»?

Самый доступный способ — покупка по почте наложенным платежом. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: **302043 г. Орел, а/я 23 отдел «Медицинские приборы».** В заявке обязательно укажите почтовый индекс и свой адрес, разборчиво (желательно печатными буквами) фамилию, имя, отчество, а так же количество приборов. Оплата производится при получении на почте. В заключение отмечу, что стоит аппликатор «КРИТОН-К» **398 руб. + 8 % почтовые расходы.** В цену прибора входит очень полезная брошюра из серии «Семейный доктор» часть 2, «Гипертония», автор Воробейчиков В.М.

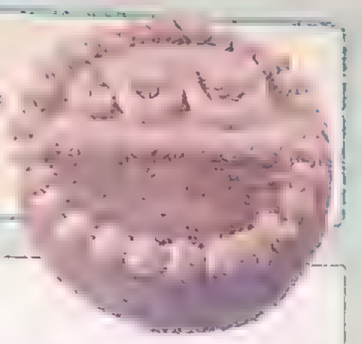
Подробную информацию о приборе можно получить по телефонам: **(0862) 46-22-54 с 9 до 17 часов** по московскому времени (кроме субботы и воскресенья), **(08622) 3-11-44** круглосуточно, факс **(08622) 5-14-99.**, электронная почта **kriton-k@mail.ru**

Желаем Вам благополучия, крепкого здоровья и долгих лет жизни!!!

НЕВОТОН

ООО Научно-производственная фирма НЕВОТОН

Какой праздник без торта?



«Мамин праздник»

Для теста: **200 г шоколада, 2 ст.л. воды, 125 г сливочного масла, 5 яиц, 125 г сахара, 1 ч.л. соды, смешанной с 0,5 ч.л. лимонной кислоты или погашенной уксусом, 1,5-2 ст. муки.**

Для крема: **0,5 л сметаны взбить со 100 г сахара.**

Для глазури: **100 г шоколада растопить на водяной бане с 20 г сливочного масла.**

Для начинки: **200 г абрикосового варенья.**

Шоколад, воду и масло растопить на водяной бане и перемешать. Яйца растереть с сахаром добела, добавить половину растопленного шоколада, все тщательно перемешать и влить оставшийся шоколад. Муку соединить с содой и лимонной кислотой и, всыпая по 1 ст.л. и каждый раз взбивая, смешать с шоколадной смесью. Тесто должно быть консистенции густой сметаны

Вылить тесто в смазанную маслом и обсыпанную мукой форму, выпекать в горячей духовке 35-40 мин., не открывая ее. Готовый бисквит охладить и разрезать по горизонтали. Нижний пласт пропитать сиропом от абрикосового варенья, выложить на него абрикосы и хорошо смазать кремом. Осторожно накрыть вторым пластом бисквита и поставить в холодильник. Охлажденный торт залить глазурью.

Валентина КАМЕНСКАЯ, г.Бузулук Оренбургской обл.

Все о выпечке и сладостях

Не красна изба углами, а красна пирогами! Хотите, чтобы ваши пироги наверняка удались и получились пышными, ароматными, рассыпчатыми, мягкими, румяными, с аппетитной золотистой корочкой? Тогда загляните в брошюру **«СЛАДКИЙ СТОЛ»** серии **«Самобранка»**. В ней вы найдете классические и упрощенные рецепты дрожжевого, слоеного, бисквитного, заварного, песочного, вафельного, белкового теста, масляных, сливочных, белковых кремов, мороженого, тортов, печенья, кексов, халвы, шоколада, сгущенного молока и многих других сладостей. А если вы хотите сами научиться печь душистый ноздреватый домашний хлеб, для вас — отдельная глава брошюры «Хлеб — всему голова!».

Брошюру можно заказать в редакции. При этом напоминаем, что мы ничего не высылаем наложенным платежом и без предоплаты. Перечислите простым почтовым переводом 20 руб. (для получения 1 экз. заказным письмом) или 17 руб. 50 коп. (для получения брошюры простым письмом) по адресу:

ООО «Толока в России»
214000 г.Смоленск ОАО «СКА-БАНК»
р/с 40702810500630000614,
к/с 30101810600000000757, БИК 046614757,
ИНН 6729013577.

Разборчиво пишите свой обратный адрес, а в графе «Для письменного сообщения» укажите, что вам нужна брошюра «Сладкий стол», и, получив ваш перевод, редакция вышлет ее вам.

Тел. для справок в Смоленске:
(8-0812) 61-19-80, 61-19-90.

В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ

Тренажер для малыша

Наступает время, когда каждый ребенок терроризирует домашних, сутками прыгая у них на коленях. Решить проблему можно, приобретя развивающий тренажер «Прыгунки» для детей от 4 мес. до 1,5 лет. Подвесная система тренажера крепится в любом месте помещения. Снаряд доставляет малышу массу удовольствия, приучает его к самостоятельности и позволяет прыгать и оглядываться кругом, одновременно укрепляя мышцы ног и спины. Ребенок сам себя развлекает, а мама занимается домашними делами. Тренажер регулируется на размер, вес малыша, а в сложенном виде помещается в пакет. *«Прыгунки» можно выписать по заявке наложенным платежом. Цена — 350 руб. + почтовые расходы.*

454052 г.Челябинск, а/я 4945. «НК».

● **Вышлю семена** суперранних безрассадных **томатов, шпинат-малины, расторопши, тыкв:** Золотая груша (с привкусом жареных каштанов), Россиянка (сладкая, с дынным привкусом) **кабачка** Апельсиновый (с апельсиновым привкусом)

От вас — конверт

МУКОВНИН Александр Иванович 399840 Россия, Липецкая обл., Данковский р-н, с. Троекурово

ДЕТСКАЯ ОСАНКА

В школе прошел медосмотр. И у ребенка обнаружили искривление позвоночника. Что делать?

Рекомендуем приобрести лечебно-профилактический корректор осанки для школьников, одобренный педиатрами. Незаметный под одеждой корсет удерживает позвоночник в правильном положении. Корректор осанки с комплексом физических упражнений высылается наложенным платежом. Указывайте размер.

Адрес: 398046, г. Липецк, а/я 1324,
ЦНТ «Медия» (серт. 1543289).

РАБОТА ДЛЯ ВСЕХ

Всем, кто любит хорошую жизнь и черную икру!

Корпорация «Восток-Запад»

ПРЕДЛАГАЕТ РАБОТУ:

на дому; информацию о работе за рубежом; обработка корреспонденции; подсобную, сезонную, с командировками и другую.

Требуются сотрудники во всех регионах.

Предложим работу всем написавшим.

Более 50000 вакансий, зарплата до 90000 руб. в мес.

Информация бесплатно. Стаж. Контракт. Гарантии. Большие премии. Постоянная помощь в работе.

От Вас — данные и конверт с о/а.

Зарабатывайте и помните:
«Под лежачий камень вода не течет!»

394000 Воронеж, г/п, а/я 113,
«Восток-Запад», отдел кадров,
сектор «НК»

Св. 119741 (3 04 01) РФ Адм. Ворон.

Веселая кулинария

Жена говорит мужу:

— А ведь завтра 25 лет, как мы с тобой поженились! Не заколоть ли нам по такому случаю кабанчика?!

— Вот еще глупости! Кабанчик-то в чем виноват?

Молодой кабанчик «Для серебряной свадьбы»

Молодой поросенок, 1 луковица, 1 ст.л. растительного масла, соль, специи.

Для теста: 3 ст. муки, 1-2 яйца, вода, соль.

Тушку поросенка опалить, выпотрошить, промыть и положить на смазанный растительным маслом противень спинкой кверху. Перевязать тушку веревкой посередине вдоль, деля ее пополам, на две части. Из муки, воды, яйца и соли замесить негустое тесто и обмазать им левую часть тушки. Правую часть натереть измельченным луком, солью и перцем. Веревку снять, поставить поросенка в духовку и запекать до готовности. Переложить на блюдо, снять тесто с левой стороны. У приготовленного поросенка оригинальный вид — одна половина жареная, с румяной корочкой, а другая — приготовленная в собственном соку.

Гарнировать свежими или маринованными огурцами, дольками лимона, зеленью петрушки или укропа.

Подготовил Алексей АЛЕКСЕЕВ.

В качестве закуски —

вегетарианский салат «Мечта»

100 г очищенной моркови, 100 г кураги, 1 яблоко, 50 г орехов, 4 ст. л. густой сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, соль, сахар.

Морковку и очищенное яблоко натереть на крупной терке, курагу нарезать, добавить измельченные орехи, сложить все в салатницу, полить лимонным соком, заправить сметаной, добавить соль, сахар, перемешать и дать пропитаться.

Из рецептов Валерия ЛЕОНТЬЕВА

Все мы видели выступления неподражаемого Валерия Леонтьева на сцене. Но этот непревзойденный певец так же талантлив и у себя на кухне. И сегодня мы будем готовить обед именно по его рецептам.

Великолепной по вкусу получается у Валерия Леонтьева и

рыба, запеченная по-московски

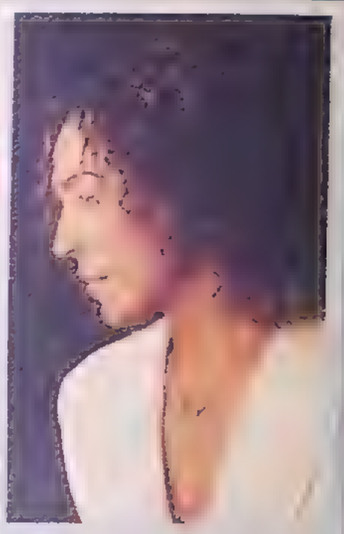
Для этого **минтай, хек, путассу или другую рыбу** разделать на филе без костей. Нарезать ее на куски, запанировать **в муке** и обжарить в **растительном масле.** Сюда же поместить **ломтики жареного картофеля**, сверху на рыбу положить **жареный лук, четвертинки сваренных вкрутую яиц** (если есть, **немного жареных грибов**), залить все майонезом, посыпать **тертым сыром** и запечь в духовке.

И еще приготовим

рагу

Название этого блюда пришло к нам в петровскую эпоху, в XVIII веке. Во французском языке это означает и особое блюдо, и острую приправу. Происходит от глагола «возбуждать», а значит, ассоциируется со словом «аппетитный»

Для рагу **курицу** нужно порубить на куски, обжарить, залить **горячей водой** так, чтобы она чуть покрыла птицу, добавить **томатную пасту или свежие помидоры, соль, перец, пассерованный лук, морковь** и тушить 30-40 минут.



Часть бульона слить, развести им **муку**, прогретую **с маслом**, и этой смесью заправить рагу.

Подать это блюдо с жареным или отварным картофелем или рассыпчатым рисом.

Наталья НОВИКОВА, г. Могилев.

Сегодня также вышли газеты: «Волшебный ключик», «Толока в России», «Народный доктор», «Воскресная газета»; брошюра «Гибридная алыча» серии «Усадьба».

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса выплата гонорара будет производиться только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

Следующий номер газеты выйдет 8 апреля.

"ТОЛОКА. НАША КУХНЯ" N3

Выходит ежемесячно

Редактор Татьяна САНЧУК

Факс (8-10-375-222) 32-71-36.

Учредитель и издатель Издательский Дом «Толока»

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-11636

Индекс 63248

214000 г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, д.6

Тел. (808122) 3-44-12, 3-68-59.

Toloka@sci.Smolensk.ru

Тел. для справок в Москве: 319-84-84, 268-87-28.

Для писем: 214000 г.Смоленск, Главпочтамт, а/я 488.

Распространитель — СП ООО «Толока в России»

Тел. (8-0812) 61-19-90, 61-19-80.

Цена свободная.

Подписано в печать 25.02.2003 г.

Время подписания в печать — 16.00

Тираж 1 113 500 экз.

отпечатан в ФГУП Смоленский полиграфический комбинат 214020 г. Смоленск, ул. Смольянинова, д. 1.

Заказ № 5777.

Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Толоки».

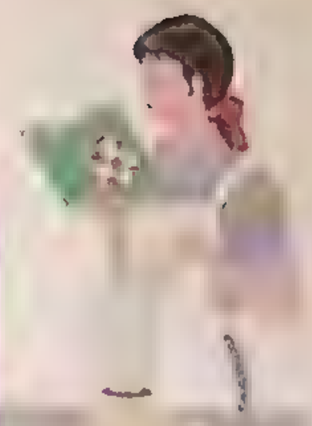
E-Mail: nk@toloka.com

Издается с марта 1996 г.

Май 2003 г.
№ 5 (87)

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

НАША КУХНЯ



Тираж 1 064 900 экз.

Подписной индекс
63248 (кат. «Пресса России»)
35727 (кат. агент.«Роспечать»)

Толока

День семьи

15 мая — День семьи

Уважаемые читатели!

Обращаем ваше внимание на то, что изменились телефоны и адрес редакции. Теперь мы размещаемся в Смоленске по ул. Тенишева, 4а. Тел. (8-0812) 64-75-65, 64-75-64.

1 июня — Международный день защиты детей

Нам не нужно напоминать о том, что дети нуждаются в защите. Однако этот праздник — еще один повод повнимательнее посмотреть на своих ребятишек. Может быть, им не хватает нашей заботы и тепла? А может, они просто хотят полакомиться очень вкусными блюдами?!.

читайте стр. 13

К празднику

Наверное, ничто так не объединяет семью, как совместный ужин. А чтобы у всех было хорошее настроение, блюда, поставленные на стол, должны быть вкусными и красивыми. Я люблю готовить из куриных окорочков. И стоят недорого, и мяса много, и блюда вкусные получаются, да такие, что никакие дорогущие деликатесы сравниться с ними не могут. А чтобы все получилось, воспользуитесь моими рецептами.

Рулет из сыра

1 большой куриный окорочок, 1 морковь, 2 средних луковицы, 300 г твердого сыра (прямоугольный кусочек), маргарин, соль, перец — по вкусу, растительное масло.

Сыр растопить в кипящей воде, завернув в целлофан. Окорочок отварить в подсоленной воде до готовности, отделить мясо от костей, мелко нарезать. Измельчить лук и натереть на крупной терке морковь, спассеровать в маргарине. Посолить, поперчить и перемешать с мясом. Сыр раскатать на столе в форме прямоугольника смазанной растительным маслом скалкой. Выложить на сыр фарш и скатать в рулет. Положить на 2 часа в холодильник.

«Два в одном»

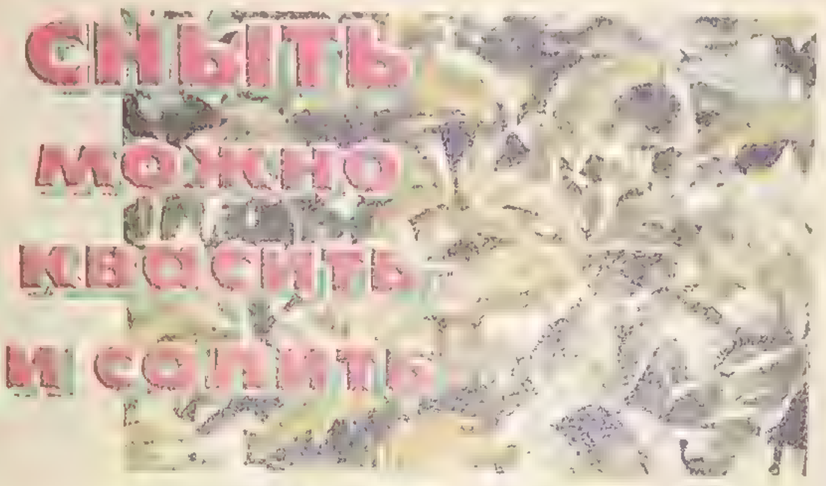
Снять с **окорочков** (по количеству едоков) кожу, будто чулок, выворачивая ее наизнанку. Дойдя до сустава, обрубить его, чтобы он остался вместе с кожей. Сам окорочок натереть **солью, перцем, приправами**, обжарить. Перед жаркой запанировать его в **толченых картофельных чипсах.** А кожу наполнить уже готовым гарниром — **картофельным пюре, рисом** или **овощами.** Кожу зашить, натереть специями и солью и тоже обжарить. Перед подачей нитки снять. Выложить на тарелки 2 окорочка: один мясной, другой — с гарниром.

Елена БИРКОС,
г.п.Городея Минской обл.

О других семейных рецептах читайте на стр. 8-9

Витаминный десант

Сныть, как и крапива, селится рядом с жилищем человека. И стоит по весне прогреться почве, как она так же, как и ее напарница, ходко и споро затягивает землю сочными листочками. Сныть — это злостный сорняк, и кто-кто, а садоводы знают, как от нее бывает трудно избавиться. Только на одном кусте этого растения образуется до 500 семян, а на открытых опушках — втрое больше. Вот и стараются ее выкосить до образования семян. Косишь и даже не чувствуешь обычного сопротивления травы: ее нежные, молодые побеги легко падают под взмахом косы. Но только лишь выкашиванием сныть не побороть и особенно — в затененных местах. Там, где мало света, она не выкидывает цветоносных стеблей, заросли сплошь состоят из листьев. И тогда сныть распространяется с помощью корневищ — длинных, тонких, разветвленных. Вырываешь их, вырываешь, а сныти меньше не становится. Не успеешь, как говорится, оглянуться, как даже перекопанный участок с тщательно выбранными корневищами снова покрывается ковром ее зелени.


СНЫТЬ
МОЖНО
КВАСИТЬ
И СОЛИТЬ

Однако сныть — не только сорняк, но и травка, пригодная в пищу. Именно только ею в вареном виде и питался целых три года Серафим Саровский. Ценилась она и крестьянами, которые в старину квасили ее на зиму целыми бочками. Кстати, своим названием «сныть» эта трава восходит к понятию «снедь». А еще она известна как снить, снитка, шнит, яглица, дяглица. Не раз выручала сныть голодающих в лихолетье. «Матери месят деткам мякину пополам с крапивой и снытью», — писал Л. М. Леонов в романе «Русский лес». Выручала сныть и в последнюю войну. На заготовку ее для столовых в леса отправлялись целые коллективы.

Сейчас сныть представляет интерес прежде всего как витаминная зелень в ранневесенний период. Сама по себе, а еще лучше в смеси с крапивой, листьями одуванчика, зеленью петрушки, она хороша для салатов, годится на зеленые супы, щи, ботвинью. Ее отваривают, тушат, солят и маринуют впрок.

Вот, например, как готовят

[illegible]

На 3 л воды: 300 г сныти, 500 г картофеля, по 100 г моркови и репчатого лука, 2 яйца, 10 г зелени укропа, 50 г зелени чеснока.

Сныть промывают, обдают кипятком и мелко нарезают, добавляют к ней мелко нашинкованный лук, морковь. Все смешивают, пассеруют 3 мин. в любом растительном масле. В конце пассерования добавляют **1 ст. л. муки** и хорошо размешивают. Параллельно этому отваривают мелко нарезанный картофель, в отвар которого кладут смесь, и варят две минуты. В кипящие щи тонкой струйкой вливают взбитые, как для омлета, сырые яйца. Подавая на стол, добавляют мелко нарезанный укроп и зелень чеснока.

Из весенней зелени сныти несложно приготовить

Икру

К **сныти** в равном соотношении добавляют **крапиву и репчатый или зеленый лук.** Хорошо промытую сныть и крапиву бланшируют в кипящей воде 2 мин., мелко шинкуют, добавляют мелко нарезанный лук, пассеруют в течение 3-х минут в **растительном масле.**

Икра хороша для картофеля, рыбы, мяса, годится для бутербродов. **Соль** добавляют перед употреблением. А еще к икре можно добавить **сметану**, мелко нарезанное **яйцо.**

Заготовки впрок

[illegible]

Листья сушат, измельчают в порошок и смешивают в пропорции 5:1 с **красным молотым перцем.** Добавляют в первые, вторые блюда и соусы по вкусу.

[illegible]

Взятые в равном количестве листья **сныти, одуванчика и зелени петрушки** бланшируют 3 мин. и пропускают через мясорубку. Добавляют **соль, душистый перец, уксус,** все перемешивают и затем укладывают в стерилизованные стеклянные банки. Хранят в холодильнике. Используют как приправу к супам, соусам и рыбным блюдам.

Пюре

Хорошо вымытые молодые листья бланшируют и тушат под крышкой, добавляя по вкусу **соль, лимонную кислоту, томатную пасту, растительное масло.** Затем раскладывают в стерилизованные банки, прикрывают металлическими крышками, стерилизуют (поллитровую банку — 20 мин.) и закатывают. Хранят в холодильнике. Используют как самостоятельное блюдо или как добавку к гарнирам, в приправы и соусы.

[illegible]

На **1 кг сныти берут 500 г зелени кориандра, 300 г зелени чеснока, 200 г зелени петрушки, стручок горького перца, 50 г соли.** Всю зелень хорошо промывают, пересыпают солью, добавляют мелко нарезанный стручок перца, перемешивают, укладывают в тару, накрывают тканью и ставят под гнет.

Квашеная сныть в прохладном месте хорошо сохраняется и без герметической закатки банок. Используют ее в качестве добавок в супы, салаты, начинки для пирогов, а также как приправу к рыбе, мясу, картофелю.

Соленая

Хорошо промытую зелень заливают на 20 мин. водой, затем дают ей стечь, зелень тщательно солят и выдерживают при комнатной температуре 2 дня. Раскладывают в банки, укупоривают. Хранят в холодильнике. Используют как составную часть гарнира ко вторым блюдам, в приправы и соусы.

[illegible]

Молодые, хорошо вымытые листья плотно укладывают в стерилизованные банки и заливают маринадом. Используют как гарнир.

***Маринад:* 1 л воды, 30 г соли, 25 г сахара, 40 мл 9%-ного уксуса, несколько зерен перца.**

Многообразие использования сныти в пищу еще раз свидетельствует о том, что в целях расширения набора овощных культур вовсе необязательно завозить какие-то, часто не приспособленные к нашим условиям, экзотические растения. Ведь можно использовать наши злостные сорняки. Они-то уж великолепно приспособлены к здешним условиям.

Ирина ИСАЕВА,
г. Москва.

Весна в самом разгаре. Солнце все чаще радует нас своим теплом, в воздухе висит аромат молодости — расцветает природа, распускаются почки, появляются молоденькие листики и все больше на лугах, полях, перелесках появляется цветов. Да и веселее становится на душе.

Наконец-то наша кухня пополнится «живыми» витаминами. Главное — суметь их «выловить». В этом мы и хотим вам помочь.

Здоровья вам и приятного аппетита.

РЕДАКЦИЯ.

Щи из крапивы «Для моей семьи»

Молодые листики крапивы вымыть, измельчить, если любите покислее, можно добавить **щавель.**

В **бульон (мясной или костный)** положить **нарезанный соломкой картофель,** минут за 10 до готовности всыпать измельченную крапиву и щавель. Подавая на стол, в каждую тарелку добавить **рубленое вареное яйцо, зеленый лук и сметану.**

Галина ПАНКИНА,
д. Лазовики Витебской обл.
Фото автора.

Пирог со щавелем

200 г щавеля, 1 ст. муки, 1 ст. сахара, 3 яйца.

Щавель промыть, дать стечь воде, нарезать лапшой. Яйца взбить с сахаром до густой устойчивой пены. Смазать **маслом** форму, положить щавель. В яичную массу всыпать муку и осторожно перемешать. Залить щавель тестом и выпекать 20-30 мин.

Елена БЫЧКОВСКАЯ,
г. Витебск.

Кушайте петрушку

Употребление хотя бы по 20 г петрушки или ее сока в день предотвращает развитие такого неприятного заболевания, как цистит. Обладая мочегонным действием, петрушка выводит из организма избыточную жидкость, а вместе с ней и патогенные микроорганизмы из мочевых путей.

Витаминный десант

Полезный шпинат

Использую шпинат в салатах, супах и других блюдах. В этом растении много полезных веществ – железа, кальция, витаминов А, В, С.

Когда-то в болгарском журнале прочитала, что шпинат – это «щетка» для кишечника. Не знаю, так ли это, но шпинат — прекрасное растение, которое легко выращивать и приятно есть. Только надо сразу пускать его в пищу, а не ждать, пока появятся цветоносы.

В то время, как большинство овощей полезнее употреблять сырыми, шпинат полезен и слегка пробланшированным.

Убираю шпинат рано утром. Срезаю растения на уровне почвы или чуть ниже. Иногда срываю только отдельные, самые большие листья, а маленькие оставляю расти дальше.

Листья шпината тщательно промываю и перекладываю в другую миску с чистой водой, чтобы полежали несколько минут. Потом опять кладу их в большую миску с чистой водой и вновь промываю. Перекладываю на полотенце, обсушиваю и режу в салат.

Тушеный

Листья шпината (целые) тушу в небольшом количестве воды. Добавляю **слегка обжаренный с мукой репчатый лук.** Подаю на стол со **сливками** или **сливочным маслом.** Можно добавить кусочки свежих или тушеных **помидоров.**

Пюре, запеченное в тесте

Промываю и обсушиваю крупные **листья шпината.** По два-три листочка обмакиваю в тесто, приготовленное из **200 г муки, 2 яиц, 250 г молока.** Обжариваю листья до образования румяной корочки.

Запеченный с яйцом

Нарезаю и бланширую **листья** в кипящей воде. Откидываю на дуршлаг. Затем слегка обжариваю на сковородке, заливаю **яйцами,** взбитыми с **молоком,** запекаю в духовке.

Салаты

К **листьям шпината** добавляю ошпаренные **листья крапивы,** молодые **листочки сныти, перышки многолетних луков, листочки щавеля и вареные яйца.** Заправляю **сметаной, майонезом или растительным маслом.**

* * *

Растираю несколько долек чеснока с солью, добавляю уксус, горчицу и кленовый сироп (можно сахар), листья шпината и других салатных культур (по вкусу). Перемешиваю, добавляю еще сыр и лук. Разогреваю на сковороде оливковое масло, заливаю им салат. По вкусу доливаю немного уксуса.

По 2 чайные чашки измельченных листьев шпината, салатных культур, **1/8 ч. л. соли, 1 большая долька чеснока, 2 ст. л. уксуса, 2 ст. л. горчицы, 1 ч. л. кленового сиропа или сахара, 1 тонко порезанная луковица, 50 г тертого сыра (лучше брынзы), 6 ст. л. оливкового масла.**

Александра СОБОЛЕВСКАЯ,
г. Жодино.

Подписка-2003
СДЕЛАЙТЕ ВЫБОР

Конкурс ЗАВЕРШЕН

«ВСЕГДА ЕСТЬ НАСТРОЕНИЕ

Завтрак

Рулет

8 яиц, 0,5 ст. молока, 200 г сливочного масла, 1 ст.л. муки, 4-5 картофелин, 0,5 ст. тертого сыра, 0,5 ст. тертой брынзы, 1 ст. томатного соуса, 1 бульонный кубик, зелень — по вкусу.

Яйца, муку, молоко и измельченный бульонный кубик хорошо взбить, вылить массу в смазанный маслом противень и выпечь в духовке омлет.

Из отваренного картофеля и 150 г масла приготовить пюре.

На готовый омлет ровным слоем высыпать тертый сыр и выложить пюре. Свернуть рулетом так, чтобы шов был снизу. Смазать рулет оставшимся маслом, посыпать брынзой и поставить на 2-3 мин. в разогретую духовку. Готовый рулет порезать ломтиками, полить томатным соусом и посыпать измельченной зеленью.

Слойка

300 г черствого черного хлеба, 2-3 ст.л. сахара, 150 г джема, 0,5 ст. жирных (35%) сливок, 0,5 ст. творога, корица или ванилин — по вкусу.

Хлеб натереть на терке, перемешать с корицей или ванилином, половиной сахара.

Взбить сливки с оставшимся сахаром, перемешать с творогом.

На блюдо уложить слоями: тертую хлебную массу, джем, хлебную массу, сливки с творогом.

Обед

Заливное

2 ст.л. желатина, 500 г говядины, 500 г картофеля, 4 моркови, 2 бульонных кубика, 4 помидора, 200 г зеленого горошка, зелень — по вкусу, оливки.

В 1 л воды отварить мясо. Отдельно в 0,5 л воды отварить очищенные овощи.

Предварительно замоченный в 1 ст. холодной кипяченой воды набухший

желатин распустить на слабом огне, перемешать с бульонными кубиками

Нарезать полосками охлажденное мясо, овощи — кубиками. Выложить красиво на блюдо и залить остуженным желатином Украсить зеленью и оливками.

Ботвинья

1,5 л кваса, 1-1,5 ст. порубленного щавеля, 1 ст. измельченной ошпаренной крапивы, 3 молоденькие свеклы с ботвой, 1-1,5 шт. свежего огурца, 1 ст.л. готовой горчицы, 0,5 ст. измельченного зеленого лука, 1 ч.л. сахара, 500 г рыбы разных сортов (лучше — лосось, судак), 4 рака, соль, укроп, петрушка, хрен, лимонный сок — по вкусу.

Отварить ботву и корешки свеклы, крапиву, щавель, перемешать с растертым с солью зеленым луком, порубленной зеленью.

Лимонный сок перемешать с сахаром, горчицей, хреном и солью. Растирая, влить постепенно квас. Залить квасом всю массу, положить нарезанные кубиками огурцы и поставить на холод.

Рыбу отварить, отдельно отварить раков. Отделить филе и разложить в тарелки так, чтобы в каждой были ломтики разного вида рыбы и раки.

Есть ботвинью нужно так: из одной тарелки ложкой брать суп, а из другой — вилкой — рыбу. Чтобы ботвинья оставалась холодной, можно добавить кубики льда.

Рыба с ореховым соусом

2 среднего размера трески, 0,5 ст. винного уксуса или сухого вина, 0,5 ст. чернослива без косточек, 3 ст.л. измельченного эстрагона, 0,5 ст. зеленого лука, соль, перец — по вкусу.

Для соуса: **100 г очищенных грецких орехов, 3 зубка чеснока, кипяченая вода, соль — по вкусу.**

Рыбу почистить, выпотрошить, не разрезая брюшка, через отверстие, полученное после удаления жабр. Изнутри натереть солью и перцем и наполнить брюшко смесью эстрагона, лука и мелко порезанного замоченного чернослива. Подготовленную рыбу свернуть кольцом, просунув хвостик в отверстие нижней челюсти.

На дно кастрюли крест накрест положить тонкие деревянные палочки, налить винный уксус (вино), положить рыбу. Потушить на слабом огне до готовности (примерно 20 мин.).

Для соуса дважды пропустить через мясорубку грецкие орехи с чесноком, растереть с солью и водой до консистенции кефира.

Готовую рыбу полить соусом и посыпать зеленью.

Банановый десерт

2 банана, 3 ст.л. сахара, 250 г творога, 0,5 ст. сметаны, изюм без косточек, ванилин, дробленые орехи — по вкусу.

Бананы очистить и размять в однородную массу. Перемешать с сахаром, творогом, изюмом, ванилином и сметаной. Выложить в креманки, посыпать орехами.

Ужин

Ломтики хлеба с птицей

8 ломтиков ржаного хлеба, 4 ст.л. сливочного масла, 16 ломтиков вареной или копченой грудинки индейки или курицы, зеленый лук, пол-огурца, маленький пучок укропа, соль, перец — по вкусу, листья зеленого салата для украшения.

Огурец порезать мелкими кубиками, посолить, поперчить и перемешать с рубленым укропом. Салатные листья вымыть, обсушить. Хлеб намазать маслом. На ломтики грудинки положить часть нарезанных огурцов и свернуть трубочкой. На каждый ломтик хлеба положить по 2 рулетика. На блюдо выложить салатные листья, на них — ломтики хлеба с рулетиками. Посыпать зеленым луком.

Яблочное пирожное

5 крупных яблок, 10 яиц, 1 ст.л. крахмала, 3-4 ст.л. сахара, 0,5 ч.л. разрыхлителя для теста, масло для смазывания формы.

Желтки растереть с сахаром. Яблоки испечь в духовке и протереть через сито. Остуженное яблочное пюре перемешать с желтками и крахмалом. Аккуратно ввести взбитые в крепкую пену белки и разрыхлитель. Выложить массу в смазанную маслом форму и выпечь в духовке. Нарезать пирожные квадратами, остудить.

Валентина БАЛАБАНОВА. п/о Стружня Тверской обл.

«ГОТОВИТЬ В ВОСКРЕСЕНЬЕ»

Впереди новый конкурс

Завтрак

Ленивые вареники

1 кг творога, 2-3 яйца, 100 г сахара, 100-150 г муки.

В творог вбить яйца, перемешать с сахаром и мукой. Полученное тесто раскатать на столе, посыпанном мукой, в пласт толщиной 1,5-2 см. Нарезать ножом на квадратики 2-4 см и отварить в подсоленной кипящей воде. В глубокую миску положить 100 г сливочного масла. Выкладывая вареники шумовкой, перемешать их с маслом, чтобы не слиплись.

200 г жирных сливок взбить миксером с **3 ст.л. сахара**, залить вареники.

Какао

2-2,5 л молока вскипятить, добавить **4-6 ст.л. сахара и 2-3 ч.л. порошка какао.**

Обед

Куриный бульон с домашней лапшой

Курицу вымыть и разрезать на части, сварить из нее бульон.

В миску разбить **1 яйцо,** скорлупкой-половинкой отмерить **2 части воды** и перемешать с яйцом. **Посолить**, добавить столько **муки**, чтобы получилось тугое тесто. Раскатать тесто очень тонко, подсыпая муку, свернуть рулетом и тонким острым ножом нарезать узкие ленты — лапшу.

Из готового бульона вынуть ломтики курицы, в бульон положить разрезанные пополам клубни **картофеля**, отварить до полуготовности. Вынуть картофель и ломтики курицы из бульона. В кипящий бульон опустить лапшу сварить до готовности.

Бульон с лапшой — первое блюдо на обед, а на второе — обжаренные на сковороде в **сливочном масле** до золотистого цвета ломтики курицы и картофель.

Для третьего понадобится **замороженная вишня**. Когда она оттает, **сок** слить и приготовить из него **вишневый напиток**, смешав с **водой и сахаром**.

Десерт — «Застывший торт»

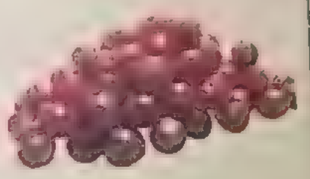
0,5 л сливок, 0,5 кг печенья, 3 пакетика разноцветного желе.

Печенье поломать на части, залить сливками. В смазанную сливочным маслом разъемную форму выложить ровным слоем печенье со сливками, поставить в морозильник. Приготовить желе. На замерзшее печенье вылить красное желе, поставить в холодильник для застывания. На застывшее красное желе залить зеленое, когда оно застынет — залить желтое. Застывший торт вынуть из формы и переложить на блюдо.

Ужин

Вареники с вишней

Из **1 яйца, 1 ст. воды, соли и муки** замесить тугое тесто. Раскатать в пласт и вырезать стаканом кружочки, вылепить вареники, начинив их оставшимися с обеда размороженными вишнями. Отварить вареники в подсоленной воде, выложить их в глубокое блюдо, смазать **сливочным маслом** и посыпать **сахаром**.



Людмила ЗАБОЛОТНАЯ, с.Станиславчик, Украина.

ОБЪЯВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

С полной уверенностью можем заявить: у читателей «Нашей кухни» всегда есть настроение готовить не только в воскресенье, но и в субботу, пятницу и в другие дни недели. Писем с купонами пришло очень много, а в них — замечательные рецепты, из которых вы составили свое оригинальное меню.

В каждой семье — свои традиции и вкусы. Кто-то старается приготовить в воскресный день для любимых домочадцев изысканные деликатесы; кто-то хочет подольше поспать, а потому для завтрака выбирает очень простые в приготовлении, но питательные блюда. Очень многие в своем меню используют продукты, выращенные на собственном подворье-огороде, некоторые предлагают попробовать блюда, приготовленные по рецептам своих бабушек. Красочно оформленные воскресные меню прислали С.Гарьянова из п.Цементный завод Ульяновской обл. и П.Воржева из с.Полянки Ульяновской обл., а Л.Перевалова из с.Новая Сидоровка Курганской обл. прислала очень красивый плакат с рецептами блюд из курятины. Согласитесь, в таком многообразии невозможно выбрать лучшего. Поэтому решили счастливчиков определить с помощью лототрона.

Итак, призы получают Т.В. ГОЛУБЕВА, г.Печоры Псковской обл. (набор из хохломы), А.В. БОБРОВА, д.Крутик Костромской обл. (столовый комплект), Н.Г. МОИСЕЕВА, ст.Гостагаевская Краснодарского края (кухонный рушник), Н.В.СИНЕЛЬНИКОВА, с. Воронцовка Воронежской обл. (электрокофеварка), А.И. ИЛЮШКИНА, д.Б.Кундым, Марий Эл (электромясорубка), Е.В. МИХАЙЛОВА, п/о Крутое Курской обл. (электромиксер), С.З. КОПЫЛОВА, г.Гай Оренбургской обл. (соковыжималка для цитрусовых), Г.Ф. БЕРЕЖНАЯ п.Пушниковка Воронежской обл. (электрочайник), О.И. ТЮКАНОВА, п. Мосейково Волгоградской обл. (кухонный комбайн)

Поздравляем победителей! А если сегодня кому-то не посчастливилось выиграть приз, не отчаивайтесь, ваши рецепты не затерялись, и очень многие из них обязательно попадут на страницы «Нашей кухни», но уже за рамками конкурса.

В следующем номере читайте условия нового конкурса! Правда, теперь, чтобы принять в нем участие, вам нужно быть не только читателем, но и подписчиком нашей газеты.

2003 КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ
НАША КУХНЯ
Толока
63248 "Пресса России"
Аген. "Роспечать" 35727

Кулинарная викторина

ИТОГИ

Целых четыре месяца пришлось ждать результатов викторины нашим участникам! Надеемся, такой марафон не уменьшил вашей любознательности, и желание узнать правильные ответы стало еще большим.

Ответы на вопросы первого этапа

1. Загадочный напиток, о котором в России первыми узнали в Сибири в 1567 г. — **чай.**
2. Белорусские умельцы из города Сморгони изобрели **баранки**. А родной их украинский брат — **бублик**.
3. Даже в лучших австрийских ресторанах русские блюда не имеют характерного русского вкуса потому, что вместо сметаны там используют **сливки**.
4. Иранские кандалатчи — мастера по изготовлению **халвы**.
5. Фамилия русского министра финансов, который изобрел известный десерт, — Гурьев. А сам десерт — **гурьевская каша**.

Ответы на вопросы второго этапа

1. Древнейшее ритуальное блюдо народов северо-востока европейской части России — **пельмени.**
2. **Кокосовый орех** покрыт жестким волокном и похож на симпатичную обезьянью мордочку. Поэтому «кокос» в переводе с португальского означает «ухмылка, лукавая улыбка».
3. Самый популярный в мире орех, родом из Китая, — **миндаль.**
4. **«Кисель** да сыта — бабья еда».
5. На воде из Москвы-реки московские пекари пекли **калачи.**

Ответы на вопросы третьего этапа

1. Популярнейший русский национальный горячий напиток с медом и пряностями — **сбитень.**
2. Во Франции **гурманом** называют человека, любящего много, сытно и вкусно поесть, иногда без меры. У нас же обычно под словом «гурман» подразумевается человек, ценящий вкусные блюда, но вовсе не обжора.
3. Термин **«жюльен»** означает всего-навсего нарезку соломкой корнеплодов и тонкими колечками — лука и помидоров.
4. Согласно древнеегипетской легенде, раб Менес украл у фараона Снофру священную египетскую птицу... курицу и сварил из нее **бульон.**
5. Старинное русское лакомство, известное с XIV века, — **пастила**. Французские кондитеры, переняв опыт, изобрели **зефир.**

Больше всех правильных ответов — 14 — на наши вопросы дали С.М. САПАРИНА, г.Чистополь, Н.В. ПРИЕЗЖЕВА, ст Промышленная Кемеровской обл и Л М ЛОБАНОВА, г.Нижний Новгород. Они становятся обладателями бесплатной подписки на второе полугодие 2003г. По 13 правильных ответов дали Н.Е. ИСЛАМОВА г.Самара, Л.Ф. КОБЗАРЕВА, г.Волоколамск, Л.Ю. ТИЩЕНКОВА, п Павловка Смоленской обл., Н.В. САМЦОВА, г.Клинцы, В.Н. БОРОВКОВА, р п Промышленная Кемеровской обл., З.Я НИКОЛАЕВА, г.Ржев, Д.В. ПРУЦКОВА, г.Кстово . Для них приз — бесплатная подписка на 3 месяца. Е.Л. ЕЛЬКИНА, п.Оршанка, Республика Марий Эл, Л.В. МОРОЗ, д.Озерище Смоленской обл., Н.Р. КИРСАНОВА, г.Омск, В.А. ЯРКИНА, г.Суворов, Л.А. БОЛОТОВА, г.Апатиты, Л.И. БОГАЧЕВА, г.Сафоново и Н.М. БУЙКО, г.Дивногорск ответили правильно на 12 вопросов, для них — подписка на месяц.

Уважаемые победители, мы предоставляем вам право самим выбрать любую газету нашего издательства **(см. стр. 29)** и получать ее бесплатно в течение выигранного вами срока. Пожалуйста, свяжитесь с редакцией.

Наши брошюры

Православная кухня

Много рецептов полезных и очень вкусных блюд, а также другую очень нужную и полезную информацию вы сможете найти в брошюре **«ПРАВОСЛАВНАЯ КУХНЯ»** серии **«Самобранка».** Например, вы узнаете, какие дни наши предки считали лучшими для забоя кабанчика, как приготовить обладающую защитной и лечебной силой четверговую соль, как самому высчитать день Пасхи, когда начинаются и заканчиваются наиболее значимые православные посты.

Сладкий стол

Не красна изба углами, а красна пирогами! Хотите, чтобы ваши пироги наверняка удались и получились пышными, ароматными, рассыпчатыми, мягкими, румяными, с аппетитной золотистой корочкой? Тогда загляните в брошюру **«СЛАДКИЙ СТОЛ»** серии **«Самобранка»**. В ней вы найдете классические и упрощенные рецепты дрожжевого, слоеного, бисквитного, заварного, песочного, вафельного, белкового теста, масляных, сливочных, белковых кремов, мороженого, тортов, печенья, кексов, халвы, шоколада, сгущенного молока и многих других сладостей. А если вы хотите сами научиться печь душистый ноздреватый домашний хлеб, для вас — отдельная глава брошюры «Хлеб — всему голова!».

Условия [illegible] брошюр на стр. 15.

Юный кондитер

Многие дети любят выпечку, но обычно ждут, когда у мамы появится свободное время и она что-нибудь испечет. А моя мама приходит с работы, а к вечернему чаепитию ее уже ждет полная тарелка свежеиспеченного печенья. Ведь по такому простому рецепту печенье я могу испечь сама.

Рожки

1 ст. сметаны, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 1 пакетик ванильного сахара, мука.

***Для начинки:* 200 г творога, 1 яйцо, 1 ст.л. сахара, 1 ст.л. натертой апельсиновой цедры.**

В растертое сливочное масло вбить яйца, перемешать, влить сметану, всыпать ванильный сахар, муку, замесить тугое тесто, как на лапшу, и на 2 часа поставить в холодное место. Раскатать из теста тонкий пласт, [illegible] о на треугольники, каждый намазать творогом и, свернув в рожок, обсыпать маком.

Выпекать в духовке при средней температуре около 30 мин.

Наталья ВОЛЫНЕЦ,
д.Милошевичи
Гомельской обл.

Этот День Победы!

День Победы! Великий день, торжественный и солнечный. Действительно, это праздник со слезами на глазах. Ветераны вспоминают своих товарищей, оставшихся вечно молодыми. Более молодое поколение — своих дедов и прадедов, победивших фашизм.

Праздник Победы до сих пор является красным днем календаря. А значит, память о подаривших нам мир не иссякла. Давайте же в этот поистине святой день сядем за столы и всей семьей отметим его. И не забудем поставить на стол рюмку с водкой и хлебом — традиционные фронтовые 100 граммов — в память о погибших в Великой Отечественной.

Поздравляем вас с Днем Победы и предлагаем рецепты блюд к праздничному столу.

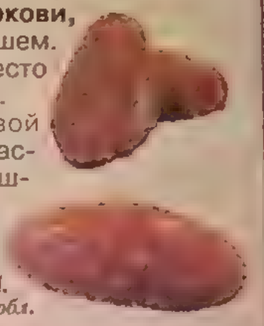
РЕДАКЦИЯ.

Печеночные котлеты

300 г сырой печени пропустить через мясорубку, добавить **2 сырые картофелины**, натертые на крупной терке, вбить **2 яйца**, добавить **0,3 л кефира, 0,5 ч.л. соды, погашенной уксусной эссенцией, соль, специи — по вкусу.** Отдельно обжарить на **растительном масле 2-3 измельченные луковицы и 2-3 натертые на крупной терке моркови,** остывшие овощи смешать с фаршем. **Муки** добавить столько, чтобы тесто было немного гуще, чем на оладьи.

Котлеты выкладывать столовой ложкой, жарить на растительном масле в сковороде, не накрывая крышкой, на среднем огне.

Перед подачей котлеты пропитать **майонезом с чесноком.**



Ольга БЛОХА,
г. Бугуруслан Оренбургской обл.

Салат «Весенние цветы»

3 моркови, 2 яблока, 200 г сыра, 7 яиц, 1 упаковка крабовых палочек, 250 г майонеза, 250 г сметаны, зеленый лук.

Предварительно нужно смешать майонез со сметаной 1:1, отварить яйца. Натереть на овощной терке 2 моркови, яблоки, сыр, протереть в однородную массу желтки яиц, измельчить крабовые палочки.

Перед тем, как вынимать желтки, 3 яйца фигурно разрезать ножом поперек зигзагом.

5 таких половинок яйца оставить для украшения. Остальные белки пропустить через чесночницу. Получаются оригинальные хлопья «снега». Оставшаяся морковь также пойдет для украшения. Для этого вырезать вдоль морковки 4 борозды, а затем нарезать ее поперек. Получатся цветочки. И вырезать просто небольшие кружочки моркови, которые расположить в середине белых цветов яичных корзинок.

Укладывать слоями. Первый слой — самый малый по диаметру, последующие — увеличивать. Морковь, яблоко, сыр, желтки, морковь, яблоко, сыр, крабовые палочки, желтки. Затем белки — «снег». И «первые цветы»: посередине соцветие из 8 цветков моркови. По кругу — 5 «подснежников» с желтой серединкой.

Рядышком — небольшие перышки зеленого лука или листья петрушки — первая зелень.

Елена ВЛАСИК,
г. Минск.

«Пахлава»

Это поистине царское пирожное! Говорят, съев кусочек, будешь богат.

Для теста: **300 г сливочного масла, 400 г сметаны, 1 ч.л. соды, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. водки (коньяка, ликера) и 5 ст. муки.**

Начинка: **3 ст. грецких орехов, пропущенных через мясорубку, белки 2-х яиц и 2 ст. сахара.**

Для заливки: 2/3 ст. меда.

В мягкое масло влить теплую, комнатной температуры сметану, перемешать, добавить соду, уксус, водку, всыпать через сито муку, размешать. Замесить тесто, разделить на 3 части.

Одну часть раскатать, выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой, намазать половиной начинки, затем раскатать 2-ю часть теста, уложить на начинку сверху — оставшуюся начинку и закрыть 3-й раскатанной частью теста. Края защипать. Затем ножом, смоченным в холодной воде, сырое тесто разрезать на красивые ромбики, смазать взбитым желтком, украсить каждый кусочек 1/4 частью ореха и выпекать в жаркой духовке до желто-коричневого цвета. Достать пахлаву и залить растопленным медом.

Татьяна ЗИЛАШВИЛИ,
г. Могилев.
Фото Геннадия КАРЧЕВСКОГО.

Салат «Море»

500 г морской капусты, 5 яиц, 10 морковок, 10 яблок, 8 некрупных луковиц, 10 огурцов, 1 банка зеленого горошка, майонез или сметана — по вкусу.

Нашинковать соломкой вареные яйца, огурцы (свежие или консервированные), сырую или вареную морковь, репчатый лук, добавить морскую капусту и зеленый горошек, все смешать, заправить майонезом или сметаной.

Мария ЛЕШКЕВИЧ,
г.Столин Брестской обл.

Сбитень с вином

1 л сухого красного вина, 150 г меда, по 2 шт. корицы, гвоздики, мускатного ореха.

Вино прогреть вместе с медом, добавить пряности и дать настояться в течение 30 мин. Затем напиток процедить и подать горячим.

Антонина КУЗНЕЦОВА,
г.Северск Томской обл.

Цветок 2003
15360 "Пресса России"
Аген. "Роспечать" 35869

Завтрак

Салат «Солнышко»

1 банка консервированных ананасов, 1 банка консервированных шампиньонов, 3 вареных яйца, 200 г сладкой кукурузы, 1 куриный окорочок, 1 свежий огурец, майонез.

Отварить окорочок, отделить филе, порезать кубиками. Кубиками порезать ананас, яйца. Шампиньоны и огурец порезать соломкой, добавить кукурузу. Заправить салат майонезом. Выложить в салатник горкой.

Бутерброд «На скорую руку»

Ломтики **батона** смазать **томатной пастой или кетчупом.** Сверху положить кружки **сосиски или ломтик вареной колбасы.** Смазать **майонезом** и посыпать натертым на мелкой терке **твердым сыром.** Запечь в духовке.

Обед

Суп «Сеньор-помидор»

400 г ветчины, 1 банка консервированной кукурузы, 1 л томатного сока, 1 луковица, 1 ст. л. сметаны. Обжарить на слабом огне нарезанную кусочками ветчину, добавить нарезанный лук, тоже обжарить. Выложить обжарку и кукурузу в томатный сок, если нужно — посолить. Суп заправить **сметаной.**

Вафельные блинчики

Приготовить **мясной фарш**, как для пельменей, выложить в сковороду и потомить на маленьком огне. Затем намазать фарш на **вафельный полуфабрикат.** Оставить на 5-6 мин., чтобы вафли размягчились, свернуть в рулет, разрезать на дольки, обмакнуть в кляр и обжарить в **растительном масле.** Кляр можно готовить двумя способами.

1 способ: **100 г сыра** натереть на мелкой терке, добавить **2 ст.л. сметаны, немного соли,** взбить **2 яйца** и смешать с **мукой**, чтобы тесто получилось консистенции густой сметаны.

2 способ: **100 г твердого сыра, 0,5 ст. пива, 2 яйца, мука.** Готовить аналогично 1 способу.

Ужин

«Оригинальная рыба»

800 г скумбрии, 3 ч.л. горчицы, 100 г твердого сыра, 2 ст. л. муки, 0,5 ст. растительного масла, соль.

Одну половину филе скумбрии смазать горчицей, на другую положить ломтик сыра. Сложить обе половинки вместе, запанировать в муке. Обжарить с обеих сторон. Обжаренное филе разрезать на кусочки.

Салат «Семейный»

0,5 кочана пекинской капусты, 200 г крабовых палочек, 1 яблоко, 2 вареных яйца, 1 свежий огурец, майонез.

Капусту, крабовые палочки, огурец, яблоко, яйцо нарезать кубиками. Все смешать, заправить майонезом.

Марина СИДОРЕНКО, г. Бобруйск.

15 мая — День семьи

Семья — дело святое. Здесь свой мир, который создан на основе любви и взаимопонимания. Здесь свои традиции, свои радости и... свои особенности кулинарного искусства. Мы продолжаем знакомить вас с семейными рецептами, которыми любезно делятся наши читатели и друзья газеты.

Искренне поздравляем вас с Днем семьи и желаем доброго здоровья и приятного аппетита!

Редакция газеты «Наша кухня».

P.S. Не забудьте оформить подписку на наше издание.

Рецепты нашей семьи

Рыба — царица стола

Пока я на кухне лишь подмастерье, а главный шеф-повар у нас — мамочка. Она очень вкусно и красиво готовит. Именно красиво! Быстро и ловко нарезает все продукты, а когда выложит на тарелки, да украсит... От одного вида слюнки текут. Живем мы в Астраханской области, и рыба у нас — самый любимый продукт. Ведь из рыбы блюда и в пост приготовить можно, и на праздничный стол поставить не стыдно. Попробуйте рыбное меню по рецептам нашей семьи. Ведь все эти блюда просты в приготовлении, недороги, очень полезны и, главное, вкусны!

Завтрак

«Судачина»

Мелко нарезанное **филе судака** уложить на противень, смазанный растительным маслом, смазать **майонезом, посолить, поперчить.** Затем засыпать слоем рубленого **репчатого лука**, на него положить **слой тертой моркови, посолить,** снова — **филе судака, майонез, слегка подсолить.** Сверху посыпать **тертым сыром**. но можно и без него. Запекать в духовке до появления румяной корочки.

Обычно от рыбы остается икра, и многие не знают, что с ней делать. Пока готовится «Судачина», можно приготовить

Яичницу «Зарница»

С **икры** снять пленку, обдать кипятком. Взбить **яйца**, добавить **молоко, икру, соль, немного перца**, размешать. Вылить в разогретую сковороду с **растительным маслом**. Жарить на медленном огне, постоянно помешивая. Выложить на тарелки, сбоку разложить по 1-2 куска «Судачины».

Обед

Суп «Русалка»

Из **любой рыбы** сделать фарш, добавить **лук, чеснок, соль, перец, яйцо.** Сделать маленькие фрикадельки (с орех), слегка обжарить **в растительном масле.** В кастрюлю налить воду, добавить очищенный и **нарезанный кубиками картофель, крупно натертую морковь,** обжаренную с **репчатым луком в растительном масле или маргарине, посолить.** За 10-15 мин. до конца варки добавить обжаренные фрикадельки, **1 лавровый лист, куриный бульонный кубик,** рубленую **зелень.**

«Мозаика»

500 г фарша, 0,5 ст. молока, 200 г белого хлеба, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, 1/4 ст. майонеза, 1 ст.л. растительного масла, 1 ч.л. желатина, 3 сырых и 2 вареных яйца, 1 ст.л. сухарей, зелень, морковь, соль, перец.

В рыбный фарш добавить замоченный в молоке хлеб, жареный лук и все пропустить через мясорубку. Добавить яйцо и 2 белка, вымешать. Массу ровно разложить на смазанный маслом противень,

запечь. Охладить, разрезать ромбами. Отдельно в пышную массу взбить сливочное масло, майонез, распущенный желатин. Перемешать, разделить на 3 части. В одну добавить мелко нарезанную зелень, в другую — вареные рубленые яичные желтки, третью оставить светлой. Часть рыбных ромбиков смазать зеленой массой, часть — желтой, часть — светлой. Бока обмазать массой светлой и присыпать панировочными сухарями.

Салат «Бурлацкий»

Отварить **картофель, морковь, рыбу.** Картофель очистить, нарезать кружками, морковь — соломкой, рыбу — кусочками, добавить **соленые огурцы**, заправить **майонезом.** Разложить в тарелки, сбоку — ромбики «Мозаики»

Ужин

Карп «По-императорски»

У **карпа**, можно небольшого сазанчика, удалить жабры, вынуть внутренности, тушку промыть. Готовую рыбу опустить в **горячую, крепко посоленную воду** и влить **9%-ный уксус (50 г на 1 л воды).** Отваривать на медленном огне. Рыба приобретет голубой цвет. Подать ее целиком на овальном блюде, по бокам выложить **отварной картофель, зелень, дольки лимона.** Полить ***соусом:*** **2-3 зубчика чеснока мелко порубить, залить 3 ст.л. бульона от варки карпа,** настоять 5-10 мин.

Украсить

«блюдцами» с «пиалами»

Отварить **1 большую свеклу** и **маленьких столько, сколько человек в семье.** Очистить. Большую порезать тонкими кружочками по числу маленьких, по краям смазать **майонезом** и слегка присыпать мелко нарубленной **зеленью.** Это будут «блюдца». Маленькие свеклы очистить, аккуратно вырезать середину и срезать снизу. Это «пиалки». Поставить их на «блюдца» и наполнить **салатом**: оставшуюся свеклу натереть на мелкой терке, сюда же натереть **сырую или отварную морковь, 1 зубчик чеснока и 1 плавленый сырок.** Перемешать, заправить **майонезом**. Разложить салат в «пиалы», сверху посыпать **зеленью**.

Антон АНИСИМОВ,
г.Харабали Астраханской обл.

Мы с мужем прожили 50 лет, и всегда во всем помогали друг другу. И сейчас на кухне у меня первый помощник Григорий Васильевич. Доходы у пенсионеров невелики, да и желудки уже не всякую пищу хорошо переваривают, поэтому стараюсь готовить из недорогих и полезных продуктов, преимущественно на пару или в духовке. Ну, а если и жарю что-либо, то использую только растительное масло.

Вкусно и полезно

Завтрак

Оладьи морковные

3 сырых яйца, 2 ст.л. муки, 100 г твердого сыра, 250 г моркови, соль — по вкусу, растительное масло.

Сыр и морковь натереть на крупной терке, немного посолить, перемешать со взбитыми яйцами и мукой. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить оладьи с двух сторон.

Оладьи из квашеной капусты

2-3 картофелины, 250 г квашеной капусты, 1-2 луковицы, 2-3 сырых яйца, 2-3 ч.л. крахмала, растительное масло.

Картофель очистить, натереть на крупной терке, капусту и лук мелко порубить, все перемешать с яйцами и крахмалом. Обжарить оладьи в разогретом растительном масле.

Обед

Суп с домашней лапшой

Из **1 яйца, щепотки соли и муки** замесить тугое тесто, раскатать очень тонко и свернуть рулетиком, убрать в холодильник.

В **1,5 л подсоленной воды** отварить **2 окорочка,** добавить нарезанные мелкими кубиками **2 картофелины и 1 морковь.** Когда суп закипит, всыпать нарезанную **луковицу,** тонко нарезанную **лапшу**. Как только лапша будет готова, огонь выключить, суп посыпать измельченной **зеленью.** Подавать к столу нужно сразу, иначе суп становится очень густым.

Манты с тыквой

Замесить тугое тесто, как на пельмени.

Для начинки: **2 ст.** натертой на крупной терке **тыквы, 2 больших луковицы,** нарезанных мелкими кубиками, **соль и перец — по вкусу.**

Из теста раскатать тонкие лепешки, положить по 1 ст.л. с верхом начинки и маленькому кусочку **сливочного масла.** Края лепешек защипать. Сложить в мантышницу и готовить на пару 35-40 мин.

Ужин

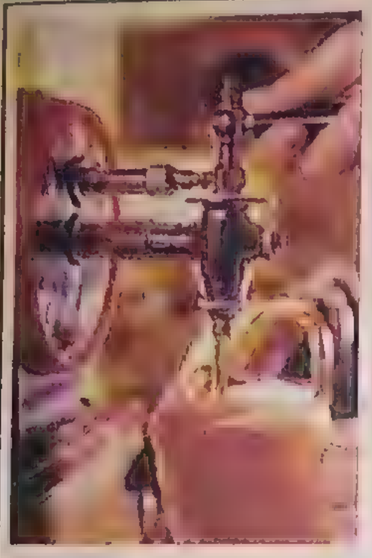
Расстегаи с рыбой

Для теста: **1 ст. кефира, 3 ст.л. растительного масла, 1-2 яйца, по щепотке соли и соды, мука.**

Замесить мягкое тесто, раскатать из него лепешку толщиной не более 1 см, нарезать на квадраты. На каждый квадрат положить по **1 ст.л. измельченного лука, по кусочку посоленного и поперченного филе рыбы** (хека, трески, минтая), посыпать **1 ч.л. натертого на мелкой терке сыра** и залить **1 ст.л. сметаны**, смешанной с **сырым яичным желтком.** Соединить боковые уголки так, чтобы середка осталась незакрытой. Запечь в разогретой духовке до румяности.

Семья ШКАРОВСКИХ,
Литва.

Толока Воскресная 2003
ГАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ
63244 "Пресса России"
Аген. "Роспечать" 35729



Если бы великий Омар Хайям жил в наше время, то вряд ли бы его назвали поэтом, воспевающим вино. Вполне возможно, что свой острый и тонкий ум он направил бы на восхваление другой чарующей жидкости — напитка, который любят и мужчины, и женщины; и самостоятельные люди, и те, кто с трудом сводит концы с концами; им не прочь полакомиться и пожилые люди, и продвинутая молодежь... Да и по количеству занимаемого времени в телерекламе этот напиток, наверняка, находится на первом месте. В общем, если вы еще не поняли, о чем будет речь, то подсказываем — о пиве. А наш сегодняшний собеседник — человек, который знает о пиве все, — главный технолог по производству пива ОАО «Холдинг «Могилевобллищепром» Татьяна Николаевна БАЙДАКОВА.

Кто скажет, что истина в вине?

— Татьяна Николаевна, пиво — это все-таки алкогольный напиток или напиток, утоляющий жажду?

— Скажем так — это слабоалкогольный вкусовой напиток, утоляющий жажду.

— А можно ли назвать пиво полезным напитком?

— Конечно. Причем, полезных свойств у пива достаточно много: во-первых, стимулирует пищеварение; во-вторых, возбуждает аппетит; в-третьих, оказывает сильное мочегонное действие; в-четвертых, обладает снотворным действием; в-пятых, в пиве представлен весь спектр витамина В.

— Глядя на ассортимент пива в торговле и на количество рекламы по телевидению, иногда думаешь, что пиво производят теперь все, кому не лень. Соответственно, появляются сомнения и по поводу качества. Как же отличить качественное пиво от некачественного?

— Вкус пива должен состоять из четырех вкусовых ощущений — сладости, горечи, кислотности и солености. Интенсивность их может быть разная (это, в общем, и различает разные виды пива). Аромат — второй важный показатель качества пива. Пряный аромат обусловлен содержащимися в нем веществами — солодом, хмелем, дрожжами, продуктами брожения и т.п. В готовом пиве вкус и аромат неотделимы, поэтому очень важно их правильное сочетание.

При наливании пива в бокал обязательно должна появляться стойкая пена, выделяющая пузырьки углекислоты.

— Есть ли существенная разница между пастеризованным и непастеризованным пивом?

— Пастеризованное — это пиво, которое прошло тепловую обработку при температуре более 30 град. Непастеризованное — при 7-8 град. Второе, конечно, более полезно. Но у него меньший срок хранения — оно быстро старе[illegible] и становится невкусным.

— Сейчас появилось много видов пива, которые одним названием заставляют усомниться в своей принадлежности к этому напитку – пиво с вишней, пиво с лимоном, пиво спортивное (пиво + кока-кола) и др.

— По поводу того, можно ли эти напитки называть пивом, существуют разные мнения — кто-то категорически говорит «да», кто-то — «нет». Я думаю, что это просто дань моде

— А безалкогольное пиво?

— Безалкогольное пиво — это пиво с очень низким содержанием спирта. Оно обладает всеми свойствами пива и очень любимо теми, кто хочет избежать даже легкого опьянения. Кстати, и от обычного пива вы тоже не опьянеете, если будете пить его не спеша и, желательно, не на пустой желудок.

— А какая тара для пива наиболее приемлема?

— Пиво любит стеклянную коричневую (темно-зеленую) бутылку или тару из никелированной стали. Почему темную или светонепроницаемую? Потому, что на свету появляется «солнечный» привкус.

Что же касается ПЭТ-бутылок, то, несмотря на их широкое применение, ученые спорят по поводу их полезности-вредности.

— Татьяна Николаевна, вы так хорошо рассказали о пиве. Но ведь это же не значит, что его нужно пить без меры?

— Без меры ничего нельзя употреблять. А пиво будет исключительно полезно, если в день его употреблять не более 1 литра для мужчин и не более 1 стакана для женщин. Кстати, для женщин у меня есть пикантная информация, не подтвержденная научно, но подтвержденная опытом знакомых. Пиво полезно пить женщинам, переживающим по поводу маленькой груди, — грудь может стать больше.

— Да... У женщины грудь, а у мужчины — живот?

— Животы растут у тех, кто пьет (и ест) много. А само по себе пиво, несмотря на высокую калорийность, не способствует увеличению веса и объема талии. Ну, а для тех, кто все-таки считает каждую калорию, выпускается легкое пиво, где калорийность снижена на 30%. Так что пейте на здоровье!

Беседовала
Татьяна АРХИПОВА.

Спешите приобрести

По пиво тоне

В апреле в свет вышел новый выпуск «Самобранки» — «ДОМАШНЕЕ ВИНО».

Виноделие от А до Я, рецептура различных и весьма оригинальных вин из плодов, ягод, цветов. Отдельные главы брошюры расскажут о том, как самим приготовить крепкие спиртные напитки, настойки, ликеры, шампанское и даже пиво.

Спрашивайте брошюру «Домашнее вино» в розничной торговле либо заказывайте в редакции (о том, как оформить заказ, читайте на стр. 15).

Справки по телефонам в Смоленске: (8-0812) 61-19-80, 61-19-90, 64-75-35.

Никогда не надо отчаиваться

«Здравствуйте К вам обращается больная, истерзанная артрозом, да вдобавок инвалид II группы» Так начинается письмо А.И Гладышевой на Елатомский приборный завод.

Когда жизнь превращается в пытку, когда нестерпимо больно ходить, невозможно спать, человек хватается за «соломинку», способную вытянуть его из трясины болезни. Отчаявшись вылечиться лекарствами, мазями, травами, люди шлют и шлют на завод письма о помощи, надеясь на избавление от страданий. И Елатомский приборный завод предлагает им высокоэффективные, надежные, испытанные средства.

«В январе лечилась от артрита, еле ползала, колени задеть нельзя было. Ощущение такое, что внутри нарывы, ночью мучение, как и куда повернуть их, чтобы не касались друг друга, — пишет Татьяна Миронова из Луганска. *– По лестнице с третьего этажа спускалась одной ногой и боком. А подниматься Хорошо, руки сильные, да перила рядом Проходила курс лечения (реоперин, витамины, физио...). А через день-два ощущение, как прежде, – все болит. И вот пришел «МАГОФОН». Я рада, хотя ни во что не верила. Но факт налицо. А мне за 50 и вес за 110. И хожу довольно резво сейчас, и по лестнице уже двумя ногами шагаю и вверх, и вниз. Спасибо!!!»*

МАГОФОН-01 – уникальный аппарат, объединивший известные магнито- и виброакустические аппараты, что значительно сократило путь к выздоровлению при лечении заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата (деформирующий остеоартроз, артрит, остеохондроз, бурсит, переломы костей, травмы суставов, ушибы), заболеваний сердечно-сосудистой системы (варикозная болезнь и др.), неврологических, стоматологических, внутренних органов (бронхит, трахеит), ЛОР-заболеваний и многих других. Постепенно уходит боль, стихает воспаление, срастаются переломы, заживают раны.

В заключение – строчки из письма Анны Гладышевой, с которого мы начали статью *«Мне посоветовали приобрести МАГОФОН-01. Говорят, полезный прибор, прекрасный домашний доктор Поэтому я и прошу выслать мне этого «доктора», а то я совсем уже отчаялась»*

Никогда не нужно отчаиваться, уважаемые читатели. Когда под рукой **МАГОФОН-01**, с вашим здоровьем все будет в порядке!

Наряду с **МАГОФОНом**, прекрасно зарекомендовали себя аппараты Елатомского приборного завода **МАГ-30-3** и **АЛМАГ-01**, предназначенные для лечения перечисленных и многих других заболеваний. **МАГ-30-3** — самый распространенный аппарат, выпускается 12 лет, показан практически всем. **АЛМАГ-01** — новинка завода, высокоэффективен при лечении хронических заболеваний, аналогов **АЛМАГу** нет в мире.

Все аппараты имеют гарантию 12 месяцев и защищены от подделок знаком завода-изготовителя – «Елочка» (на паспорте и изделии).

Приобрести медицинские аппараты можно в аптеках и магазинах «Медтехника». Или прямо на заводе.
Адрес завода-изготовителя: 391351, Рязанская область, г. Елатьма, Приборный завод. Код заказа **НК 02**
Цена наложенным платежом вместе с пересылкой:
МАГОФОН-01— около 1530 руб., **АЛМАГ-01**— около 2820 руб., **МАГ-30-3** — около 690 руб.
Пишите, звоните — специалисты завода обязательно ответят на все ваши вопросы и вышлют дополнительную информацию.
Тел. (09131) 2-04-57, 4-38-29.
epz@elat.ryazan.su www: elamed. com
Елатомский приборный завод –
Все для здоровья. Здоровье для Вас.

ELAMED

Лицензия №42/2001-0675-0479 Минпрома РФ. Товар сертифицирован

РАБОТА ДЛЯ ВСЕХ

Всем, кто любит
хорошую жизнь
и черную икру!

Корпорация «Восток-Запад»
ПРЕДЛАГАЕТ РАБОТУ:

на дому; информацию о работе за рубежом;
обработка корреспонденции; подсобную, сезонную, с командировками и другую.
Требуются сотрудники во всех регионах.
Предложим работу всем написавшим.
Более 50000 вакансий, зарплата до 90000 руб. в мес.
Информация бесплатно. Стаж. Контракт. Гарантии
Большие премии. Постоянная помощь в работе.
От Вас — данные и конверт с о/а.
Зарабатывайте и помните:
«Под лежачий камень вода не течет!»
394000 Воронеж, г/п, а/я 113,
«Восток-Запад», отдел кадров, сектор «НК»

Св. 119741 (3.04.01) РФ Адм. Воронежа

Чуфа — удивительное растение (земляной миндаль — орехи с огорода) с одного куста можно получить до 1400 клубеньков, с 1 кв.м — до 2 кг. По вкусу — нечто среднее между фундуком и миндалем, но слаще. Поспешите, а то останетесь без вкусных и полезных орешков. 5 клубеньков — 8 руб. Оплата п/п — не меньше 3-х пакетов плюс 8 руб. на пересылку, или наложенным платежом — не меньше 4-х пакетов плюс 35% пересылка.

ГРИШАНОВ Алексей Егорович,
216790 Смоленская обл., г. Рудня, а/я 29.

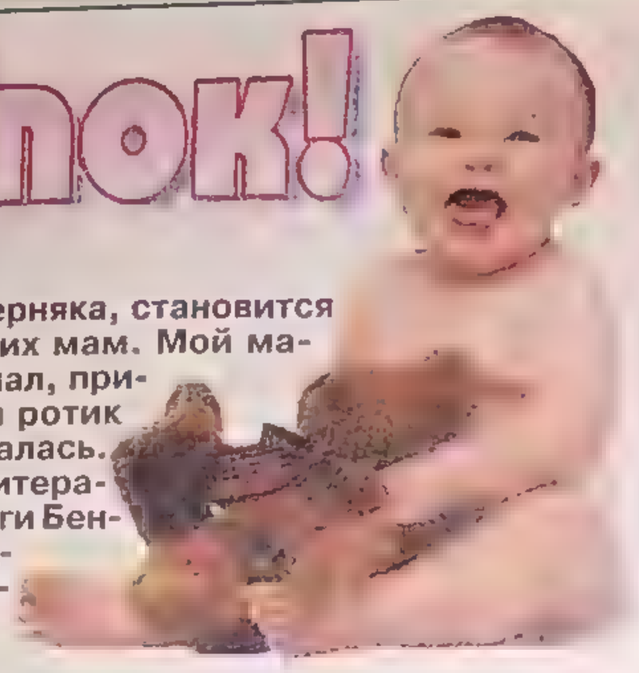
РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА "НК"

Телефоны в Смоленске (0812) 64-75-65 64-75-64

ЗДЕСЬ МОГЛА БЫ БЫТЬ ВАША РЕКЛАМА

63165 "Пресса России"
Аген. "Роспечать" 3573

Будь Спок!



Плохой аппетит малыша, наверняка, становится настоящей проблемой для многих мам. Мой маленький сынок совсем плохо кушал, приходилось развлекать его, чтобы ротик открывал, я просто из сил выбивалась. Перечитала массу специальной литературы, и особенно мне помогли книги Бенджамина Спока. Попробуйте предложить своему маленькому привереде вот какие блюда.

Кашка рисовая с яблоками

(с 6-ти месяцев)

200 мл детской смеси (для детей старше 6-ти месяцев), 5 ч.л. рисовых хлопьев, 1 зеленое яблоко.

Яблоко очистить, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками, положить в кастрюлю и налить немного воды, чтобы она покрыла продукты. Довести до кипения и варить на медленном огне 5 мин. Перемешать, измельчить яблочно-рисовую смесь в миксере, добавляя молочную детскую смесь или кипяченое молоко.

Каша из хлопьев с фруктами

(с 6-ти месяцев)

На 1 порцию: 1,5 ст.л. кукурузных хлопьев, 1 яблоко, 0,5 банана, 1 ст.л. сливочного масла, 4 ст.л. яблочного сока.

Яблоко тщательно вымыть, срезать кожуру, удалить сердцевину, натереть на терке. Положить в маленькую кастрюлю вместе с кукурузными хлопьями и налить 200 мл воды. Варить на медленном огне, постоянно помешивая, 4 мин. Хорошо размять вилкой банану, смешать их со сливочным маслом, кашей из кукурузных хлопьев и взбить в пюре миксером. Налить яблочный сок в маленькую кастрюлю, подогреть и полить кашу.

Овощное пюре с рисом

(с 8-ми месяцев)

1 ст.л. риса, 1 морковь, 100 г белокочанной капусты, 1 ч.л. рафинированного растительного масла.

Рис вымыть и замочить в воде на 1 час. Затем отварить до готовности. Морковь и капусту тщательно вымыть щеткой, очистить и нарезать очень тонкими ломтиками. Морковь отварить в течение 8 мин. в небольшом количестве воды, добавить капусту и варить до готовности. Откинуть овощи на дуршлаг, собрав отвар. Взбить миксером пюре из моркови, капусты, риса и 3 ст.л. овощного отвара. Добавить растительное масло.

Пюре из овощей и мяса

(с 8-ми месяцев)

100 г постной говядины, 2 небольшие моркови, 2 картофелины.

Говядину вымыть, положить в кастрюлю, залить 1,5 ст. воды, накрыть крышкой и варить 1,5 часа. Картофель вымыть и отварить в мундире. Мясо вынуть из бульона, нарезать кубиками. Морковь вымыть, очистить и нарезать кружочками. Положить в мясной бульон и варить 20 мин. Сделать пюре из мяса, моркови и небольшого количества бульона. Картофель очистить и растолочь. Все перемешать.

Фруктовое пюре с кремом

(с 9-ти месяцев)

1 банан, 1 яблоко, 2,5 ч.л. меда, 0,5 ст. сливок, 3 ст.л. йогурта.

Фрукты тщательно вымыть, очистить и натереть на терке. Смешать фрукты с 3 ст.л. кипяченой воды, 2 ч.л. меда и миксером взбить в пюре. Хорошо взбить сливки и осторожно соединить их с оставшимся медом и йогуртом. Пюре разложить на тарелки, сверху украсить кремом из сливок и йогурта.

Ирина КАРПУХИНА,
д.Ольгино Липецкой обл.

Детям это понравится

Чтобы ребенок рос крепким и здоровым, совсем не обязательно пичкать его лекарствами. Народная медицина предлагает следующие способы оздоровления.

Свежая лесная земляника с молоком и сахаром очень полезна для детей как питательное и общеукрепляющее средство.

Для истощенных больных детей рекомендуют питательную смесь такого состава: сок алоэ — 100 мл, ядра грецких орехов — 500 г, мед — 300 г, сок — 3-4-х лимонов. Принимать по 1 ч.л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Хорошим оздоровительным эффектом обладает ежевика. Дети с удовольствием пьют сироп из нее. Для его приготовления взять 1 кг ежевики и 500 г сахара. Отжать сок из ягод ежевики, добавить сахар, кипятить на медленном огне 15-20 мин., затем разлить в бутылки, закупорить и хранить в прохладном месте. Давать ребенку, когда и сколько он пожелает.

Для снятия астенических состояний (общей слабости, вялости, недомогания) можно приготовить смесь из кураги, изюма, вяленого инжира и чернослива без косточек, взяв по 200 г каждого вида сухофруктов. Тщательно измельчить смесь сечкой (только не пропускать ее через мясорубку), добавить ядра 25 грецких орехов (измельченных, но не раздавленных) и снова все перемешать.

Хранить смесь в хорошо закупоренной стеклянной посуде в холодильнике. Принимать по 1 ч.л. с горкой в день, запивая 1 ст. кефира, простокваши или молока. Курс лечения — месяц и более.

Для увеличения роста детям дают пить теплое молоко, к которому примешивают свежее сырое яйцо. На 2 ст. молока взять 1 яйцо и смесь взболтать. Желательно, чтобы ребенок принимал эту смесь 3 раза в день.

1 июня — Международный день защиты детей

Молитва за детей

Господи Иисусе Христе, буди милость Твоя на детях моих ... (имена), ***сохрани их под кровом Твоим, покрый от всякаго лукаваго похотения, отжени от них всякаго врага и супостата, отверзи уши им и очи сердечныя, даруй умиление и смирение сердцам их.***

Господи, все мы создание Твое, пожалей детей моих ... (имена) ***и обрати их на покаяние.***

Спаси, Господи, и помилуй детей моих ... (имена), ***и просвети им ум светом разума Евангелия Твоего, и настави их на стезю Заповедей Твоих, и научи их, Спасе, творити волю Твою, яко Ты еси Бог наш.***

Прислала Зинаида АРАСЛАНОВА, г. Чаусы Могилевской обл.

ПОДПИСКА-2003

Подписаться на газету

"НАРОДНЫЙ ДОКТОР"

можно в любом почтовом отделении по индексам

63247 (кат. "Пресса России")

35726 (кат. агентства "Роспечать")

Вкусно, полезно, а главное — с любовью

В 3-ем номере нашей газеты мы дали несколько рецептов по приготовлению вкусных блюд для самых-самых маленьких. Сегодня, благодаря содействию специализированного Дома ребенка (г.Могилев, Беларусь), мы предлагаем рецепты вкусных блюд для детей полуторагодовалого возраста. Будем рады, если они вам окажутся кстати. И надеемся, что вы поделитесь и своими кулинарными секретами.

Свекла, тушенная в сметане

Вареную очищенную **свеклу** нарезать соломкой или кубиками, добавить пассерованный **лук, сметану** и тушить 10 мин.

Салат из моркови, яблок и апельсинов

Подготовленную **морковь, яблоки, апельсины** очистить, у яблок удалить семенное гнездо. Морковь нашинковать соломкой, яблоки и апельсины нарезать тонкими ломтиками. Все продукты перемешать, заправить **сахаром и растительным маслом.**

Суп картофельный с овсяными хлопьями и мясом

50 г мяса (говядина), 200 г картофеля, 1 ст.л. овсяных хлопьев, 0,5 моркови, 1/4 луковицы, петрушка, 0,5 л воды, 1 ст.л. сметаны.

Подготовленное мясо опустить в кипящую воду, сварить до готовности. Лук мелко порубить, морковь, петрушку нарезать мелкими кубиками и припустить в небольшом количестве воды с добавлением **сливочного масла**. Картофель нарезать кубиками. В кипящий бульон положить подготовленный картофель, овсяные хлопья, припущенные овощи и варить до готовности. Заправить сметаной. В суп положить мясо и мелко нарубленную зелень.

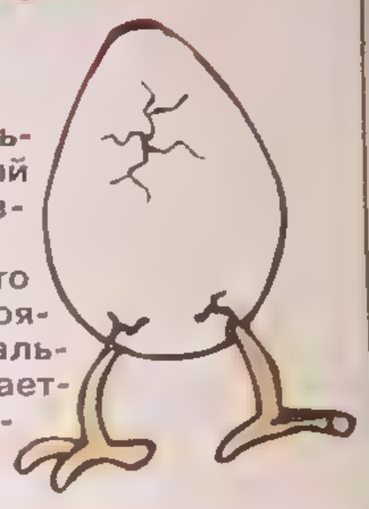
Суфле из минтая паровое

Подготовленную **рыбу** разделать на филе без кожи и костей. Сварить, охладить, пропустить 2-3 раза через мелкую решетку мясорубки. Приготовить из **муки и молока** белый соус, охладить, **посолить**, смешать с рыбной массой, добавить **яичный желток** и хорошо вымешать. **Белок** взбить в густую пену, осторожно ввести в рыбную массу и слегка перемешать. Массу выложить в смазанный маслом сотейник и сварить на пару.

Готовое пюре можно полить **сливочным маслом.**

Татьяна АРХИПОВА, г. Могилев.

Без кальция — никак...



Яичная скорлупа — идеальный источник кальция, который легко усваивается организмом.

Исследования показали, что скорлупа куриных яиц, состоящая на 90% из карбоната кальция, который как раз усваивается легко, содержит все необходимые для организма микроэлементы, в том числе медь, фтор, железо, марганец и др. — всего 27 элементов.

Состав яичной скорлупы поразительно совпадает с составом костей и зубов человека и, более того, стимулирует кроветворную функцию костного мозга, что особенно ценно в условиях радиационного поражения.

Скорлупа, включаемая в детское питание, исключительно благотворно действует при рахите и анемии.

И у детей, и у взрослых применение скорлупы положительно сказывается при ломкости ногтей и волос, кровотечении из десен, запорах, раздражительности, бессоннице, сенной лихорадке, астме, крапивнице.

Яичная скорлупа — прекрасное средство для выведения из организма радионуклидов. Употреблять ее нужно от 2 до 6 г в день.

Профилактически дважды в год скорлупотерапия полезна для взрослых в целях предупреждения заболеваний позвоночника, кариеса зубов.

Методика применения: яйца вымыть теплой водой с мылом, хорошо ополоснуть. Для маленьких детей — на 5 мин. опустить в кипящую воду.

Дозировка — от 1,5 до 3 г ежедневно, в зависимости от возраста.

Растирать скорлупу в порошок лучше в ступке (при использовании кофемолки препарат получается менее активным), принимать с утренней едой — творогом или кашами.

Нелли КУШНЕР, г.Петриков Гомельской обл.

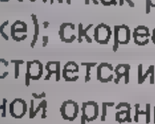
Волшебный ключик

Подписной индекс 15359

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ГОРОСКОП

на май-июнь

ОВЕН. Это очень хорошо, что вы понимаете, что весной нужны витамины. Но это не значит, что вы должны питаться только овощами и фруктами, забыв о мясе и рыбе — белок вам нужен ничуть не меньше, чем витамин С. Не пытайтесь во чтобы-то ни стало доесть оставшиеся запасы консерваций и маринадов — не исключено, что кое-что из них давно пора выбросить.



ТЕЛЕЦ. У вас появилась хорошая привычка — прежде чем купить продукт, вы проверяете состав и срок годности. Только следите за тем, чтобы эта привычка не превратилась в манию, когда любое слово на этикетке будет казаться сомнительным. Если у вас в доме есть маленькие дети, то следите за тем, чтобы перед едой они тщательно мыли руки — есть опасность приобретения кишечной инфекции.

БЛИЗНЕЦЫ. Вам, может быть, покажется это и неправдоподобным, но проблемы у вас в семье во многом спровоцированы неправильным питанием. И дело не только в качестве еды (с этим как раз все в порядке); скорее, ситуация обостряется из-за неправильной организации питания — когда завтрак и обед заменяются перекусами всухомятку, а самый обильный и калорийный прием пищи приходится на ужин. Попытайтесь изжить ситуацию и введите традицию есть всем вместе, а не как кому вздумается — все это вернет в ваш дом ощущение уюта.

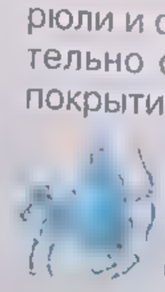
РАК. У вас есть возможность доказать, что вы — человек с характером. Доказать это нужно не кому-то, а самому себе. Как? Очень просто: вы давно прекрасно знаете, что вам нельзя много сладкого, мучного, жареного и острого. Пришла пора услышать все эти «нельзя» и начать им следовать. И не думайте, что это очень сложно. Дискомфорт вы будете ощущать не более двух дней. А затем и самочувствие у вас улучшится, и увеличится самооценка.

ЛЕВ. Когда будете тратить деньги, не забывайте, что вы очень гостеприимная и хлебосольная натура. Поэтому продуктами (особенно полуфабрикатами) запасайтесь основательно. Кстати, пора вам и разнообразить стандартное меню для гостей — поизучайте новые рецепты и попробуйте воплотить их в жизнь на собственной кухне — у вас все получится, возможно, даже лучше, чем это было в оригинале.

ДЕВА. Не мелочитесь, если решите кого-то удивить шикарно накрытым столом — иногда действительно стоит раскошелиться на деликатесы. Единственное, на чем вы можете в этой ситуации сэкономить, — это готовить все блюда в небольших дозах, так, чтобы не пришлось назавтра все выбрасывать. И не постесняйтесь обратиться за советом к человеку, который является докой в таких мероприятиях.

ВЕСЫ. Не обращайте внимания на тех, кто критикует вашу внешность и советует вам поменьше есть, — возможно, люди, завидуя вашему спокойствию, пытаются вывести вас из равновесия. У вас с едой сложились правильные отношения — не отказывая себе ни в каких вкусностях (если средства позволяют), вы, тем не менее, не делаете из еды культа. Так что питайтесь, как обычно. Единственное — ограничьте употребление жидкости на ночь.

СКОРПИОН. Возьмите под свой контроль питание всей семьи, иначе гастрит может нагрянуть в ваш дом. Особенно обратите внимание на то, чтобы домочадцы ежедневно ели первые блюда (супы или супы-пюре). А вот насчет жареного будьте осторожны, если уж очень хочется, то лучше замените на печеное. Если появятся лишние деньги, приобретите на них хорошие кастрюли и сковородки, желательно с антипригарным покрытием.



СТРЕЛЕЦ. Возможно, кто-то из знакомых, кто сидит на диете, будет уговаривать вас последовать его примеру и заняться лечебным голоданием. Не вздумайте поддаться на уговоры, потому что, во-первых, диета — это вещь индивидуальная, а во-вторых, вам это совсем ни к чему. На что вам действительно стоит обратить внимание — это на то, чтобы в вашем рационе было побольше овощей, желательно в вареном или тушеном виде.

КОЗЕРОГ. Если хотите удивить семью, то приготовьте что-нибудь из восточной кухни. Только не увлекайтесь — изыски китайской или японской кухни вряд ли будут оценены, а вот блюда узбекской или грузинской кухни (плов с изюмом, чебуреки или шаурма...) пойдут «на ура». Не исключено, что вам придется заняться подготовкой большого торжества. Главным для вас будет — накрыть хороший стол.

ВОДОЛЕЙ. Будьте осторожны, употребляя почти одновременно несовместимые друг с другом продукты, — можете надолго расстроить желудок, а учитывая, что скоро вам придется оказаться за праздничным столом, проблемы с пищеварением вам совсем ни к чему. Кстати, там же (за праздничным столом) постарайтесь не смешивать разные алкогольные напитки.

РЫБЫ. Если у вас есть потребность в употреблении очень крепких чая и кофе, то лучше вам от этой привычки постепенно отказываться, т.к. это может провоцировать колебания давления. Старайтесь употреблять больше молочных продуктов — это хорошо отразится и на вашем внешнем виде, и на состоянии нервной системы. Кстати, это касается не только вас, но и ваших близких.

Татьяна АРХИПОВА.

Как заказать брошюры?

Вы можете заказать интересующую вас брошюру в редакции. При этом напоминаем, что мы ничего не высылаем наложенным платежом и без предоплаты. Перечислите простым почтовым переводом 20 руб. (для получения 1 экз. заказным письмом) или 17 руб. 50 коп. (для получения брошюры простым письмом) по адресу:

ООО «Толока в России»,
214000, г. Смоленск ОАО «СКА-БАНК»,
р/с 40702810500630000614,
к/с 30101810600000000757, БИК 046614757,
ИНН 6729013577.

Разборчиво пишите свой обратный адрес, а в графе «Для письменного сообщения» укажите название брошюры, которую вы заказываете.

Телефоны для справок в Смоленске:
(8-0812) 61-19-80, 61-19-90, 64-75-35.

«Кедровые шишки»

180 г миндаля, 100 г сахарной пудры, 1 ст.л. какао, 1 ст.л. лимонного сока, 2 ст.л. сгущенного молока, очищенные кедровые орехи, мармелад.

Миндаль обдать кипятком, очистить и пропустить 2 раза через мясорубку или смолоть на кофемолке. Смешать с сахарной пудрой, какао и лимонным соком. Уменьшая или увеличивая количество сгущенного молока, приготовить массу, по консистенции напоминающую пластилин. Вылепить из нее две «шишки». Внутрь закатать кусочек мармелада. «Чешуйки» сделать с помощью ручки чайной ложки. Проколов ручкой «шишку», пальцем натянуть на нее «тесто». В углубление под «чешуйкой» вдавить очищенный кедровый орешек. Низ «шишек» сделать плоским, чтобы можно было поставить их на блюдо. Можно растопить на водяной бане немного шоколада и, окуная «шишки», покрыть кончики «чешуек» шоколадом.

Валентина ПУЙКОН,
п.Борисовка Белгородской обл.

Сладкий стол

Пенники из яблок

5 больших яблок, 200 г сахара, белок сырого яйца.

Яблоки вымыть, очистить, вырезать сердцевину. На смоченный водой противень выложить яблоки и запечь их в духовке до мягкости. Охладив, протереть через сито, смешать с сахаром и взбитым миксером в пену белком. Поставить яблочную массу в холодильник на час. Противень застелить промасленной бумагой, выложить на него чайной ложкой шарики из яблочной массы и поставить в духовку, нагретую до 150 град. на 45 мин., чтобы пенники высохли.

Светлана МАЙМЕЦКАЯ,
с.Лиман, Украина.

Овсяное печенье «Нежность»

250 г муки, 200 г сахара, 250 г овсяных хлопьев, по 0,5 ч.л. соды и лимонной кислоты, 1 ст.л. меда, 2 яйца, 250 г маргарина.

Размешать яйца с сахаром, медом, растопленным маргарином. Овсяные хлопья пропустить через мясорубку, смешать с мукой и остальными ингредиентами. Из теста сформировать печенье, уложить на противень Выпекать в духовке 15 мин.

Виктория ХОЛОДИЛИНА,
г.Гомель.

Кексы «Экономные»

2 яйца взбить с 1,5 ст. сахара, добавить **3 ст. л. сухого молока и 1 ст. сметаны**. Все взбить, добавить **1 ст. охлажденной воды и 2 ст. л. какао. 150 г маргарина** растопить и добавить в массу. Всыпать **изюм, гашеную соду, муку.** Тесто должно быть густым. Выложить его в маленькие формочки (не до верха, т.к. оно сильно поднимается), выпечь. Получается 25 маленьких вкусных, нежных кексиков.

Наталья ПАПРУГА,
г.Костюковичи Могилевской обл.

«Банановый Джо»

3 банана, 80 г мягкого маргарина, 2 яйца, 1 ст. сахара, 1,5 ст. муки, 0,5 ч.л. соли, 100 г молока.

Бананы очистить от кожуры, размять вилкой. Затем добавить маргарин, яйца, сахар, муку, соль, молоко — все тщательно вымесить.

Раскатать на столе, посыпанном мукой, пласт толщиной 0,5-1см, вырезать из него фигурки и разложить их на смазанном жиром противне. Выпекать в духовке 30 мин. при температуре 220 град.

Фаина ГРИГОРЬЕВА,
г. Канаш, Чувашия.

Печенье с растворимым кофе

100 г сливочного масла или маргарина, 0,5 ст. сахара, 2 ч. л. растворимого кофе, 1 яйцо, 3/4 ст. пшеничной муки, 0,5 ст. орехов, 1/4 ч. л. соды.

Растереть сливочное масло с сахаром и яйцом. Перемешать с мукой, кофе, измельченными орехами, добавить соду. Чайной ложкой выложить тесто на смазанный маслом противень. Поставить в нагретую духовку на 15 мин.

Эдуард ЛЕБЕДИНСКИЙ,
г.Ляховичи Брестской обл.

ЗНАМЕНИТЫЕ
ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ (темные, серые; квадрат стороной от 120 до 160 см; 1300, 1700, 2000, 2600 руб.), **ПЛАТКИ БЕЛЫЕ** (квадрат стороной 120-160 см, 1300, 1700, 2000 руб.) **ПАУТИНКИ БЕЛЫЕ** (квадрат стороной 120-160 см, 600, 800, 1200, 2500 руб.), **ПАУТИНКИ ТЕМНО-СЕРЫЕ** (квадрат стороной 120-160 см; 800, 1200, 1800, 2500 руб.), **ПАЛАНТИНЫ** — ажурные шарфы — белые, темно-серые (длина 120-160, шир. 50 см, 400, 600, 800, 1000, 1500 р.), **ПАЛАНТИНЫ ПОЛОСАТЫЕ** (400, 600, 800, 1000 руб.). *Наложенным платежом.* **От вязальщиц Оренбуржья!**
462100 Оренбургская обл.,
п. Саракташ, а/я 6,
«Оренбургский пуховый платок».
(Темно-серые паутинки и палантины могут содержать белую нить для выделения рисунка).

Коллектив сотрудников редакции газеты «Наша кухня» выражает искреннее соболезнование заведующей отделом писем ООО «Издательский дом «Толока» **Дмитренко Эльвире Владимировне** в связи с постигшим ее горем — смертью **матери.**

БИБЛИОТЕЧКА "ДС"
Мастерская НА ДОМУ
15363 "Пресса России"
Аген. "Роспечать" 81334

Рыбный день

Селедка по-бородински

Большую жирную **селедку** вымочить в **крепком холодном чае или хлебном домашнем квасе** (квас заводского производства не подойдет, потому что он газированный). Тушку разделать и нарезать порционными кусочками, уложить в селедочницу. Смешать **3 ст.л. томатной пасты** с **3 ст.л. рубленых грецких орехов**, добавить **1 ст.л. лимонного сока, соль и перец по вкусу.** Томатный соус выложить на кусочки селедки. По желанию закуску можно украсить зеленью.

...В сметанном соусе

500 г соленой сельди, 1 яблоко, 1 луковица, 100 г сметаны, сахар, соль, лимонный сок, горчица — по вкусу.

Если сельдь очень соленая, предварительно вымочить ее в молоке, дважды пропустить через мясорубку. Яблоко мелко нарезать, лук нашинковать, полить растительным маслом, перетереть тщательно руками. Заправить сахаром, лимонным соком, сметаной, горчицей.

Сельдь выложить в селедочницу, залить этим соусом, украсить зеленью.

...С жареным луком

500 г соленой сельди, 3 луковицы, 4 ст.л. растительного масла, 1 ст.л. томатной пасты, сахар, уксус — по вкусу.

Сельдь вымочить в кипяченой воде (можно в чае). Лук мелко нарезать, поджарить в растительном масле, добавить томатную пасту и прожарить еще 2 мин. Охладить, смешать с сахаром, уксусом. Эту массу выложить на нарезанную сельдь, украсить зеленью.

...С орехами

300 г соленой сельди, 2 вареных яйца, 1 яблоко, 1 луковица, 8 грецких орехов, 3 ст.л. майонеза.

Сельдь вымочить, отделить филе, пропустить через мясорубку вместе с яйцом, очищенным яблоком, луком и орехами. Все перемешать и заправить майонезом. Сверху украсить луком, зеленью.

Людмила КОВАЛЕНКОВА,
г.Ярцево Смоленской обл.

Селедочная икра

2 селедки, 200 г сыра, 200 г сливочного масла, 3 вареных яйца.

Филе селедки, сыр, замороженное масло пропустить через мясорубку, хорошо перемешать, выложить в селедочницу, придав форму рыбы. Поставить в холодильник. Украсить зеленью петрушки, зеленым горошком, половинками вареных яиц.

Нина КОСТИКОВА,
г. Узловая Тульской обл.

Принесенную с рыбалки мужем рыбу многие хозяйки пускают на уху, да на «жареху», считая, что из «неблагородной» рыбы праздничное блюдо не получится. С уверенностью могу сказать, что вы измените свое пренебрежительное отношение к плотве да карасю, когда приготовите

Рулет «Фантазия»

1 кг мелкой речной рыбы (плотва, карась, окунь и т.п.), 2-3 сухаря белого хлеба; 3 яйца, 200-300 г репчатого лука, 1 небольшая свекла, 2-3 ст.л. растительного масла, лавровый лист, душистый и горький перец горошком, соль, сахар — по вкусу, 1 ст.л. сухого бульона «Роллтон» со вкусом морепродуктов, шелуха репчатого лука.

Очистить рыбу от чешуи, снять аккуратно кожу, выбрать кости и удалить плавники

На дно гусятницы выложить шелуху лука, ломтики сырой свеклы, чешую рыбы, кости и плавники, душистый и горький перец, лавровый лист. Все это залить водой, добавить соль, сахар и поставить на огонь

Тем временем пропустить через мясорубку часть мякоти рыбы с белыми сухарями и луком, соединить полученный фарш с сырыми яйцами, маслом, бульоном «Роллтон» и посолить

Влажную марлю смочить растительным маслом, расстелить на столе и разложить на марле кожу от рыбы, укладывая так, чтобы края находили друг на друга.

На кожу рыбы выложить фарш, завернуть марлю в виде рулета и положить в кипящее содержимое гусятницы. Рулет должен быть покрыт жидкостью полностью. Накрыть гусятницу крышкой. Проварить несколько минут, потом огонь убавить и варить около часа.

Готовый рулет вынуть и остудить, не разворачивая.

Снять марлю, рулет порезать большими кусочками и красиво выложить на блюдо. Украсить можно лилиями из лука или яйца, зеленью петрушки, укропа, лука и т.п. Рулет будет необычного золотистого бордово-коричневого цвета. Вкус очень отличается от обычной фаршированной рыбы. Попробуйте, и вы не пожалеете.

Людмила ЯКУБОВИЧ,
г.Пинск Брестской обл.

В винном соусе

800 г рыбного филе, 100 г копченого шпика, 2 средние луковицы, 1 ст. красного вина, 2 ч.л. крахмала, 1/3 ст. холодной кипяченой воды, соль, сахар, лимонный сок, пряности — по вкусу.

Филе нарезать на кусочки, посолить, сбрызнуть лимонным соком. Шпик вытопить на сковороде, обжарить в нем нарезанный кольцами лук, выложить кусочки рыбы, влить вино и тушить до готовности, накрыв крышкой. В воде развести крахмал, влить в сковороду. Помешивая, добавить сахар, пряности, соль. Проварить 5 мин., огонь выключить, оставить накрытую крышкой сковороду на плите еще на 5 мин.

Ирина КАРПУХИНА,
д.Ольгино Липецкой обл.

Полезные советы

Хвойный мёд

О хвойном меде в наших краях ходят легенды. Одни говорят, что это наипервейшее лекарство от простудных заболеваний, другие применяют его при лечении туберкулеза, бронхита и бронхиальной астмы, третьи с его помощью избавились от ревматоидных артритов и желудочно-кишечных заболеваний. Препараты сосны и ели обладают противовоспалительным, болеутоляющим, отхаркивающим, успокоительным действием.

В начале мая собирают стеблевые отростки сосны и молодые хвои цветущей ели. Обрезать такие отростки надо, когда они еще остаются нежными, сочными, неотвердевшими, потому что именно в таком состоянии из них можно получить самый полноценный экстракт для приготовления хвойного меда.

Тщательно подготовьте исходное сырье. Стеблевые отростки сосны и молодую еловую хвою ополосните теплой проточной водой из-под крана. Готовить мед лучше в таких соотношениях: одна часть еловой хвои на две части стеблевых отростков сосны. Существует правило: чем лучше измельчено лекарственное сырье, тем больше будет извлечено полноценного экстракта. Хвою лучше измельчить кухонным ножом на разделочной доске и сразу же засыпать в эмалированную кастрюлю. Затем залить сырье кипяченой водой так, чтобы она превышала верхний уровень хвои не более, чем на 2-3 см. Варить содержимое до появления однородной эмульсии молочно-белого цвета. На это уходит полтора-два часа. Потом охладить эту массу до комнатной температуры и отфильтровать ее через льняную ткань.

После фильтрации сырья наступает самый ответственный и наиболее трудоемкий процесс — варка хвойного меда. Здесь также необходимо придерживаться определенных правил. Прежде всего надо точно определить объем фильтрата, в зависимости от которого расходуется необходимое количество сахара. Как показал накопленный опыт, соотношение жидкости и сахара должно быть 1:1, то есть на литр фильтрата — один килограмм сахара. Этот сахар надо тщательно растворить в жидкости, чтобы он не выпал в осадок и затем не пригорал ко дну и стенкам кастрюли.

Варить мед необходимо при постоянном и энергичном помешивании. Металлическая ложка не годится, лучше всего подходит деревянная. Варить нужно уже не в кастрюле, а в широком эмалированном тазу, увеличенная поверхность которого обеспечивает интенсивное испарение жидкости. Хвойный мед достигает окончательной готовности лишь в том случае, если в процессе варки его первоначальный объем сокращается на одну треть. А чтобы мед стал аппетитным и ароматным не только на вид, но и на вкус, на завершающем этапе варки в него необходимо добавить натуральный, лучше всего липовый мед в расчете: одна столовая ложка на литр хвойного меда.

Когда такой ароматизированный мед окончательно остынет, нужно переложить его из таза в стеклянные полулитровые банки, а для закупорки использовать не закаточные крышки, под которыми мед непременно «задохнется», а гигроскопичную (не глянцевую) бумагу, закрепляя ее на банке тесемочкой. Это обеспечивает меду «дыхание» и сохраняет его качество до трех и более лет.

Попробуйте повторить мой опыт, и у вас обязательно все получится. Своя «пасека» на дому, это же так здорово!

Петр МИНАЕВ,
г. Могилев.

Хочу поделиться рецептом приготовления кутабов — пресных пирожков с зеленью. Его достоинство — не надо мять начинку, выливать сок, и нет необходимости использовать дорогостоящее сливочное масло.

Кутабы с зеленью

Испробовав массу всевозможной зелени в качестве начинки, остановилась на двух:

- **молодая крапива, зеленый лук и душистая звездчатка до фазы выброса соцветия. Если маловато зеленого лука, добавляю несколько головок репчатого;**
- **молодая свекольная ботва, зеленый лук, укроп (как можно больше его нежных, пахучих веточек).**

Тесто: **1 яйцо, 700 г воды, мука, соль — по вкусу. Замесить как можно круче. Поэтому муку беру в избытке.**

Зелень хорошо помыть в нескольких водах, мелко порезать и перемешать, чтобы смесь стала однородной.

Подготовить «сопутствующие» продукты: в пиалу налить **подсолнечное масло**, в одно блюдце насыпать **соль**, в другое — **молотый черный перец**. Тесто раскатать, как на чебурек — тонкой большой лепешкой в форме овала. В центр положить горку зелени — сырой, не мятой, не ошпаренной кипятком и, главное, побольше. Начинку полить 2-3-мя десертными ложками масла, посолить и поперчить по вкусу. Затем защипать пирожок: завернуть начинку, как ребенка в пеленку, но только не накладывая [illegible] друг на друга, а защипнуть на «границе» — в месте где встретились его краешки. Сделать это вначале посередине, а верхний и нижний овальные края теста собрать в «оборочку» и прищипнуть к ранее сделанному шву, вернее, продолжить его. Шов должен быть посередине пирожка — не толстым, но крепким. Выложить пирожок на сухую разогретую сковороду швом вниз. Как только на выпекаемой стороне появятся румяные «пятачки», перевернуть на другую сторону. Пирожок будет в процессе выпекания «раздуваться». Главное, чтобы не прорвалось тесто. Тогда вытечет вкуснейший «сок», да и сковорода будет чадить. Поэтому зелень для начинки надо резать помельче, чтобы в процессе «слепливания» не порвать тесто в сыром виде.

Пирожки-кутабы сложить на блюдо, друг на дружку, прикрыть салфеткой, чтобы тесто «обмякло», ничем не смазывать. Эти пирожки вкусны и в холодном виде, и в горячем. В процессе дегустации будьте осторожны — можно запросто испачкаться вкуснейшим «соком» из пирожка.

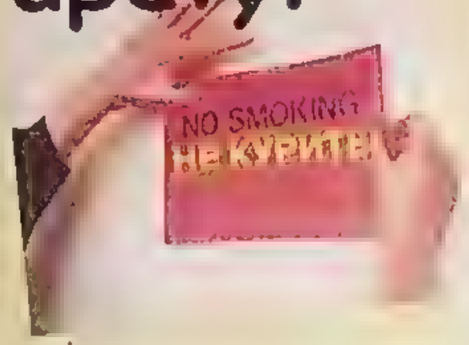
В моей семье предпочитают кутабы, когда в «повестке дня» на кухне стоит вопрос: мясные чебуреки или кутабы?

Елена КОБЛИКОВА,
г. Кропоткин
Краснодарского края.

Цветок 2003
ПК 60 "Пресса России"
Аген. "Роспечать" 35869

31 мая — День без табака

Брось сигарету!



Советов, помогающих отучиться курить, довольно много. Вот некоторые из них. Надеемся, они помогут желающим расстаться с сигаретой:

● немецкий исследователь Р.Вальфорт предлагает 2-3 дня яблочной диеты без всякой пищи и питья;

● если вдруг вздумалось закурить, переключитесь на семечки, а потом выпейте стакан молока. Молоко способствует очищению легких от черной мокроты;

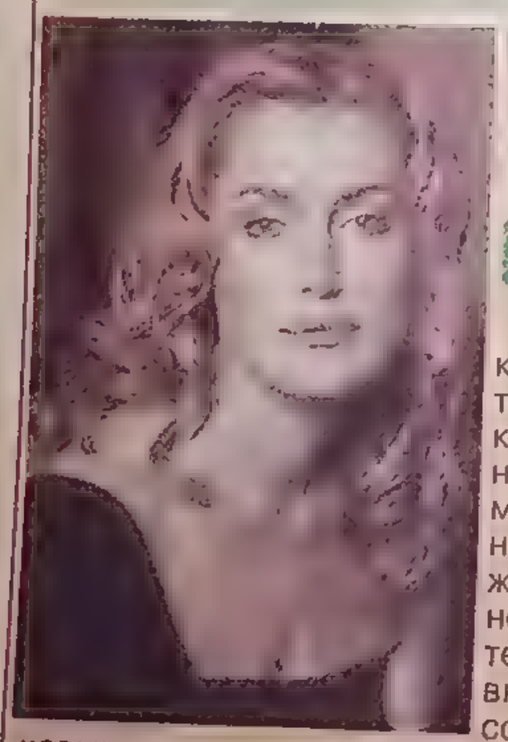
● 1 ч.л. рыбьего жира намазать на хлебный ломоть, принимать 1-2 раза в день;

● в случаях несильного привыкания к курению эффективным может оказаться мед. Когда возникает желание курить, нужно съесть 1 ст.л. меда, а спустя 10 мин. выпить 1 ст. горячего молока или отвара овса;

80% курильщиков сожалеют о том, что когда-то сделали первую затяжку.

● 2 ст.л. измельченных овсяных зерен залить 1 ст. кипятка, кипятить на медленном огне 5 мин., настаивать 1 час. Процеженный отвар принимать по 1/3 ст. 3 раза в день перед едой в течение 3-4 недель.

Для тех, кто хочет похудеть



Рецепт от Марии Шукшиной

Средний кочан свежей капусты брокколи опустите на сетке в кастрюлю с кипящей водой. Держите на пару под крышкой примерно 10 минут. Правильно сваренная капуста должна остаться ярко-зеленой и слегка хрустеть. Затем посолите брокколи по вкусу пищевой морской солью и приправьте оливковым маслом холодного отжима. Прекрасно утоляет голод, регулирует обмен веществ и помогает похудеть. Особо рекомендуется людям с первой группой крови.

Я не собираюсь уморить себя голодом ради того, чтобы прожить чуть-чуть дольше.

Айрин ПИТЕР,
американский публицист и общественный деятель

Диета для желудка

К вашему сведению, «банальный» запор — причина многих заболеваний, сигнал, что организм в беде. И лучше всего прибегнуть к такой диете.

Если «стул сломался»

Завтрак — из сырых овощей и фруктов (капуста, яблоки)

Обед — взять по 1 ст. л меда, воды, овсяной крупы, пшеницы и грецких орехов, два натертых яблока, сок половины лимона. Все смешать и съесть.

Ужин — несколько отварных овощей, зеленый салат, сыр, мясо или рыба. Полезно также пить воду, в которой варился овес или сливы

При расстройстве желудка поможет теплый отвар из трав: ромашка, зверобой, мята — по 1 ст. л. на 2 ст воды. Довести до кипения, остудить, процедить и пить по полстакана через 3 часа. Если проблемы с желудком возникли на фоне нервного потрясения (что бывает довольно часто), то нужно приготовить успокаивающий сбор (мята, ромашка, календула, листья смородины, вишни, земляники, добавить немного меда).

От поноса весьма эффективно помогает спиртовая настойка (0,5 л) из перегородок (200 г) грецких орехов (настоять в течение 2-3 дней). Употреблять 3-4 раза в день по 6-10 капель на небольшую рюмку теплой воды. Как только понос остановится, прием прекратить.

Не выбрасывайте кожицу от куриных желудков, а вымойте ее и высушите. В случае надобности — это прекрасное лекарство от сильного поноса у взрослых: мелко истолочь, просеять, принимать с пищей по пол чайной ложки два раза в день, хотя чаще всего для нормализации стула достаточно одного приема.

Радикальным же средством от поноса является слабый раствор марганцовки (его готовят бледно-розовым). Взрослым — 1 ст. на прием, детям, конечно же, меньше. Пить утром и вечером. Детям рекомендуется и клизма из этого раствора, когда не помогают никакие другие средства.

Зинаида СИДОРОВА,
г. Гомель.

Коль скучно на диете

Сидеть на диете скучно. То — нельзя, это — нежелательно. Если становится совсем невмоготу, то я обманываюсь салатиками «Пустячок» и «Пустяк».

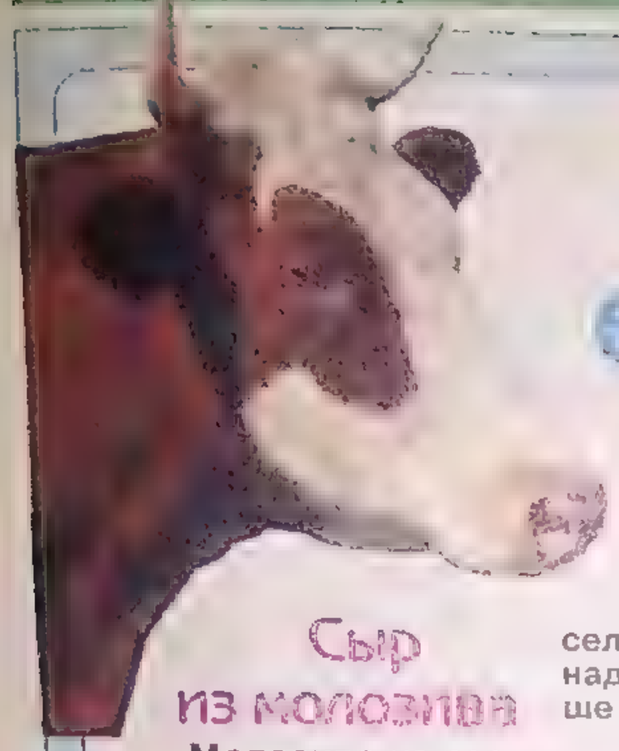
«Пустячок»

Две большие морковки очистить, натереть на крупной терке, добавить **0,5 ст. л. майонеза, десертную ложку растительного масла, два зубчика чеснока.** Пустячок заключается **в двух столовых, с горкой ложках очищенных подсолнечных семечек.** Не солить.

«Пустяк»

готовится аналогично. Отваренную **свеклу** натереть, добавить **майонез, чеснок** и **2 ст. л. очищенных тыквенных семечек.**

Маргарита СТАРОСТЕНКО,
г. Могилев.



«Если у вас есть корова...»

Если есть у вас корова —
Вы счастливый человек!
И семья всегда здорова,
Не проблема и обед!

Коровушка-лапушка всегда была кормилицей на сельском подворье. И сейчас без нее не обойтись. Но надоить ведро молока — еще полдела. А вот что дальше с ним делать? Начнем, пожалуй, с молозива.

Сыр из молозива

Молозиво из первого удоя процедить, влить в небольшую кастрюлю (можно до 3 л), слегка **подсолить**. При желании добавить **1-2 сырых яйца**, тщательно размешать. В кастрюлю большего объема налить воды на 2/3, в нее поместить кастрюлю с молозивом и варить до загустения. На такой сыр принято приглашать гостей — это праздник!

Творог из цельного молока

Цельное свежее молоко заквасить в кастрюле в теплом месте. Через сутки снять сметану деревянной ложкой, а остальное слегка подогреть (до температуры парного молока) и перелить в марлевый мешочек. Когда сыворотка стечет, творог получается нежнейший, слоистый, а не крупинками, со вкусом сливок.

А когда есть творог, можно и творожник, и сыр, и брынзу приготовить.

Творожник

Свежий творог перемешать **с сахаром (по вкусу),** добавить чуть-чуть **соли, ванилина и муки (на глаз)** — вот тесто и готово. Теперь форму обсыпать мукой, влажными руками разровнять массу и выпекать в духовке. Просто и вкусно.

Брынза

Свежий, только что приготовленный **творог** вытряхнуть из марлевого мешочка в глубокую миску, тщательно перемешать с мелкой **солью**, положить в тот же мешочек и поставить под пресс. Через сутки — готово. Хранится долго. И чем дольше — тем вкуснее.

Сыр домашний

1 кг творога проварить в **1 л свежего молока** (а можно и простокваши) и процедить через марлю. Добавить **соль (по вкусу), 1 ч.л. соды, 100-150 г сливочного масла** и плавить на чугунной сковороде, пока не расплавятся крупинки и масса станет однородной. Вылить в форму и остудить. Формой могут служить и глубокие тарелки. Сыр ничуть не хуже голландского.

А когда есть сыр, можно и сырное печенье приготовить.

Сырное печенье

1 ст. муки просеять, **100 г сливочного масла** порубить ножом, добавить **100 г тертого сыра, соль, молотый красный перец** и замесить тесто. Если тесто рассыпается, добавить **1 желток** и поставить тесто в холодильник на 1 час. Раскатать, порезать полосками и выпечь. Можно и яйцом смазать, и тертым сыром посыпать. Печь надо до светло-желтого цвета. Все будут в восторге, особенно — мужчины. А если еще и пиво!..

Когда захочется сладенького, можно и сгущенку сварить, и кисель молочный, и десерт приготовить.

Сгущенка

Свежие, только что отсепарированные **сливки** вылить в кастрюлю, добавить **сахар (на 1 л сливок — литровая банка сахара)** и вскипятить. Варить 5-10 мин., разлить в подогретые стерилизованные банки. Закатать.

Молочный кисель

3 ст. молока вскипятить с **сахаром**, добавить чуть-чуть **ванилина**. **2 ст.л. крахмала** развести в **1 ст. холодного молока** и влить тонкой струйкой в кастрюлю с кипящим молоком. Варить на слабом огне 5 мин., все время помешивая. Такой кисель особенно хорош для маленьких детей и ослабленных больных.

Десерт «Ленивка»

На **1 л молока** надо взять **1 кг сахара**, варить до светло-коричневого цвета, снять с огня и чуть-чуть остудить. Всыпать **свежую вишню без косточек**, осторожно перемешать и остудить. Вишню добавлять по желанию.

В жаркий летний день хорошо съесть легкий фруктовый или овощной супчик

Летний фруктовый суп

В хорошо охлажденную **свежую простоквашу** положить **сахар по вкусу** и тщательно взбить. Соединить с любыми **ягодами и кусочками фруктов**, хорошо перемешать. Особенно вкусно с черной смородиной.

Людмила ТАШТИЕВА,
с.Старопетрово,
Башкортостан.

Творожная паста

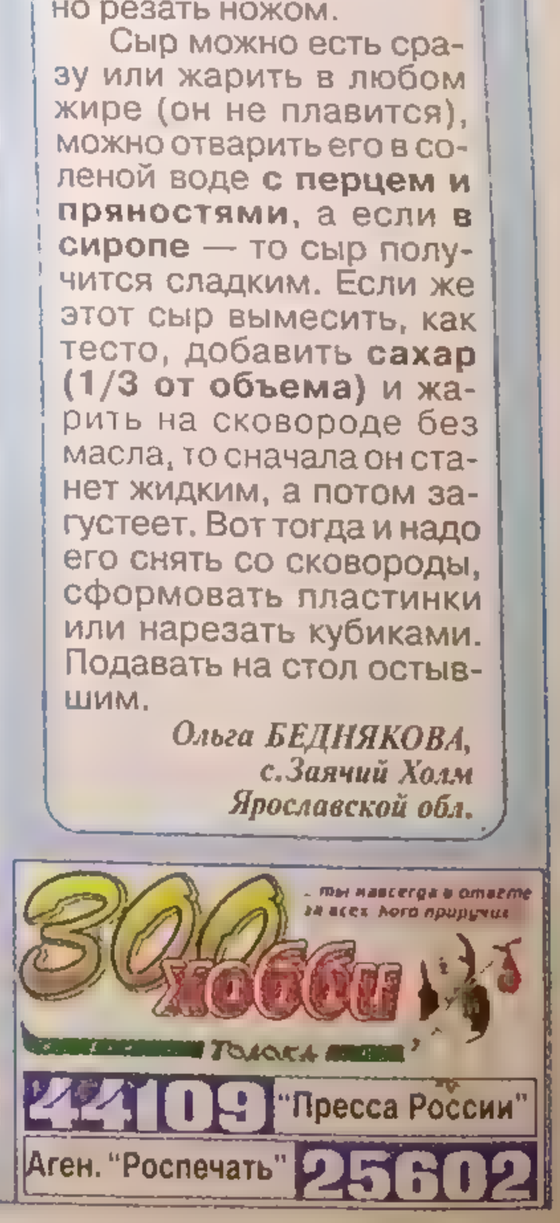
Выкладываю **творог** в кастрюлю и высушиваю на медленном огне или в духовке, пока сыворотка не выпарится. Затем пропускаю через мясорубку, добавляю **сливочное масло, сахар, наполнитель (орехи,** пропущенные через мясорубку, мелко нарезанные **банан, апельсин)** — по вкусу, тщательно вымешиваю и кладу в морозилку. Когда масса немного застынет, перекладываю на блюдо. Получается очень вкусно.

Домашний сыр

Отстоявшиеся сливки снимаю, выливаю в кастрюлю, ставлю на плиту, довожу до кипения, но не кипячу. Выливаю туда кислую сыворотку (не свежую!) **(на 3 л сливок — 0,5 л сыворотки)** или насыпаю **немного лимонной кислоты**, одновременно помешивая, дожидаюсь, пока молоко свернется, и появится сыворотка. После этого откидываю на марлю и подвешиваю стекать. За полдня масса спрессовывается так, что ее нужно резать ножом.

Сыр можно есть сразу или жарить в любом жире (он не плавится), можно отварить его в соленой воде **с перцем и пряностями**, а если **в сиропе** — то сыр получится сладким. Если же этот сыр вымесить, как тесто, добавить **сахар (1/3 от объема)** и жарить на сковороде без масла, то сначала он станет жидким, а потом загустеет. Вот тогда и надо его снять со сковороды, сформовать пластинки или нарезать кубиками. Подавать на стол остывшим.

Ольга БЕДНЯКОВА,
с.Заячий Холм
Ярославской обл.



Продолжение. Начало в №№ 1–3

Кулинарный словарь

Б

БИФШТЕКС. Английское национальное блюдо, получившее распространение во всей европейской кухне. Для бифштекса берут говядину, режут крупными кубиками (6х5 или 7х5 см) поперек волокон и жарят в собственном соку на решетке на сильном огне в течение пяти-десяти минут без добавления соли или иных приправ. Центр бифштекса обычно остается розовым, но мягким. При сервировке на бифштекс кладут 20-25 г сливочного масла и посыпают петрушкой, сельдереем, черным перцем.

БЛАНМАНЖЕ. Так называются все виды непрозрачных (нефруктовых) желе, приготавливаемых с использованием сливок или миндального молока, яиц, круп (манной) или муки на желатине с добавлением сахара, пряностей или ароматизаторов.

БЛАНШИРОВАНИЕ. Означает быстрое обваривание или ошпаривание продукта, погружая его в кипяток до 1 минуты.

БОРЩ. Основное первое блюдо украинской кухни. В борщах используется не только свинина, но и говядина, баранина, ветчина, сосиски, курятина, утятина, гусятина или же только костный бульон (без мяса). Еще более разнообразна овощная часть — картофель, капуста, кабачки, фасоль, помидоры, яблоки, репа, морковь, стручки гороха, болгарский перец, кукуруза. Но независимо от того, сколько и каких овощей используется в том или ином виде борща, основной, главный и определяющий его вкус компонент — это свекла. Она может быть свежей, квашеной, в виде рассола и ботвы, но всегда доминирует в любом борще.

БОТВИНЬЯ. Холодный суп на квасу из отварной свекольной ботвы, крапивы и лебеды, зеленого лука, огурцов и слегка отваренной красной рыбы, как свежей, так и солено-копченой.

БРИОШЬ. Сдобная булочка, как бы состоящая из нескольких сросшихся шариков.

БРЫНЗА. Овечий сыр — важнейший компонент молдавской, румынской, болгарской и македонской кухонь.

БУЖЕНИНА. Отваренная особым способом свинина, подается с горчицей и хреном.Буженину приготавливают только из молодой свинины, из окорока, вырезки или из поясничной части. Обычно берут кусок не менее 3 кг, с кожей.

БУШЕ. Имеет несколько значений. **1.** Полный персонал придворной кухни высшего ранга — от главного повара до поваренка. **2.** Пирожное из особого бисквита (смесь пшеничной и картофельной муки), по форме напоминающее маленькие круглые булочки, но начиненные мармеладом или желе, а иногда и кремом.

В

ВАГАН. Деревянное корытце для резки, шинковки вареного мяса.

ВАЛОВАНЫ. Пирожки из пресного теста с начинкой, подаваемые к разным бульонам.

ВАНИЛЬ. Натуральная пряность с нежным ароматом. Ее искусственный заменитель — ванилин.

ВАРЕНЕЦ. Топленое молоко, вытопленное не менее чем на треть, красноватого оттенка. Заквашенное сметаной (200 г на 1 л молока) в течение 3-4 часов.

(Продолжение следует).

Кухня народов мира

Греция

Многие блюда современной греческой кухни очень похожи на блюда турецкой, армянской кухни. Некоторые имеют даже идентичные названия (например, мусака), поэтому трудно согласиться с утверждением греков, что их кухня не подвержена никаким влияниям извне и носит истинно национальный характер

Греческие блюда богатые и жирные. Основные продукты в них, прежде всего, рыба, баранина, миндаль, мед и лимоны, соком которых греки заправляют многие блюда. Из лимонов готовят отличный суп, который подают в горячем виде. Греки охотней всего едят мясо, печенное на решетке или шампурах, вроде шашлыков, но популярно и тушеное мясо юварлакия — фрикадельки из баранины или говядины в томатном соусе.

Очень популярны и многообразны средиземноморские овощи.

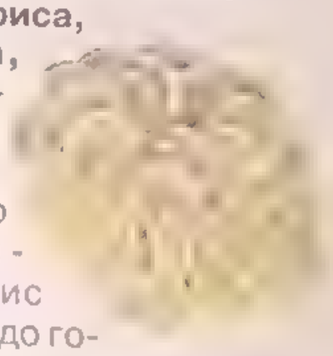
Из других блюд греческой кухни следует отметить вид кулебяки из дрожжевого теста с начинкой из шпината и пикантного сыра (шпанакопета), голубцы с рисом и мясом; завернутые в виноградные листья (долмадес), и различного рода пловы, приготавливаемые из риса, рыбы, курицы или баранины.

Из наиболее известных в мире сыров фигурируют два греческих: «Вета» — часто употребляемый как приправа к зеленому салату и «Кассери» — желтого цвета и очень приятного пикантного вкуса.

Виноделием занимаются практически во всей Греции. Значительная часть винограда экспортируется в свежем виде или в виде изюма. Греческие вина очень часто заправлены живицей (древесной смолой), имеют специфический запах жженного дерева и скипидара.

Лимонный суп

1,25 л куриного бульона, 80 г риса, 2 яйца, сок лимона.



Хорошо промытый рис сварить до готовности в курином бульоне. Отделить желтки от белков. Белки взбить в крепкую пену, добавить желтки и взбивать далее, влить сок лимона и, не прекращая взбивать, медленно влить 0,5 ст. охлажденного бульона.

Полученную взбитую массу влить в кастрюлю с супом и, помешивая, подогреть (не варить!).

Подавать в горячем виде.

«Прассато»

800 г баранины без кости, 1 кг лука-порея, 2 репчатые луковицы, 50 г масла или маргарина, 1 яйцо, сок 0,5 лимона, соль, перец.

Мясо порезать кусками одинаковой величины, посыпать солью и перцем.

В сотейнике с толстым дном зарумянить порезанный пластинками лук, положить мясо и обжарить со всех сторон. Влить воду до 3/4 высоты мяса (примерно 2 ст.) и тушить на малом огне, пока не испарится половина жидкости.

Затем добавить очищенный промытый и порезанный порей и тушить, пока мясо не станет мягким.

Яйцо разболтать, добавляя понемногу сок лимона, смешанный с охлажденным бульоном из-под баранины.

Сотейник снять с огня, соус заправить размешанным с лимонным соком яйцом и сразу подавать на стол.

Баклажаны запеченные

4 баклажана, 300 г вареного или жареного мяса, 100 г оливкового (или растительного) масла, 400 г помидоров, 2 большие луковицы, 3 зубка чеснока, коренья, соль, перец.

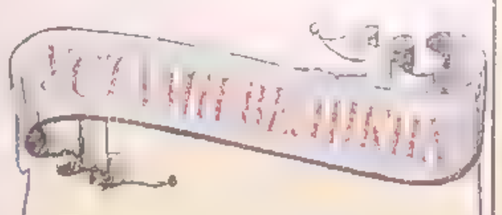
Баклажаны помыть, обрезать хвостики и, не очищая от кожицы, порезать вдоль на полоски толщиной 1 см, посыпать солью и оставить на 2 часа.

Через 2 часа пластины баклажанов вытереть насухо тряпочкой и обжарить в 50 г растительного масла.

В жаростойкой посуде дно и стенки натереть растертым чесноком и укладывать слоями: баклажаны, пропущеное через мясорубку мясо, размешанное с растертым луком и чесноком, очищенные от шкурки, порезанные помидоры. Посыпать все ароматными приправами. Полить сверху растительным маслом и выпекать в духовке около часа.

Подавать в горячем или холодном виде

Елизавета РЖЕУТСКАЯ, г.Могилев



Люди дурные живут для того, чтобы есть и пить, люди добродетельные едят и пьют для того, чтобы жить.

СОКРАТ, древнегреческий философ (470 – 399 гг. до н. э.).

Завтрак для 8 человек, кошки и щегла

Семья у меня большая — 8 человек, да еще и двое домашних любимцев — кошка и щегол. Все, естественно, хотят кушать, поэтому, чтобы всегда было что на стол поставить, я встаю пораньше, варю бульоны, делаю полуфабрикаты для вторых блюд. А на завтрак идеально подойдет очень простое старинное блюдо, рецепт которого достался нам от живущих по всему Поволжью татар.

Из **1 яйца, 1 ст. кипяченой воды, 2-3 ст.л. сметаны, 0,5 ч.л. соды, 0,5 ч.л. соли, 1 ст.л. сахара, 3/4 ст. растительного масла и 3-4 ст. муки** замесить тугое тесто, дать ему полежать 15-20 мин. Затем, отщипывая кусочки, очень тонко (2-3 мм) раскатать лепешки и выпечь их на сухой сковороде.

Для начинки: **0,5 кг картофеля, 0,5 ст. молока, 100 г сливочного масла, соль — по вкусу.** Можно добавить **измельченный пассерованный лук.**

Картофель отварить, растолочь в пюре вместе с молоком и маслом. По желанию, перемешать с луком.

На лепешку намазать пюре, свернуть рулетом, подать к столу **с солеными огурцами, помидорами, квашеной капустой.**

Елена САВЧУК, г.Н.Новгород.

ПОДПИСКА-2003

ВСЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Рекомендации лучших психологов и юристов, целителей и врачей, проверенные кулинарные рецепты и советы по домоводству, молитвы и обереги на все случаи жизни, а также эксклюзивные интервью с известными людьми

Толоки Воскресная

Это в газете

ПОДПИШИТЕСЬ!

68214 каталог "Пресса России"

35729 каталог агентства "Роспечать"

Рецепт номера

Дорогие читатели! Предлагаем вам выбрать лучший кулинарный рецепт майского номера. Для этого заполните купон с двух сторон, вырежьте и вышлите на адрес редакции:

214000 г.Смоленск, главпочтамт, а/я 488, «Наша кухня» — «Рецепт номера».

В июльском выпуске будет назван лучший майский рецепт, а **среди голосующих** — проведен **розыгрыш фирменных толоковских сувениров.**

№5 МАЙ

На мой взгляд, лучшим рецептом майского номера является:

Ксерокопии купона не принимаются

Картофельный пир

Суп картофельный

350-400 г картофеля, 3 ст.л. манки, 3 ст. воды, 4 ст.л. растительного масла, 2 ст.л. тертого сыра, соль, перец — по вкусу.

Манку обжарить в растительном масле, добавить горячую воду, посолить по вкусу. Довести до кипения, добавить нарезанный кубиками картофель, варить до готовности. При подаче на стол посыпать тертым сыром и черным молотым перцем.

Наталья ПЕУМОЙЧЕВА,
г.Киреевск Тульской обл.

Суп из крапивы

Все продукты кладу не взвешивая, на вкус и на глаз.

Беру жирное говяжье мясо, режу на мелкие кусочки и обжариваю в жиру. Затем опускаю в кастрюлю с кипящей водой. При обжарке мяса можно добавить **репчатый лук**. Свежую **крапиву** промываю, ошпариваю и мелко нарезаю с **зеленым луком**. Все это перемешиваю с **1-2 сырыми яйцами. Картофель** также режу мелкими кубиками и после получасовой варки мяса, опускаю его в кастрюлю, минут через пятнадцать — крапиву.

Отдельно разбиваю в посуду одно **яйцо** и перемешиваю **с мукой**. Образуется твердая и рассыпчатая мучная масса. Всыпаю ее в суп. Варю еще 10 минут. Суп не надо сразу подавать к столу, пусть он немного настоится в кастрюле. Подаю со **сметаной.**

Фаина ГАЛИМОВА,
г. Бавлы, Татарстан.

Суп с галушками

В кипящий **мясной бульон** опустить порезанный **картофель.** Когда он будет готов, опустить **галушки**, проварить 5 мин., добавить натертое на терке **вареное яйцо, зелень, обжаренные в сливочном масле или жире лук и морковь.**

Для галушек: **2 сырых яйца, щепотка соды, 2 ст.л. сметаны, 0,5 ст. молока, немного соли и душистого перца.** Все взбить и, постепенно добавляя **муку**, замесить не слишком густое тесто. Брать чайной ложкой и опускать в кипящий бульон.

Валентина КРИВОШЕЕВА,
ст.Егорлыкская Ростовской обл.

№5 *Укажите свои Ф.И.О. и полный домашний адрес*

Когда мамы нет дома, я сам готовлю ужин. А научила меня этому бабуля. Пусть и другие мальчишки и девчонки сделают сюрприз своим мамам, приготовят

Картофишки

Картофель очистить, отварить в **подсоленной воде**, воду слить, а картофель растолочь в пюре. Измельчить **репчатый лук**, обжарить в **растительном масле**, перемешать с картофельным пюре. Подсыпая на стол **муку**, раскатать пюре в пласт толщиной 1-2 см, вырезать стаканом кружочки и обжарить их в **сливочном масле**. Подавать со **сметаной**.

Алексей РУЧКА,
ст.Сторожевая, Карачаево-Черкессия.

Колобки из вешенок и отварного картофеля

500 г свежих вешенок, 800 г отварного картофеля, 2 сырых яйца, 2 ст.л. сливочного масла или сметаны, 4-5 ст.л. муки, 2-3 ст.л. рубленой зелени, соль — по вкусу.

Для соуса: **1 ст.л. сливочного масла, 1 ст.л. муки, 1-1,5 ст. молока или бульона пополам со сметаной, соль, томатная паста.**

Отварной картофель пропустить через мясорубку. Вешенки потушить в собственном соку, охладить, пропустить через мясорубку. Добавить яйца, масло или сметану, зелень, муку и картофель. Руки смочить в воде, сформовать колобки и опустить их в кипящую подсоленную воду. Готовые колобки всплывают на поверхность. Вынуть и дать стечь воде. Подавать с соусом (муку спассеровать в масле, добавить молоко или бульон, кипятить 10 мин., заправить томатной пастой).

Ольга СИЛЕНДЕР,
п.Аксаковщина Минской обл.

Клецки

1 кг картофеля, 2 ст. муки, 3 яйца, сливочное масло, соль — по вкусу.

Картофель отварить, воду слить, а кастрюлю с картофелем на минуту поставить на небольшой огонь, чтобы испарилась лишняя влага. Размять картофель с маслом, выложить на доску, густо обсыпанную мукой, сделать углубление, вбить яйца, добавить муку и хорошо вымесить.

Отщипывая кусочки теста, расплющить их, положить **сливу без косточки, клубничку** или **кусочек яблока**, всыпать **0,5 ч.л. сахара** и хорошо залепить.

Готовые шарики опустить в кипящую подсоленную воду и варить с момента закипания 3-5 мин.

Выложить клецки на блюдо, полить **растопленным сливочным маслом** и посыпать **сахаром.**

Наталья МИРОНОВИЧ,
г.Гомель.

Дешево, но сердито

Наверняка, многим знакома ситуация, когда семью кормить надо, а в доме, как на зло, продукты на исходе. Приготовить вкусные, простые блюда из недорогих продуктов помогут вам рецепты наших читателей.

Паштет из ливерной колбасы

200 г колбасы, 2 вареных яйца, 2 ст. л. маргарина или сливочного масла, 2 луковицы.

Нашинковать лук, поджарить его до золотистого цвета. Колбасу очистить и нарезать кубиками, смешать с луком, поджарить. Яйца очистить и порубить, смешать с луком и колбасой. Остудить.

Дмитрий ЗУБРИЛКИН, г. Ковылкино, Мордовия.

Манты

Из 500 г муки, 0,5 ст.л. соли, воды замесить крутое тесто.

Начинку можно готовить из любых продуктов, которые есть в доме: **мясной или рыбный фарш и репчатый лук; фарш и тыква; фарш и сырая картошка, немного репчатого лука; тыква, картошка и немного репчатого лука.** Во все начинки добавить **соль** и **перец по вкусу**, немного **растительного масла.**

Лепить манты как беляши, только поменьше и без дырочек. Варить на пару в мантышнице.

Галина ЛИМАНСКАЯ, п.г.т. Х. Жирковский.

Картофельный рулет

Сварить очищенный **картофель**, воду слить, а сухие клубни растолочь в пюре, заправить **сливочным маслом и сырыми яичными желтками.** Выложить пюре на влажный целлофан, сформировать большую лепешку, в середину лепешки положить овощную или грибную начинку. Свернуть рулетом, переложить его с целлофана на смазанный маслом противень швом вниз. Верх смазать **сметаной**, посыпать **сухарями**, сбрызнуть **сливочным маслом**, проколоть рулет вилкой в 2-3 местах и запечь.

Фарш можно приготовить из мелко нарезанного **корня петрушки** (сельдерея), натертой на терке **моркови**, нарезанного **репчатого лука**, добавить нарезанные **грибы**. Начинку потушить в **масле** до готовности, в конце **посолить, поперчить,** посыпать рубленой **зеленью**.

Елена СПИЦЫНА, с. Миасское Челябинской обл.

Бутерброды

В нашей семье все любят бутерброды. А с их приготовлением справляются даже дети.

❖ Отварить **2 яйца**, очень мелко порубить, перемешать с растертыми **шпротами (1 банка)**, добавить **немного майонеза**. Намазать массу на ломтики **батона**.

❖ Ломтики **батона** намазать тонким слоем **сливочного масла**, положить по **1-2 рыбки (шпроты)**, кружки **помидора** или **огурца**, украсить **зеленью**.

❖ Ломтики **батона** намазать тонким слоем **сливочного масла**, на одну половинку положить кусочек филе **сельди**, на вторую — кружок **лимона**. Можно на одну половинку положить кружок **колбасы**, на другую — **киви**.

❖ Ломтики **батона** обжарить с обеих сторон на **сливочном масле**, остудить. Натереть **чесноком**, намазать тонким слоем **майонеза**, положить кружки **вареного яйца** и **помидора** или **огурца**.

Сложить бутерброды на блюдо, выложенное листьями **салата**, украсить **зеленью**.

Галина ПАНКИНА, д. Лазовики Витебской обл. Фото автора.

Каждую крошку — в ладошку

В удивительное время мы живем. Все жалуются на нехватку денег, «плачутся», что есть нечего, а на следующий же день выбрасывают хлеб. Он, мол, засох. Но ведь и черствый хлеб — это продукт питания. Из чего же, если не из черствого хлеба, приготовить гренки, панировочные сухари, шарлотки и др.? А если картофельное пюре или кашу запанировать в сухарях, назавтра они будут как свежие и останется только разогреть их. Смажьте противень маслом, посыпьте сухарями, выложите кашу или пюре, сверху опять посыпьте сухарями и запеките в духовке до румяной корочки. Оставшуюся после ужина запеканку на следующий день разрежьте и подогрейте на сковороде.

Сухарная запеканка

200 г сухарей, 2-3 яйца, 1 ст.молока, 2 ст.л. сахара, 3-4 ст.л. сливочного масла, изюм, лимонная цедра — по вкусу.

Сухари пропустить через мясорубку и влить 3/4 ст. теплого молока. Форму смазать маслом, выложить половину сухарей, на них — промытый изюм и закрыть оставшимися сухарями. Яйца взбить с оставшимся молоком, залить сухари, посыпать сахаром и лимонной цедрой. Выпекать в нагретой духовке 20 мин.

Олег ГЛАЗУНОВ, г.Гродно.

Толока 2003
Календарь-справочник садовода и огородника
63165 "Пресса России"
Аген. "Роспечать" 35731

Ох, как манит... Обожаю весну, упиваюсь пением птиц и бархатным ковром молодой травы, пробуждением после долгой суровой зимы ее Величества Природы. К сожалению, мы, люди, забываем о чудесном богатстве, загрязняем, ломаем, сжигаем и детей учим злу на своем примере. Хотелось бы еще раз прокричать: «Люди, берегите природу — не оставляйте после себя мусор!» На природу мы обычно выезжаем на майские праздники, и земля уже сухая, прогрелась, и солнышко приятно ласкает, и водичка даже иногда в речушке бывает тепленькой. Выезжаем рано утром в 6-7 часов, пока до места доедем, пока полянку чистую сыщем. Мангал берем с собой, ребятишки дровишек сухих насобирают, мужчины удочки закинут, ну а мы, женщины, расстилаем на травке скатерть-самобранку. Готовимся основательно, на природе отсутствием аппетита никто у нас не страдает, поэтому заранее стараемся, стол накрываем со вкусом.

С удовольствием поделюсь некоторыми своими «походными» рецептами.

Салат из молодой капусты

Нашинковать потоньше **вилочек капусты, 3-5 мандаринок** очистить от кожуры, порезать на треугольнички, **несколько орехов** раздробить, все перемешать, добавить по вкусу **сахар, немного соли, перца,** сбрызнуть **лимонным соком**, заправить **майонезом.**

Салат по-мексикански

Твердый сыр порезать соломкой, измельчить **зеленый лук**, некрупные **помидорки** — дольками, **ветчину** — кубиками, добавить поджаренные **сухарики** типа «Кириешки», немного **консервированного горошка**, сбрызнуть **соком лимона** или **винным уксусом**, заправить **растительным маслом.**

Рулет из лаваша

Понадобится **лист свежего лаваша. Консервы «Лосось в собственном соку»**, слив сок, размять вилкой, соединить со **150 г тертого сыра и майонезом.** Намазать лаваш этой начинкой, посыпать мелкопорезанным **укропом**, плотно свернуть в рулет перевязать, немного охладить, затем порезать на кусочки шириной в 2-2,5 см.

Шашлык

предпочитаем куриный из **окорочков.** Замачиваем их в **майонезе.** А вот **соус** готовим оригинальный. С домашних **консервированных помидоров** снять кожицу, размять их или мелко порезать, добавить полукольца **репчатого лука, сахар и подсолнечное масло.** Все смешать, охладить.

Для детей мы с вечера готовим чизбургеры, заворачиваем их в пищевую фольгу и, слегка подержав у горячего мангала, подаем к «столу».

Чизбургеры

На 4 порции понадобятся **4 помидора, 8 листочков салата, 2 луковицы, 4 консервированных огурца, 8 пластин сыра, 4 котлеты, 4 булки** для гамбургеров (или любые несладкие круглой формы).

Лук, помидоры и огурцы порезать кружочками. Сыр положить на сухую сковороду, поставить на огонь и слегка расплавить. Булку разрезать пополам, уложить листья салата, затем — кружочки помидора, котлету, сыр, огурец, лук, кетчуп, накрыть верхушкой булки.

А еще можно взять с собой на пикник

Свинину

Получаются они очень нежными, готовить их быстро, обходятся дешево и тают во рту.

Тесто: **2 ст. муки** порубить **с пачкой (250 г) маргарина**, добавить **0,5 ст. пива.** Замесить тесто руками, убрать на 2 часа в морозилку. Раскатать, нарезать узкими прямоугольниками, обмакнуть с одной стороны в сахар. Печь в духовке до золотистого цвета.

* * *

Ну вот, я как будто и вернулась с пикника. Слюнки текут при мысли о дымке с нашего мангала, где, стекая на раскаленные угли, сок с шашлычка издает умопомрачительный аромат. Весело воркует ребятня, взрослые заняли места вокруг «стола», звучат веселая музыка и смех, царит веселье.

Покидаем место отдыха ближе к вечеру. Тщательно убрав за собой весь сор в полиэтиленовый пакет, мы увозим его с собой. Поступайте и вы так.

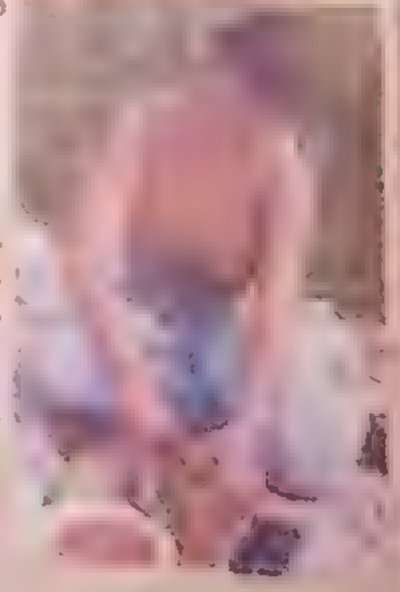
Отдыхала на природе
Елена КЛЮЙКОВА,
г. Энгельс.

Уважаемые друзья!

В прошлых номерах «НК» мы предложили вам поделиться своим опытом проведения пикника, рассказать о том, как отдыхаете на природе и что при этом готовите. Сегодня мы предлагаем ознакомиться с первыми присланными рассказами. Читайте, изучайте, пользуйтесь. А те, кто желает поведать всему миру о своем незабываемом пикнике, могут воспользоваться прекрасным шансом и выслать свои кулинарные истории (желательно с фото) в адрес «Нашей кухни». Ждем!

Очень легко и быстро можно приготовить на пикнике

Свинину



Главное, чтобы мясо было свежим (в крайнем случае — очень хорошо размороженным), без костей и лишнего жира.

Нарезать **мясо** тонкими пластинками (0,8-1 см толщиной) поперек волокон, натереть с обеих сторон **солью и специями.** На горячие угли поставить сковороду. На раскаленную сухую сковороду (масло не добавлять) выложить мясо и обжаривать с обеих сторон по 1-1,5 мин. Подать горячим с любыми свежими овощами.

Елена ЛИПОВА,
г. Сосновка Кировской обл.
Фото автора.

Весна в разгаре!

Мы с семьей каждые выходные стараемся выбраться в лес, к реке. На свежем воздухе у всех отличный аппетит, поэтому с собой я беру необходимые компоненты, а на природе готовлю вкусные

Бутерброды

с зеленью

Мелко порубить **зеленый лук, укроп, петрушку**, сбрызнуть **лимонным соком, посолить** и растереть с размягченным **сливочным маслом.**

Намазать «зеленое» масло на батон или хлеб, сверху выложить **кружочки вареных яиц.**

с сельдью

Соленую сельдь вымочить в воде или молоке, отделить филе от костей, нарезать мелкими кусочками. Хлеб намазать **сливочным маслом**, на одну половину положить сельдь, на другую — **кружочки вареного яйца.** Сверху смазать тонким слоем **майонеза** и посыпать **рубленой зеленью.**

Пока я занимаюсь приготовлением бутербродов, остальные члены семьи не сидят сложа руки, а собирают луговой щавель. Дома из него я сварю очень вкусный

«Щавельник»

300 г щавеля, 300 г мяса, 2-3 картофелины, 1 ст. хлебного кваса, 1-2 ст.л. сметаны, зелень, соль — по вкусу.

Мясо отварить, в готовый бульон опустить нарезанный кубиками картофель, варить до полуготовности. Добавить порубленный щавель, влить квас. Готовый щавельник заправить сметаной и посыпать **рубленой зеленью.**

Нина ГОРБАЧЕВА, г.Могилев.

Рыбное пиршество

Мы очень любим рыбалку и отдых на природе. Многие просто варят уху, а мы готовим на костре много вкусных блюд.

Суп из голов сомов

1 кг голов сомов, 1,5 л воды, 1 морковь, 1 луковица, 100 г риса, 1 ст. л. томат-пасты, перец горошком, соль, зелень — по вкусу.

Промытые головы залить холодной водой и довести до кипения. Лук, морковь нарезать и опустить в бульон. Сваренные головы вынуть, отделить мякоть. В бульон засыпать рис. Когда рис сварится, добавить мякоть голов. Снять с огня. Посыпать зеленью.

Щучина

1 кг рыбы (сома, щуки, судака, сазана), 1 луковица, 1 корень хрена, зелень, перец, соль, зеленый лук — по вкусу.

Приготовить крепкий рыбный бульон из голов, костей, пузырей, плавников и самого филе рыбы. Корень хрена натереть, зеленый лук и зелень нашинковать. Лук мелко нарезать, добавить в бульон.

Такой бульон хорош теплым.

Шашлык из рыбы

На шашлык нужна самая **мелкая рыбка.**

Рыбу почистить, на 2-3 часа обложить **ломтиками лимона.** Жарить на деревянных палочках, **посолить и поперчить** с каждой стороны. Можно посыпать **зеленью** для аромата.

Алексей НЕЧЕПУРЕНКО, г. Гомель. Фото автора.

Уха по-нашему

Снова наступила теплая пора, а с ней — отдых на лоне природы, рыбалка. А какая рыбалка без ухи? У нас в речке полно всякой «сорной» рыбы. Поэтому мы при ловле сразу распределяем ее по разным емкостям. Ершей отдельно — в ведро, другую «мелочь» тоже отдельно, ну и крупную — тоже. Воду берем ту, из которой выловили рыбу (водопроводная не годится).

Разводим костерок, ставим котелок (5-7 л), доводим воду до кипения. В этот кипяток бросаем живых, не мытых, не чищенных **ершей** *(не бойтесь, не разварятся). Варим 15-20 минут, потом шумовкой их вытаскиваем и засыпаем* **окуньков** *в «шкуре»,* **пескариков, плотвичек,** *предварительно их вычистив и удалив жабры. Снова варим минут 15, вынимаем рыбу, а уж потом закладываем крупную рыбу (конечно, вычищенную и обмытую, порезанную на крупные куски) —* **сазана, карпа, речного карася, щуку** *и пр.*

Добавляем **головку лука, лаврушку, соль, перец горошком** томим на медленном огне, и никакой картошки, тем более крупы! В ухе крахмал!? Зачем портить натуральный продукт — уху, превращая ее в рыбный суп?

Когда рыба сварится, отставляем котел в сторону, даем немного постоять. За это время готовим «самобранку». Отдельно на блюдо выкладываем куски рыбы, по мискам разливаем юшку. Каждый заправляет уху по своему вкусу: **черный перец, укроп и пр.** Наливаем по рюмочке. Больше трех нельзя! За [illegible]! За рыбалку! За любовь!

Куда там шашлыки! От этой ухи едоков трактором не оттащишь. Нашего котелка на 5-7 л иногда на троих не хватает.

Отличная уха получается из сазанчика, карпа, налима, без добавления другой рыбы. Главное в приготовлении — не спешить и не переварить рыбу. А если комары-мошки попадут — так это еще лучший навар (шутка). Не жалейте рыбы. Чем больше, тем лучше.

Владимир БАБУШКИН, с. Идринское Красноярского края.

БИБЛИОТЕЧКА "НК"
Самобранка
15362 81335
"Пресса России" Аген-во "Роспечать"

Вкусно и дешево

Хочу поделиться рецептами недорогих блюд. Вряд ли, конечно, студенты кинутся готовить эти блюда, они предпочитают бутерброды, пиццы, а вот пенсионеры... Как знать, возможно, кому-то эти рецепты помогут «протянуть» пару дней до пенсии, благо, горох, редька, картофель, огурцы найдутся почти всегда.

Салат

300 г картофеля, 200 г редьки, 100 г огурцов, 100 г сметаны или майонеза, зелень — по вкусу.

Редьку нарезать ломтиками, вареный картофель и огурец — соломкой. Посолить, добавить **сахар, уксус.** Заправить сметаной или майонезом. Украсить **листьями салата, зеленью петрушки, зеленым луком.**

Картофельный «холодец»

Картофель очистить, отварить, растолочь горячим, добавить **поджаренный лук, перец.** Развести эту массу картофельным отваром до густоты сметаны, но не жидко. Выложить в форму для холодца слоем 5 см, выровнять, вынести на холод.

Можно к холодцу сделать приправу: пропустить через чесночницу **чеснок, добавить соль, подсолнечное масло — по вкусу.**

Шницель из моркови

500 г моркови, 40 г изюма, 150 г творога, 2 ст.л. манки, 1 ст.л. сахара, 1 ст. молока, 1 яйцо, 1 ст.л. сливочного масла.

Морковь припустить с молоком и сливочным маслом. Положить изюм, помешивая всыпать манку, варить 5 мин. Охладить. В эту массу добавить творог, яйцо, сахар. Перемешать. Сформовать шницели, запанировать в сухарях и обжарить. При подаче можно полить сметаной.

Ребрышки, тушенные с горохом

350 г ребрышек, 350-400 г гороха, сало, морковь, лук, специи, соль — по вкусу.

Свиные ребрышки обжарить на сале с луком и морковью. В сотейник сложить, чередуя, слой ребрышек, слой отваренного до полуготовности гороха, слой ребрышек и т.д. Тушить, залив бульоном, до готовности.

Котлеты полурыбные

300 г рыбного филе, 150 г свинины, 100 г хлеба, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 1/3 ст. молока, соль, перец — по вкусу.

Филе дешевой рыбы, жирную свинину, пассерованный лук пропустить через мясорубку. Добавить хлеб, размоченный в молоке, соль, перец и еще раз пропустить через мясорубку. В эту массу добавить мелко порубленный **чеснок**, сформовать котлеты. Запанировать в **молотых сухарях**, обжарить, а потом поставить в духовку на 5 мин.

Татьяна АРТИМОВСКАЯ, г.Гродно.

С приходом весны горожане едут на дачу — начинается посевная. Естественно, на огороде пока не выросло ничего, а после посадки картошки кушать хочется...

Рецепт блюда, которым я хочу поделиться, родился от моего нежелания таскать на дачу свертки с едой.

Супчик «Медвежий»

«Медвежий» мы его назвали потому, что медведь ест все. А почти «все» присутствует в весеннем лесу.

1 луковица (лучше крупная), **2 моркови, зеленый лук, петрушка, укроп, картофель.** И «гвоздь» супчика — **банка рыбных консервов** (только не в томатном соусе! Обычно я использую скумбрию — годится и в собственном соку, и с добавлением масла), **лавровый лист, чеснок, соль, растительное масло.**

На медленном огне в масле пассеровать мелко нарезанные луковицу и морковь до прозрачности лука. В кипящую воду положить лавровый лист, 2 зубка чеснока. Когда немного прокипят, добавить пассерованные лук и морковь. Дать немного прокипеть. Посолить по вкусу и опустить в кипящий бульон нарезанный брусочками картофель. Через 10-15 мин. добавить скумбрию. Но! — не надо мять ее вилкой, надо осторожно «поделить» консервированные кусочки на более мелкие, но не мятые. Пока супчик кипит на медленном огне, сорвать с грядки хороший пучок зеленого лука (весной уже можно найти перышки шнитт-лука), укропа, петрушки. Измельчить и — в кастрюлю. 3-4 мин. едва заметного кипения — и суп готов. Через полчаса можно звать всех к столу. И будьте уверены — соседка по даче поинтересуется, что это было за блюдо, аромат которого разносился вокруг.

Елена КОБЛИКОВА, г.Кропоткин Краснодарского края.

Пирог «Банановая радость»

5 переспелых бананов размять вилкой, добавить **2 яйца, 0,5 ст. сахара, 0,5 пачки маргарина, 1,5 ст. муки, 50 г измельченных орехов, 0,5 ч.л. соды погасить 1 ст. л. кефира.** Вымесить тесто, выложить его в смазанную жиром форму и выпекать до готовности. Готовый пирог украсить **дольками банана** и посыпать **сахарной пудрой.**

Диана ПРУЦКОВА, г. Кстово Нижегородской обл. Фото автора.

Алкогольные...

Старинный напиток «Варенуха»

Сушеные фрукты — груши, яблоки, вишни, сливы, инжир — тщательно промыть, сложить в глиняный горшочек. Залить **водкой**, можно по вкусу добавить **мед и стручки острого перца**. Накрыть горшочек толстым ломтем **ржаного хлеба** (лучше бородинского) и обмазать **пресным тестом**. Поставить на 12 часов в теплую печь для упревания. В городских условиях можно поставить горшочек в духовку на очень слабый огонь. Напиток пить горячим, фрукты можно подать отдельно.

Елена САПОЖНИКОВА,
ст. Андреевская Краснодарского края.

Проверенные коктейли для романтического времени года

«Smimoff-лимонад»

1 часть водки «Smirnoff», 3 части лимонада, колотый лед, кусочек лимона.

Легенда (то, что можно рассказать перед первым глотком): смешивать водку с лимонадом придумал Генри Форд Первый во время поездки на завод «Руссобалт» вместе с балериной Кшесинской. Генри Форд Третий добавил лимонную дольку.

«Голубая лагуна»

2,5 части водки «Smirnoff», 1 часть ликера «Blue Curacao», 1 часть персикового ликера, 4 части ананасового сока, 4 части апельсинового сока, лед.

Легенда: изобретение великого художника Поля Гогена после того, как врачи запретили ему пить абсент и посоветовали ехать на Таити. Но после трех «лагун» на Таити уже можно и не ехать.

«Cosmopolitan»

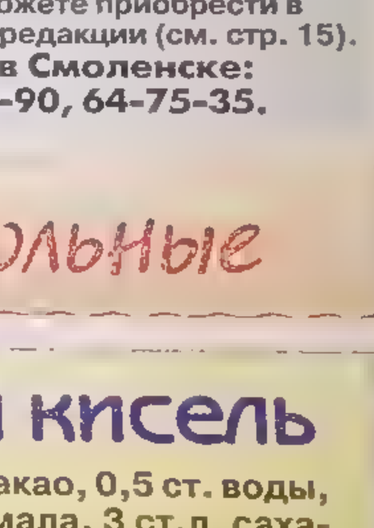
1 часть водки «Smirnoff», 3 части клюквенного сока, колотый лед, долька цитрусовых.

Факт: в последнее время самый популярный коктейль в США. Модный заменитель классического «Кровавой Мэри» — хорошо действует на современных энергичных и сексапильных секретарш

Подготовила
Светлана СИВЕНКОВА,
г. Могилев.

Вышла в свет брошюра «Домашнее вино»

Новый весенний выпуск «Самобранки» посвящен изготовлению домашнего вина.



Виноделие от А до Я: подготовка сырья и тары, приготовление винной дрожжевой разводки из диких дрожжей, находящихся на поверхности плодов, условия успешного брожения сусла, переливка и осветление, рецептура сухих, полусладких, десертных вин из плодов, ягод, цветов, купажирование, предупреждение заболеваний и пороков вина, хранение.

В очень небольших количествах плодово-ягодные настойки и наливки могут служить хорошим профилактическим средством для предупреждения атеросклероза и снятия стрессов.

Отдельные главы брошюры расскажут о том, как самим приготовить крепкие спиртные напитки, пиво, шампанское, настойки, наливки, ликеры, коктейли, пунши, гроги и многое другое.

Брошюру «Домашнее вино» вы можете приобрести в розничной торговле либо заказать в редакции (см. стр. 15).

Телефоны для справок в Смоленске: (8-0812) 61-19-80, 61-19-90, 64-75-35.

...и безалкогольные

Шоколадный кисель

50 г шоколада или 1 ст.л. какао, 0,5 ст. воды, 1,5 ст. молока, 2,5 ст.л. крахмала, 3 ст.л. сахара.

Шоколад натереть на мелкой терке, растопить в горячей воде, добавить сахар и закипятить. Во время кипения влить разведенный в холодном молоке крахмал, все время помешивая. Когда снова закипит, снять с огня, разлить в стаканы и охладить.

2 ст.л. сахара, ванилин и 2 белка взбить в пену и положить в стаканы с охлажденным киселем.

Светлана МАЙМЕЦКАЯ,
с.Лиман, Украина.

Напиток «Утро»

1 ст. рассола квашеной капусты, 1 ст. томатного сока, 0,5 ст. охлажденной кипяченой воды, специи, соль, сахар — по вкусу.

Процедить рассол, влить в него томатный сок, охлажденную кипяченую воду, добавить специи, соль и сахар, хорошо перемешать. Подать охлажденным.

Роза ЕГОРОВА,
г. Елец Липецкой обл.

БИБЛИОТЕЧКА "НД"
ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ
15361 "Пресса России"
Аген. "Роспечать" 81337

Застолье

КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ...

Птица

Птицу едят с помощью ножа и вилки. При этом не обязательно в поте лица жонглировать на тарелке приборами, стремясь во что бы то ни стало полностью очистить все косточки. Все равно на них останется немного мяса.

Мясо с овощами

Это еще одно проблемное блюдо. Самое интересное, что существуют две разные рекомендации, как правильно есть мясо.

Первым правилом руководствуются американцы. Они считают, что мясо следует нарезать на мелкие кусочки и отложить нож.

По правилам второго способа — ни на минуту нельзя выпускать из правой руки ножа, из левой — вилки. В европейском понимании, американский способ далек от элегантности. Если что, то мы придерживаемся второго.

Итак, отрежьте кусочек мяса, придерживая его вилкой, повернутой выемкой вниз. На отрезанный кусочек мяса, на брюшко вилки, положите картофельное пюре, которое здесь держится вполне сносно.

Но что делать, если, кроме мяса и картошки, есть еще горошек или иные «капризные» овощи? Горошек на брюшке вилки не удержится, поэтому у каждого появляется откровенное желание отложить нож, взять вилку в правую руку, съесть немного горошка, опять взять вилку в левую руку и т. д. А так нельзя. Что делать?

Первый вариант: придерживая вилкой мясо, отрежьте кусочек, затем вилку с этим кусочком поверните выемкой вверх. В нее положите горошек и, все время держа ее в левой руке, поднесите ко рту.

Второй вариант: держите вилку брюшком вверх. На отрезанный кусочек мяса положите столько горошка, сколько удержится. Или, когда скушаете мясо, держа вилку уже в правой руке, доешьте потом горошек. Только не накалывайте его, а набирайте на вилку, как на лопатку. Если картофель подан целиком, не разминайте его в пюре на тарелке.

Салат, поданный к мясу на отдельной тарелке, не перекладывайте к себе, набирайте понемногу в очередности с тем, что лежит у вас на тарелке. Если листья зеленого салата слишком велики, то разрежьте их вилкой или аккуратно на нее намотайте.

Макароны

Спагетти, или макароны-соломку, очень сложно есть так, чтобы это выглядело красиво, без всевозможных непонятных звуков.

Вообще, есть три способа для того, чтобы достойно справиться с этим итальянским блюдом.

Первый (при помощи ложки и вилки). Ложку держите в левой руке. Ее край опустите в тарелку. Наматывайте макароны на вилку в углублении ложки. Намотав на вилку немного макарон, ложкой отрежьте эту порцию от остального.

Второй. Вилку держите как нож, приготовленный для разрезания. Опустите вилку в гущу макарон и поднимите их вверх, отделяя небольшую порцию. Затем опять опустите вилку с макаронами в тарелку. Намотайте их на вилку и быстро отправляйте в рот.

Третий. Наколите макароны на вилку (держите ее вертикально), и в такой позиции намотайте на нее желаемую порцию. Основное правило: набирайте на вилку не больше двух-трех ниток макарон.

Фрукты

С яблоками, грушами и другими фруктами все гораздо проще. Нам нужны нож и вилочка. Фрукт разрежьте на четвертинки, затем, взяв ломтик на вилку, снимите ножиком кожицу. Придется потренироваться дома, потому что удержать при этом кусочек того же яблока на вилке сложновато. Очищенный кусочек режьте на тарелке, пользуясь ножиком и вилкой.

Можно очистить фрукты и в руке. Но режьте на тарелочке ножом и вилкой

Персик разрежьте на тарелке, удалите косточку. Затем снимите кожицу, пользуясь ножом и вилкой с их же помощью кушайте отрезая по кусочку

Бананы очистите от кожуры и ешьте ножом и вилкой, отрезая кружочками

Теоретически, апельсины можно чистить ножом и вилкой, как яблоки и груши Если у вас получится, то есть способ проще. Надрежьте кожуру крестообразно, снимите ее и разделите на дольки.

Ни апельсины, ни мандарины нельзя чистить спиралеобразно!

Грейпфрут подают разрезанным поперек. Серединку отделите от кожуры, но оставьте внутри. Посыпьте сахарной пудрой и кушайте ложечкой.

Черешни и вишни берите за веточку и отправляйте в рот. По возможности незаметно выплевывайте косточки в кулак, а затем складывайте на свою тарелку. Не собирайте их в пепельницу!

Аналогично поступайте с виноградом, если вы не любите семечки и кожуру. Но виноград, как правило, съедают целиком.

Сливы разламывайте пальцами, косточки кладите на тарелочку.

Клубнику следует подавать очищенной, без зелени. Не вздумайте раздавливать на тарелке клубнику, поданную с сахаром и сметаной. Образовавшаяся масса выглядит не очень эстетично. Сказанное относится и к землянике.

Дыня не любит ножа. Кушайте ее ложечкой.

Арбуз прямо-таки просит, чтобы его ели самым примитивным способом, держа сочный ломоть двумя руками. Не поддавайтесь соблазну! Полукруг арбуза положите на тарелку, отрежьте ножом кусочек и, освободив его от семечек, накалывайте на вилку и кушайте.

...И ПИТЬ

Самое главное правило: пить надо в меру. А вообще, оказывается, спиртные напитки пьют по-разному. Коктейль — маленькими глотками, с перерывами. Водку из небольшой рюмки можно залпом. Но пустую рюмку вам могут опять наполнить! Если вы не намерены напиваться, начиная с третьей рюмки пейте водку понемногу. Увеличивать порцию в таких случаях не принято.

● Кстати, пить до дна после произнесенного тоста нужно в особых случаях. Сейчас это перестало быть обязательным.

● Можно, не ожидая приглашения, отпить из рюмки или, наоборот, на приглашение только пригубить ее.

● Все больше выходит из моды чокание. Даже при «брудершафте» чокаются редко.

● На очередное предложение долить спиртного, когда вам больше этого не хочется, лучше сказать: «Спасибо, пока не хочу», — что предлагающему следует принять без дискуссии.

● Виски пьют обычно со льдом или газированной водой. Но можно пить и без этого, как кто любит.

● Вино отпивайте из рюмки понемногу, ликер — маленькими глотками.

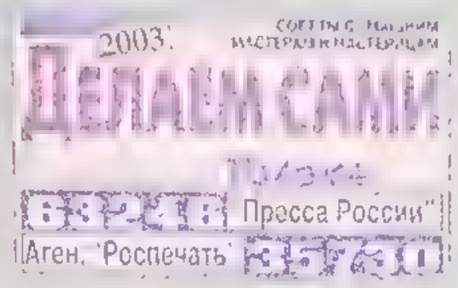
● Коньяк — тоже маленькими глотками, с перерывом. Рюмку можно держать в руке, коньяк любит тепло. Шампанское и другие муссирующие вина пейте сразу.

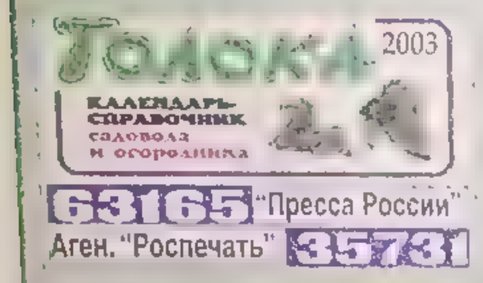
Подготовила
Анжела БОРТНИК.

Издательский дом «Толока» предлагает

Подписка-2003

СДЕЛАЙТЕ ВЫБОР!





БРОШЮРЫ

серии "УСАДЬБА" –
"Комнатное цветоводство"
(выйдет в сентябре),
"Заговоры в помощь"
(выйдет в ноябре).

15364 (кат. "Пресса России")
81336 (кат. агентства "Роспечатать")

серии "САМОБРАНКА" –
"Свадебный стол"
(выйдет в июле),
"Домашние колбасы"
(выйдет в ноябре).

15362 (кат. "Пресса России")
81335 (кат. агентства "Роспечатать")

серии "ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ" –
"Заболевания суставов"
(выйдет в августе),
"Заболевания сердца"
(выйдет в октябре).

15361 (кат. "Пресса России")
81337 (кат. агентства "Роспечатать")

серии "МАСТЕРСКАЯ НА ДОМУ" –
"Печь для дома и бани своими руками"
(выйдет в октябре).

15363 (кат. "Пресса России")
81334 (кат. агентства "Роспечатать")

Уважаемые друзья!

Предлагаем вам оформить подписку на газету «Наша кухня» прямо сейчас. Для этого заполните помещенный на этой странице бланк, вырежьте его и отнесите в ближайшее почтовое отделение. Если же вы уже подписались на любимое издание, предложите купон друзьям, соседям, родственникам.

ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~журнал~~ газету **63248**
(индекс издания)

«Наша кухня»

На 2003 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда: _____ | _____
(почтовый индекс) (адрес)

Кому: _____
(фамилия, инициалы)

ПВ	место	литер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на ~~журнал~~ газету **63248**
(индекс издания)

«Наша кухня»

Стои-мость	по каталогу	_____руб.	Количество комплектов	
	за доставку	_____руб.		

На 2003 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ | _____
(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____
(фамилия, инициалы)

Спрашивали — отвечаем

Круассаны

Для теста: 50 г дрожжей, 250 мл молока, 250 мл воды, 1 кг муки, 1 ч.л. соли, 3 ст.л. сахара.

100 г растопленного маргарина (для смазки теста), для посыпки: 1 пакетик кокосовой стружки или мака, сахар, 50 г растительного масла (для смазки противня).

Из перечисленных продуктов приготовить тесто, разделить его на несколько частей. Каждую из них раскатать в круг толщиной около 1 мм, смазать маргарином, посыпать кокосовой стружкой или маком, перемешанным с сахаром (1:1). Круг разрезать на 8 равных частей-сегментов, каждый скатать в трубочку от широкого края к узкому. Переложить на противень и поставить выпекать в духовку. Готовые круассаны смазать маргарином, накрыть чистым полотенцем и оставить, чтобы немного остыли.

Марина УДАЛОВА,
г.Шарья Костромской обл.

* * *

0,5 л теплого молока, 100 г дрожжей, 0,5 ч.л. соли, 1,5 ст. сахара, 3 яйца, 250 г маргарина, 1 кг муки, ванилин.

Растопить 125 г маргарина, перемешать с молоком, дрожжами, солью, сахаром, яйцами, хорошо взбить. Постепенно добавить муку, замесить тесто. Оставить его в теплом месте на 1,5 часа. Затем тесто нужно разделить на 2 части, каждую раскатать. На одну половину настругать оставшийся маргарин, закрыть второй половиной, хорошо защипать края, раскатать скалкой, сложить еще раз пополам и еще раз раскатать. (Эту процедуру повторить, сколько не лень!!!). То же самое сделать со второй частью теста. Готовое тесто положить в целлофановый пакет, заполнив его воздухом (надуть), плотно завязать и положить в холодильник. Оставить на 12 часов. Готовое тесто раскатать, разрезать на треугольники, положить любую начинку, завернуть в рулетики и выпекать.

Олег АНОСОВ,
г.Воронеж.

НАША
ЕЖЕМЕСЯЧНО
Рецептами чудесными
порадует всех вас
газета "Наша кухня":
газета — высший класс!
63248
(кат. "Пресса России")
35727
(кат. агентства "Роспечать")
КУХНЯ

Сегодня вышли

В свежем номере газеты

- Заморозок врасплох не застанет
- В винограднике забот невпроворот
- Чем болеют вишни и черешни?
- Интересно об обычных овощах
- Картофель: сорта и болезни
- Полезно знать при посадке томатов и огурцов
- Урожайный парничок
- Обустроим балкон
- Зверье наше домашнее.

В очередном номере:

Как приготовить лекарства из цветков сирени и листьев березы, из полыни, крапивы, одуванчика, пятипала.

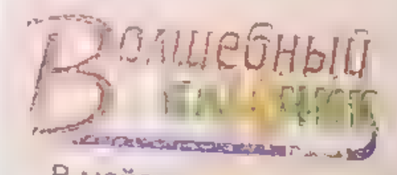
Грибы-подснежники — сморчки и строчки — это и вкусная еда, и лечебное средство.

Что делать, если в организм попали трихомонады. Как предостеречься от герпеса.

Хотите выглядеть на все сто? Возьмите на заметку советы наших читательниц, которые они прислали на конкурс «Я такая красивая!»

А если вы планируете увеличить семью и завести ребенка, то подумайте, на какой луне (растущей или убывающей) зачать дитя.

Запах делает стройнее! Таково открытие ученых. И здесь же — бесценный рецепт, как сохранить вечную красоту и молодость. Загляните в «Воскресную газету» № 9 за 6 мая 2003 г



В майском выпуске «Волшебного ключика» юные корреспонденты делятся эксклюзивными секретами домашнего волшебства; готовят настоящий пир, как у Малыша и Карлсона; учатся писать письма; мастерят очень полезные вещи; постигают уроки человековедения; упражняются в знании английского языка; от души играют... и выигрывают замечательные призы.

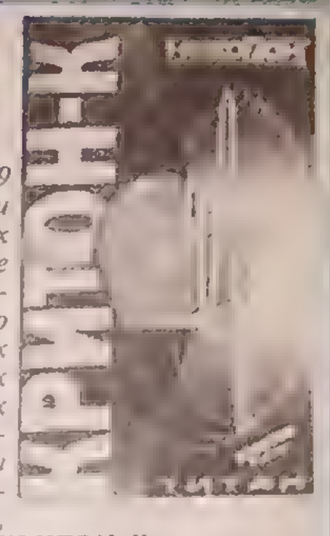
Присоединяйтесь!

Новый эффективный прибор для лечения и профилактики гипертонической болезни I и II стадии.

Регулярное применение «Критона-К» позволяет:
- избежать резких «скачков» артериального давления
- нормализовать артериальное давление
- избавиться от головной боли
- улучшить сон
- сократить количество принимаемых лекарств

Рекомендован Минздравом. КРИТОН-К входит в перечень важнейших изделий медицинской техники

Жизнь под давлением



В начале XXI века основная причина смерти мужчин и женщин в России — это болезни сердечно-сосудистой системы. На долю артериальной гипертонии приходится около 55% всех случаев смерти, 18% инвалидности, 12% временной нетрудоспособности.

По мнению специалистов, в нашей стране от этой ужасной болезни страдают более 40 млн. человек или 25–30% всего населения. За годы реформ количество людей с диагнозом «гипертония» постоянно увеличивается, что воспринимается специалистами как бедствие национального масштаба. При этом болеют как и люди, постоянно находящиеся в стрессовой ситуации или за чертой бедности, так и «новые русские», вынужденные думать о сохранении и приумножении своего капитала, о предстоящих «наездах» и «разборках». Особую тревогу, вызывает увеличение смертности среди трудоспособного населения, а также значительный рост заболевания сердечно сосудистой системы у детей и подростков. Большинство людей считают, что от артериальной гипертонии можно вылечиться, пройдя определенный курс лечения. Иногда бывает достаточно просто изменить режим, сбросить вес, заняться физкультурой, то есть вести здоровый образ жизни. Если это не помогает и давление не нормализуется, то по назначению врача нужно начать применять лекарственные средства. Ведь многим больным известно, что артериальная гипертония — это такое состояние, при котором необходимо принимать лекарственные средства каждый день. Однако со временем они чувствуют, что препараты, которые они принимали ранее, уже не помогают им так же эффективно. К сожалению, приходится констатировать, что произошло привыкание организма. Есть ли выход в этом случае?

В последнее время в наш адрес приходят письма о новом лечебном терапевтическом приборе «КРИТОН-К». Прибор разработан специально для гипертоников научно-производственной фирмой НЕВОТОН, хорошо известной нашим читателям как один из ведущих разработчиков и производителей медицинской техники. «КРИТОН-К» — аппликатор кристаллический, электромагнитный — новинка среди медицинских средств для лечения сердечно-сосудистой системы. Мягкое воздействие прибора на организм позволяет использовать его самостоятельно, в домашних условиях.

Аппликатор «КРИТОН-К» — для людей всех возрастов. Рекомендуется применять на всех стадиях лечения заболеваний сердечно сосудистой системы с применением и без применения лекарственных препаратов. Вот первые отзывы наших читателей

Галина Андреева (учитель географии, г. Воскресенск):

*– Мой знакомый **Николай Харитонов (водитель—дальнобойщик)** многие годы страдает гипертонией. Что он только ни делал, но помогали ему всегда, только «старые», «добрые» лекарства, но их количество все время приходилось увеличивать. В результате начались проблемы с желудком, печенью, одним словом, одно лечил, а другое калечил. От знакомого доктора узнал, что в НИИ традиционных методов лечения Минздрава РФ, МСЧ №169 медико-биологических и экспериментальных проблем при Минздраве РФ, Медицинской академии последипломного образования и многих других государственных и частных медицинских учреждениях идут испытания аппликатора «КРИТОН-К». Из первых отзывов больных, большинству прибор «КРИТОН-К» принес значительное улучшение самочувствия, и как только он появился в продаже, решил попробовать, и как все надеялся на «чудо», что сразу станет здоров. Однако, как гласит русская пословица: «Без труда не выловишь и рыбки из пруда», прибор мало было купить — его нужно еще и правильно применять. К слову сказать, это оказалось несложно. Его мягкое лечебное воздействие сродни гомеопатическому лечению, т.е. «чудо» совершается, но не сразу. Прочитав инструкции и вооружившись прибором, он стал его использовать. Причем при этом лекарства принимать не бросил — давление снизилось с «нормального» для него 180-170 до 150. Хуже от прибора не стало, и он решил попробовать уменьшить количество применяемого лекарства на половину, и в этом случае давление не повышалось. Через 3 месяца он перестал применять лекарства совсем, а давление нормализовалось до 130-140.*

Я тоже частенько страдаю от повышения давления, и попросила его дать мне этот прибор на пробу. Прибор оказался небольшим, легким с эластичным шнуром для закрепления на теле, нет ни проводов, ни лампочек, ни ручек. Непривычно? Но очень удобно! Закрепила его на руке и ношу, даже красиво, выглядит, как украшение. На ночь снимаю, а утром надеваю снова. Спустя несколько недель я почувствовала себя гораздо лучше и решила приобрести себе такой прибор, но прежде поискать о нем какую-нибудь информацию. Оказалось, что аппликатор «КРИТОН-К» хорошо знают не только люди, страдающие гипертонией, но и врачи-кардиологи. Я прочла подробную информацию об аппликаторе «КРИТОН-К» в брошюре «Гипертония» из серии «Семейный доктор», автор — доктор медицинских наук Воробейчиков В.М. В этой брошюре вы можете прочитать много полезной информации о причинах этого заболевания, мерах профилактики и современных методах лечения.

НАПОМНИМ: идеальные для взрослого показатели артериального давления –120/80 мм рт. ст. Нормальным считается его подъем до 140/90. Перед тем как начать измерение, спокойно посидите 10-15 минут. Положите руку на стол так, чтобы предплечье (оголить его надо обязательно!) оказалось на уровне сердца, и наденьте манжету. Проследите, чтобы выходящая из нее трубка располагалась вдоль руки. Сделайте несколько замеров. Сколько? До тех пор, пока показатели двух последних не будут примерно одинаковы. На них и ориентируйтесь.

А вот выдержки из других писем.

Любовь Карповна, 41 год, учитель начальных классов, г. Екатеринбург:

— Гипертония 1-й степени, головные боли, раздражительность, вялость. На 3-й день применения аппликатора почувствовала облегчение, головные боли исчезли на 5-й день, давление окончательно нормализовалось на 14-й день использования «КРИТОН-К». Почувствовала прилив сил, стала менее возбудимой.

Володя Э., ученик средней школы, 13 лет, г. Ковров:

— Частые приступы головных болей неизвестного происхождения. Быстрая утомляемость, раздражительность, низкая успеваемость. Летом вынужден заниматься с репетиторами (для подготовки школьного материала). С сентября 2002 г. стал носить «КРИТОН-К» на лбу. В октябре появились заметные успехи в занятиях с репетиторами, лучше стал усваивать материал. Головные боли бесследно исчезли.

Иван Андреевич В., 27 лет, брокер, г. Тюмень:

— Нервная работа, вследствие чего — постоянное состояние депрессии, раздражительности. Стал применять аппликатор «КРИТОН-К» в соответствии с инструкцией. Раздражительность, депрессия ушли. Продолжаю использовать аппликатор и очень доволен.

Нина Оскаровна Г., 59 лет, пенсионер-инвалид, г. Рига, Латвия.

Я в течение последних 15-ти лет — гипертоник с давлением 240/120, постоянные головные боли, доходящие до рвоты и мозговых нарушений. На 3-й день ношения «КРИТОН-К» почувствовала, что головная боль стихает, затем она усилилась, но рвоты не было. На 4-й день головная боль исчезла. На 6-й день нормализовалось артериальное давление до 150/80 и находится вот уже 3-й месяц на этом уровне. Продолжаю использовать аппликатор.

Анатолий Александрович К., 36 лет, работник аэропорта «Пулково», г. Санкт-Петербург.

— Нервозность, сильная утомляемость и, как следствие, повышенное давление. Аппликатор «КРИТОН-К» стал носить на запястье в рабочее время. Появилось чувство успокоения, стабильности, нормализовалось артериальное давление.

Рекомендовано Минздравом. «КРИТОН-К» входит в перечень важнейших изделий медицинской техники

Как же приобрести аппликатор «КРИТОН-К»?

Самый доступный способ — покупка по почте наложенным платежом. Выпишете заявку и отправляете ее по адресу: **302043 г. Орел, а/я 23 отдел «Медицинские приборы».** В заявке обязательно укажите почтовый индекс и свой адрес, разборчиво (желательно печатными буквами) фамилию, имя, отчество, а так же количество приборов. Оплата производится при получении на почте. В заключение отмечу, что стоит аппликатор «КРИТОН-К» **до 10 июня 2003 г. 398 руб. + 8 % почтовые расходы, после 10 июня — 429 руб. + 8% почтовые расходы.** В цену прибора входит очень полезная брошюра из серии «Семейный доктор», часть 2, «Гипертония», автор Воробейчиков В.М.

Подробную информацию о приборе можно получить по телефону: **(08622) 3-11-44** круглосуточно, факс **(08622) 5-14-99**, электронная почта **kriton-k@mail.ru**

Желаем Вам благополучия, крепкого здоровья и долгих лет жизни!!!

НЕВОТОН

ООО Научно-производственная фирма НЕВОТОН

Лиц. № 42/2001-0525 ГНиП РФ

12/05 61-230

Парад пирогов

Иногда мама на кухне так устанет, пока готовит разнообразные блюда к празднику, что на большой, вкусный торт собственного приготовления у нее уже не остается ни сил, ни времени. Обычно в таких случаях мы обходились тортом магазинным, но теперь я научилась печь очень простой, но вкусный и нарядный пирог, который всегда готовлю, помогая своей мамочке.

Трехцветный

Для теста: **1,5 ст. муки, 3 яйца, 1 ст. сахара, 1 ст.л. растительного масла, 1 ст. воды, 2 ст.л. какао, 1 ст.л. погашенной уксусом соды.**

Замесить тесто немного гуще сметаны. Выложить его на смазанный маслом противень тонким слоем и выпечь в нагретой духовке в течение 15-20 мин.

Для творожного слоя: **500 г творога, 250 г сливочного масла, 200 г сахара.**

Смешать творог с размягченным маслом, добавить сахар. Творожную массу выложить ровным слоем на поверхность остывшей основы из теста и разровнять ножом.

Для фруктового слоя: **2 ст. фруктового сока, 2 ст.л. сахара, 2 ст.л. крахмала.**

В 1 ст. холодного сока размешать крахмал. Довести до кипения оставшийся сок, растворить в нем сахар и, помешивая, влить тонкой струйкой разведенный крахмал. Остывшая масса должна получиться желеобразной. Аккуратно выложить фруктовый слой на творожный, разровнять ножом и поставить в холодильник. Можно украсить пирог взбитыми сливками, орехами, фруктами из компота.

Маргарита БЕРЕЗКИНА,
г.Орша Витебской обл.

Из картофеля и яблок

5 картофелин, 5 яблок, 1 яйцо, 2 ст.л. растопленного сливочного масла, 7 ст.л. сахара, 3/4 ст. муки, 2 ч.л. корицы, лимонная цедра, 0,5 ч.л. соды, соль по вкусу.

Отварить картофель, очистить и натереть на мелкой терке. Очистить от кожицы яблоки и натереть на крупной терке, смешать с картофелем, яйцом, сахаром, солью, содой, маслом, корицей, лимонной цедрой и мукой. Тщательно вымесить, выложить в смазанную жиром форму и выпекать в духовке в течение 50 мин. на среднем огне.

Ирина ПЕВНЕВА,
с.Заветное Ростовской обл.

«Скорый»

3,5 ст. муки, 1 ст. сахара, 2 яйца, 200 г охлажденного маргарина, сода — на кончике ножа, ванилин.

Все компоненты для теста порубить — получится крошка. Половину насыпать на сковороду, затем положить ***начинку*** **(варенье, фрукты или ягоды с сахаром, творог и т.д.)**, сверху высыпать оставшуюся крошку. Выпекать 30 мин. при температуре 200 град. Еще горячий пирог нарезать на порционные куски.

Денис ДИМУРИН,
г.Красный Луг, Украина.

«Таежный»

300 г капусты, 100 г свеклы, 100 г сливочного масла, 3 моркови, 1 луковица, 2 яйца, 250 г муки, 1 ст.л. томатного соуса, соль — по вкусу, 1 ст.л. сметаны.

Свеклу и морковь натереть на мелкой терке, нашинковать капусту, прибавить мелко нарезанный лук, томатный соус, соль, сметану, масло, яйца, муку. Все перемешать. Массу выложить на смазанный противень и запечь в горячей духовке.

Ольга ЖУРАВЛЕВА,
г. Грязи Липецкой обл.

«Посыпушка»

Растереть **0,5 ст. сахара, 3 желтка и 0,5 ч.л. соды.** Перемешать с **200 г размягченного маргарина и 2 ст. муки.** Вымесить тесто, скатать в шар и вынести на 1,5 часа на холод.

Форму или сковороду смазать жиром, посыпать мукой и натереть на крупной терке 1/2 часть теста. Сверху выложить натертый вместе с кожурой **1 лимон**, слегка посыпать **сахаром** и натереть оставшуюся часть теста. Выпекать в разогретой духовке до золотисто-розового цвета.

Лидия ГРАЧЕВА,
г.Воронеж.

Сегодня также вышли газеты: «Волшебный ключик», «Толока в России», «Народный доктор», «Воскресная газета».

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса выплата гонорара будет производиться только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

Следующий номер газеты выйдет 3 июня.

"ТОЛОКА. НАША КУХНЯ" N5
Выходит ежемесячно
Редактор
Татьяна САНЧУК
Тел./факс (8-10-375-222) 32-71-36.
Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»
Свидетельство
о регистрации ПИ № 77-11636
Индекс 63248

Адрес редакции:
г. Смоленск, ул. Тенишева, д. 4 «А»
Тел. (8-0812) 64-75-64, 64-75-62.
E-mail: toloka@sci.smolensk.ru
Для писем: 214000 г.Смоленск, Главпочтамт, а/я 488.
Распространитель — ООО «Толока в России»
Тел. (8-0812) 61-19-90, 61-19-80, 64-75-35.
Юридический адрес:
214000 г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, д.6

Цена свободная.
Подписано в печать 29.04.2003 г.
Время подписания в печать -16.00
Тираж 1 064 900 экз.
отпечатан в ФГУП Смоленский полиграфический комбинат
214020 г. Смоленск, ул. Смольянинова, д. 1.
Заказ № 6269.
Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Толоки».
E-Mail: nk@toloka.com
Издается с марта 1996 г.

Август 2003 г.
№ 8 (90)

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

НАША КУХНЯ

Тираж 933 370 экз.

Подписные индексы:
63248 (кат. «Пресса России»)
35727 (кат. агент.«Роспечать»)

Толока

ЛЕТО В БАНКЕ

Салат «Разнообразие»

1 кг огурцов, по 500 г яблок, кабачков и зеленых помидоров, 200 г чеснока, 50 г зелени эстрагона, 100 г растительного масла, 4 ч.л. соли, 5 ч.л. сахара.

Огурцы, кабачки и помидоры нарезать кружочками. У яблок удалить сердцевину и нарезать их дольками. Очищенный чеснок измельчить, зелень эстрагона нарезать.

Все смешать, добавить соль, сахар и растительное масло. После выделения сока прокипятить салат 10 мин., разложить в банки, закатать и перевернуть вниз крышкой.

Светлана СУХАНОВА, г.Оренбург.

Яблочный соус

900 г яблочного пюре, 350 г репчатого лука, 1 ст. растительного масла, 3,5 ст.л. сахара.

Лук очень мелко порезать, перемешать с сахаром и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Затем хорошо перемешать с яблочным пюре, чтобы масло полностью «втерлось» в пюре. Разлить массу в поллитровые банки и стерилизовать 25 мин. Закатать.

Этот соус придает необычный вкус рыбным и мясным блюдам.

Ольга БЫЧКОВСКАЯ, г. Витебск.

Варенье

Апельсиново-вишневое

5 ст. вишни без косточек, 5 ст. сахара, 3 ст.л. воды, 1 апельсин.

Вишню засыпать сахаром, влить воду и проварить 15 мин., помешивая, чтобы растворился сахар. Дать постоять 2 часа, еще варить 15 мин. Так повторить еще 3-4 раза. Перед последней варкой добавить нарезанный мелкими кубиками вместе с кожурой апельсин.

Ольга МАКАРОВА, с.Сакулино Ивановской обл.

Из абрикосов

Для варенья беру **1 кг целых абрикосов**. Каждый абрикос освобождаю от косточки. Из косточек извлекаю **ядрышки**. Сироп готовлю как обычно, сахар и фрукты беру пропорционально, т.е. **по 1 кг, а воды — 1,5 ст.** В сироп закладываю не только половинки абрикосов, но и ядрышки. Они придают варенью исключительный аромат и вкус. Варю варенье в три приема. Как только сироп, сваренный из сахара и воды закипит, опускаю ягоды и ядрышки, варю 5-7 мин., потом варенье охлаждаю 6-8 часов. Затем повторяю варку, снова охлаждаю. Повторяю третий раз. Остудив, раскладываю в банки.

Любовь МЕДВЕДЕВА, г.Хабаровск.

С 14 по 28 августа — Успенский пост

Салат из помидоров

300-400 г помидоров, 1 луковица, 3 ст.л. растительного масла, 0,5 ст. грецких орехов, чеснок, перец и соль — по вкусу.

Чтобы этот салат выглядел особенно привлекательно, выбирайте крепкие, желательно ярко-красные помидоры с ровными бочками. Нарежьте их острым ножом ровными кружками и выложите в салатницу. Сверху положите нарезанный крупными кольцами репчатый лук. Предварительно обварите его кипятком, чтобы «ушла» горечь. Грецкие орехи тщательно переберите, удалите перегородки и размельчите в ступке. Мелко пошинкуйте 2-3 головки чеснока, добавьте в салат, залейте все растительным маслом. Уберите на полчаса в холодильник. Перед тем, как подать салат на стол, украсьте его свежей зеленью. Лучше кинзой, она отлично сочетается с помидорами и придаст вашему салату пикантный вкус

«Слезы Чипполино»

2 большие луковицы, 1 большое яблоко, 1 соленый огурец, 1 ст.л. лимонного сока или на кончике ножа лимонной кислоты, разбавленной в 1 ст.л. воды, 3 ст.л. подсолнечного масла, 0,5 ч.л. горчицы, 1 ч.л. сахара.

Лук почистить, разрезать на 4 части, положить в дуршлаг и ошпарить кипятком. Пока лук остывает, мелко нарезать огурец. Затем так же мелко нарезать лук. Яблоко почистить и натереть на терке. Смешать лук с огурцом и яблоком, полить лимонным соком, добавить соль, сахар. Масло смешать с горчицей и этим соусом полить салат. Остается положить в салатник и украсить веточкой петрушки.

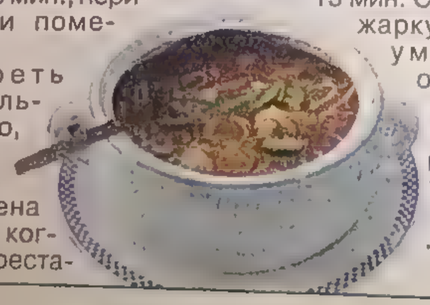
Ольга МАРКОВА,
с.Березовка
Волгоградской обл.

Индийский супчик

250 г сои, 1,5 л воды, 700 г овощей (тыква, морковь, помидоры), 3 ст.л. растительного масла, 1 ч.л. семян горчицы, 1 ч.л. семян кориандра, 0,5 ч.л. острого перца, соль.

В кипящую подсоленную воду всыпать соевые бобы, варить 10 мин. с открытой крышкой, затем закрыть кастрюлю, уменьшить огонь до среднего и варить 25 мин., периодически помешивая.

Нагреть растительное масло, поджарить в нем семена горчицы, когда они перестанут потрескивать, добавить остальные пряности, жарить еще несколько секунд. Нарезать овощи и тоже обжарить их вместе с пряностями в течение 15 мин. Смешать обжарку с супом, уменьшить огонь и проварить с открытой крышкой 10 мин.



Алисия ЛИСОВСКА,
Литва.

Наши брошюры

Православная кухня

Много рецептов полезных и очень вкусных блюд, а также другую нужную и полезную информацию вы сможете найти в брошюре **«ПРАВОСЛАВНАЯ КУХНЯ»** серии **«Самобранка».** Например, вы узнаете, какие дни наши предки считали лучшими для забоя кабанчика, как приготовить обладающую защитной и лечебной силой четверговую соль, как самому высчитать день Пасхи, когда начинаются и заканчиваются наиболее значимые православные посты.

Условия приобретения брошюр на стр. 15.

Селедка на спичках

Такая селедка на праздничном столе не остается! Вымочить **4 сельди** в воде 1,5 суток. Накануне сварить **маринад** из **2 ст. воды, 1 ст. 9%-ного уксуса, 5 лавровых листов, 10 горошин перца.** Приготовить 32 спички (очистить от серы, заострить), можно использовать и зубочистки. Очистить селедку, аккуратно отделить филе от костей, каждую половинку разрезать посередине вдоль и поперек. Из одной сельди получается 8 полосочек. Полоски разложить на столе и посыпать **черным молотым перцем**. Каждый кусочек свернуть в рулет, проткнуть спичкой, выложить в глубокое блюдо, сверху украсить **зеленью**, залить маринадом и поставить в холодильник. Через 4-5 часов селедка готова. Приятного аппетита!

Татьяна КОЗЛОВА,
п.г.т.Красная Гора Брянской обл.

До времен перестройки каждый свой отпуск я проводил в Украине. Там у меня и родственники живут, и от родного предприятия дом отдыха находится. Сейчас Украина стала заграницей, и цены на проезд «кусаются». А вот блюда, которые я научился в том краю готовить, до сих пор остаются любимыми.

Толченка

300 г картофеля, 100 г фасоли, 2 ст. л. мака, 1-2 луковицы, 1 ст. л. петрушки, 2 ч.л. сахара, 0,5 ч.л. черного молотого перца, соль — по вкусу.

Мак замочить на 10 часов, слить воду, отжать его и растереть в ступке. Предварительно замоченную фасоль отварить, растереть в пюре, добавить растертый мак, картофельное пюре, мелко нарезанный лук, измельченную петрушку, соль, сахар, перец, все растереть.

Андрей ДРОЗДОВ,
г.Гомель.

В августе православная церковь отмечает три праздника, называемых Спасами.

14 августа, первый из них — Спас на воде. По преданию, именно в этот день произошло Крещение Руси. Но широкую известность этот праздник получил как Медовый Спас. Именно в этот день в православных храмах освещают мед нового урожая.

19 августа — Преображение Господне. В конце пути земной жизни Господь Иисус Христос возвел трех апостолов — Петра, Иакова и Иоанна — на гору Фавор и преобразился пред ними: лицо Его просияло, а одежды сделались ослепительно белыми. Два пророка Ветхого Завета — Моисей и Илия — явились Господу на горе и беседовали с Ним, а глас Бога Отца из светлого облака, осенившего гору, свидетельствовал о Божестве Христа.

По традиции, на Преображение Господне в конце Божественной литургии совершается освящение яблок и других плодов. Поэтому в народе этот день называют Яблочным Спасом.

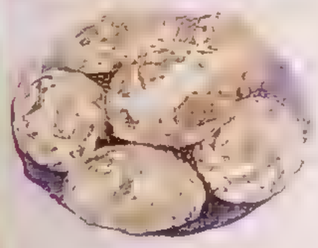
29 августа православная церковь отмечает праздник Нерукотворного образа Господа нашего Иисуса Христа в память о перенесении в 944 г. из Едессы в Константинополь ткани, на которой, по евангельскому описанию, нерукотворно отпечатался лик Иисуса Христа.

В народе третий Спас назвали Спас Ореховый, потому что к этому времени поспевали лесные орехи — лещина, а также Хлебный, потому что накануне отмечалось Успение Пресвятой Богородицы, с которым связывалось окончание жатвы хлебов.

Пряники «Медовые»

7 ст. муки, 1 ст. сахара, 2 ст. меда, 0,5 ч. л. соды, 3/4 ст. воды.

Сахар, мед и воду смешать, поставить на



огонь и довести до кипения. После этого слегка охладить и, постепенно добавляя муку, замесить тесто, которое поставить на 15-18 мин. для охлаждения. В охлажденное тесто ввести соду, предварительно разведенную в воде. Тесто хорошо вымесить с содой, оставить на столе минут на 8-10, затем раскатать в пласт толщиной 1-1,5 см и вырезать пряники. Разложить на противне, посыпанном мукой, и выпекать в духовке при температуре 220-240 град. 15 минут.

Оксана ФИНЬКАРИК, п. Тоцкое Оренбургской обл.

Целительный пьяный мед

О пользе меда знают, наверное, все, но освященный он приобретает дополнительную целебную силу. На Руси было принято делать целебный пьяный мед. Особенно хорошо он получался, если его ставили на брожение в Медовый Спас. Такой мед назывался в народе жизнедателем. В старину воины пили его перед важным сражением, так как он придавал силы. Мед биологически активен, очень хорошо укрепляет иммунитет и защищает от нервных перегрузок. Сделать его нетрудно, а польза большая. К тому же напиток очень вкусный.

В бочку с ключевой водой налить мед **(100 г меда на 1 л воды)**, добавить **траву девясил, ржаные зерна, шишки хмеля (по 0,5 кг на 10 л всей смеси)** и оставить в теплом месте бродить. Когда брожение утихнет, добавить еще **меда (из расчета 75-100 г на 1 л)** и снова поставить для брожения. Когда эта смесь второй раз перебродит, процедить через шерстяную ткань и хранить в плотно закупоренных бутылках.

Пить этот целебный мед нужно 3 дня по 200 г перед сном. Сделать перерыв на 3 дня, затем — 7 дней по 250 г. Опять перерыв 7 дней, и напоследок принимать еще 3 дня, но уже по 100 г.

Необходимо помнить, что при высокой температуре и повышенном давлении это средство употреблять не рекомендуется.

Салат в яблоках

6-8 красных яблок средней величины, 100 г кураги, 100 г чернослива, 2 дольки лимона, 4 ст. л. десертного вина или шампанского, 2 ст.л. меда, сахарная пудра, орехи.

Курагу и чернослив вымыть, залить на ночь теплой кипяченой водой, на следующий день порезать соломкой. Яблоки разрезать пополам поперек. Вынуть из половинок мякоть так, чтобы образовались достаточно глубокие «мисочки». Очистить мякоть от зерен, порубить, смешать с черносливом, курагой и дольками лимона. Можно добавить нарезанные кубиками **апельсины, ананасы, бананы.** Заправить салат смесью вина с медом, выложить горкой в яблочные «мисочки». Посыпать мелко порубленными орехами и сахарной пудрой.

Елена ЗАДИРЯКО, г.п. Паричи Гомельской обл.

Яблоки + мед

10 яблок, 2 ст.л. меда.

***Для начинки:* 4 ст.л. риса, 1 ст. воды, ванильный сахар, 1 ст.л. меда, 10 грецких орехов, сахарная пудра.**

Яблоки разрезать пополам, вынуть середину и

припустить ее в небольшом количестве воды. Протереть через сито, в полученное пюре добавить мед и тщательно перемешать.

Рис сварить до готовности, добавить в него ванильный сахар, мед и рубленые грецкие орехи. Этим фаршем заполнить углубления в яблоках, выложить их на смоченный водой противень и запечь в духовке. Вынуть яблоки из духовки, разложить на блюдца, полить яблочно-медовым соусом и слегка посыпать сахарной пудрой.

Алексей СМАГИН, г Могилев.

Орехи в меду

Свежие **лесные орехи** очистить и высушить в слабо нагретой духовке. **Мед** довести до кипения и варить до красного цвета. Непрерывно размешивая, всыпать столько подготовленных орехов, сколько потребуется для образования густой массы. На медленном огне варить до тех пор, пока мед не начнет застывать на ложке. Тогда с помощью двух ложек разложить орехи кучками на смоченное водой блюдо, остудить, подсушить.

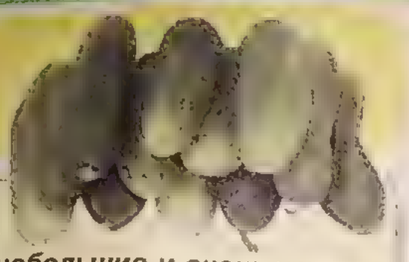
Марина ФАЙЗУЛИНА, г.Белебей, Башкортостан.

Совет

Когда нужно расколоть грецкие орехи, я никогда не разбиваю их молотком. Есть способ гораздо проще. Заливаю орехи крутым кипятком, накрываю крышкой и оставляю на 10-15 мин. Затем воду сливаю. Орех легко расщепляется кончиком ножа, и ядро целиком извлекается из скорлупы.

Оксана НОРТНОВА, г.Пенза.

Огурец-молодец



Помните вкус маринованных болгарских огурчиков? Они были небольшие и очень хрустящие. Попробуйте заготовить их по рецепту, которым со мной поделились друзья. Огурчики получаются действительно «болгарские».

«По-болгарски»

В литровую банку положить **1 маленькую луковицу, 1 зубок чеснока, 5 горошин душистого перца, 5 лавровых листиков.**

Приготовить ***рассол:*** **на 0,5 л воды — 4 ст. л. 9%-ного уксуса, 4 ч.л. сахара, 2 ч.л. соли.**

Небольшие огурцы уложить в банку, залить кипящим рассолом и стерилизовать 10 мин. Закатать. Чтобы огурцы не потеряли хрустящие свойства, банки нужно после стерилизации охладить очень быстро.

Татьяна АРТИМОВСКАЯ,
г. Гродно.

С овощами

1 кг переросших огурцов, 200 г моркови, 200 г репчатого лука, 1 головка чеснока, 50 г зелени эстрагона, 2 г аскорбиновой кислоты, 15 г соли.

Огурцы очистить от кожицы, освободить от семян, оставшуюся мякоть нарезать соломкой или кубиками. Морковь нарезать так же, как и огурцы (соломкой или кубиками). Лук мелко нашинковать. Чеснок мелко нарезать. Зелень эстрагона тщательно промыть и мелко нарезать. Смешать все измельченные овощи и зелень, пересыпав их солью и, добавив аскорбиновую кислоту, оставить на 1 час. После выделения сока всю смесь довести до кипения, прокипятить в течение 10-15 мин., кипящую смесь разлить в стерилизованные банки и закатать крышками.

Такую огуречную заготовку можно использовать для приготовления рассольников и всевозможных овощных приправ. Хранить заготовку можно при комнатной температуре.

Рулеты с зеленью

1 кг переросших огурцов, 50 г зелени укропа, 20 г зелени эстрагона, 1 головка чеснока, 15 г соли, 30 листьев черной смородины.

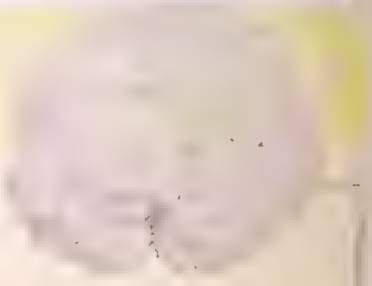
Огурцы очистить от кожицы, удалить семена, мякоть нарезать пластинами толщиной в 1 см, разрезая огурцы вдоль. Зелень и чеснок мелко нарезать. Уложить подготовленные огурцы слоями в тару для заквашивания, пересыпая каждый слой солью, измельченной зеленью с чесноком, установить сверху гнет и выдержать под ним заквашиваемую массу в течение суток при комнатной температуре. Через сутки, когда пластины станут мягкими, свернуть каждую вместе с зеленью в виде рулета и плотно уложить в стеклянную банку с широким горлом. На дно банки предварительно уложить слой промытых свежих листьев черной смородины. Уложенные в банку рулеты укрыть также листьями черной смородины, залить оставшимся в таре после заквашивания рассолом и затем на них установить гнет. Хранить в погребе.

«Капустные»

Отварить **капустные листья**, как для голубцов. Молодые **небольшие огурчики** обдать кипятком и сразу опустить в ледяную воду. В капустные листья завернуть огурчики, сложить в 3-литровую банку, перекладывая **веточками укропа и зубчиками чеснока**. Приготовить ***рассол*** **из 1 л воды, 50 г соли, 50 г сахара и 300 г домашнего яблочного сока.** Кипящим трижды пролить огурцы, выдерживая по 5 мин., закатать, укутать.

Валентина МАТРОСОВА,
г. Долгопрудный Московской обл.

«Белые грибочки»



Головки **цветной капусты** очистить от листьев, положить в холодную воду с **солью и уксусом**, чтобы все насекомые, которые спрятались внутри кочана, выползли наружу.

Затем капусту разобрать на кочешки, похожие на грибки, и опустить на 2 мин. в подсоленную кипящую воду. **На 1 л воды — 10 г соли и 2 г лимонной кислоты**, чтобы «грибки» не потемнели. Выложить бланшированную капусту на блюдо, прикрыть полотенцем, чтобы она не остыла.

В 3-литровую банку положить **2 зубчика чеснока, 4 горошины душистого перца, 3 лавровых листа, 3 шт. гвоздики** и заполнить банку капустой. Залить кипятком, оставить на 5-7 минут, затем слить. В слитую воду добавить **3 ст. л. сахара и 2 ст. л. соли** без верха, закипятить, залить в банку, сверху влить **1 ч. л. уксусной эссенции**, закатать и укутать. Зимой останется открыть баночку, достать «грибочки», заправить измельченным чесноком и полить **растительным маслом.**

Нина КОСТИКОВА,
г. Узловая Тульской обл.

В банке

Арбузы вымыть, порезать ломтиками, можно срезать зеленую кожуру, а можно и не срезать. Сложить в стерилизованные банки и залить кипящим ***рассолом.***

На 3 литра воды — 7 ст. л. сахара, 3 ст. л. соли, 1 ст. л. 70%-ного уксуса. Стерилизовать 3-литровые банки 15 мин.

Уксус добавлять не в рассол, а влить в банку, когда залита половина банки. Добавив уксус, залить остальную половину рассола.

Наталья БРАГИНА,
г. Урюпинск Волгоградской обл.

Томаты

С маслом

На дно 3-литровой стерилизованной банки положить **2 лавровых листа, 6 горошин перца, ветку укропа, 5 зубчиков чеснока, 2 листа черной смородины.**

Лук, морковь и 1 сладкий перец порезать кольцами, вместе с **бурыми и красными помидорами** (крупные можно порезать) уложить в банку слоями, залить кипящим маринадом и добавить **1 ст.л. растительного масла**. Накрыть металлической крышкой, стерилизовать 5 мин., закатать.

Маринад: **1 л воды, 1,5 ст.л. соли, 3 ст.л. сахара, 1 гвоздика**, кипятить 3-4 мин. Перед закаткой в банку влить **1 ч.л. уксусной эссенции.**

Галина МИШИНА,
г.Лебедянь Липецкой обл.

«Восторг»

На дно 3-литровой банки положить нарезанные **морковь, луковицу, 5 лавровых листов, 5 зубков чеснока, 5 ч.л. соли, 10 ч.л. сахара, укроп**. Заполнить банку **помидорами**, залить на 10 мин. кипятком. Воду слить, вновь закипятить. В банку всыпать **1 ч.л. лимонной кислоты**, залить кипящий рассол, закатать, укутать.

Римма ШОСТАК,
г. Минск.

«Половинками»

1,5 кг крепких красных помидоров, 0,5 кг лука, укроп, чеснок, петрушка — по вкусу.

Маринад: **на 1 л воды — 1 ст. л. соли, 3 ст. л. сахара.**

Помидоры разрезать на половинки, лук — кольцами, укроп, чеснок и петрушку измельчить. Уложить овощи слоями в прогретую банку не до самого горлышка. Приготовить маринад, прокипятить и залить смесь помидоров и зелени. Стерилизовать 5 мин. Добавить на каждую 3-литровую банку по **2 ст.л. подсолнечного масла и 9%-ного уксуса** (после стерилизации). Закатать.

Елена ПОСТОЛ,
г. Кондрово Калужской обл.

«Наслаждение»

Отобрать зрелые крепкие **помидоры**. Помыть и, если очень крупные, разрезать так, чтобы вошли в банку. 3-литровые банки пропарить, на дно положить рубленую **зелень, чеснок**, влить **3 ст.л. растительного масла**, затем уложить помидоры, на них — пару колец **репчатого лука.**

Маринад: **на 3 л воды — 3 ст.л. соли, 7 ст.л. сахара, перец душистый и горький, лавровый лист.** Все вскипятить, затем влить **1 ст. 6%-ного уксуса**. Этим не очень горячим маринадом залить помидоры и поставить стерилизовать на 12-15 мин. Банки закатать.

Инна МАМСИК
г.Велиж Смоленской обл.

Томатная перчинка

4 ст. растительного масла, 4 кг спелых помидоров, 5,5 кг сладкого перца, 2 крупные головки чеснока, 1 ст. сахара, 4,5 ст.л. соли, 2 ч.л. уксусной эссенции.

Помидоры нарезать дольками, залить маслом и варить 10 мин. Затем опустить нарезанный дольками сладкий перец и варить еще 10 мин. Порубить чеснок, добавить в кипящую массу и варить еще 10 мин. Заправить сахаром, солью, уксусом. Проварить еще 10 мин., разложить в стерилизованные банки, закатать.

Марина МИРОШНИЧЕНКО,
п.Белоключевка Челябинской обл.

Не могу не поделиться своим очень простым рецептом засолки помидоров

В горчице

Помидоры понадобятся бурые и зеленые, любого размера и не битые. Емкости для соления можно брать любые, подойдут и 3-литровые банки, и 10-литровые баллоны. Помидоры сложить в банки, специй никаких не добавлять.

На **5 л холодной некипяченой воды (из-под крана или колодезной) — 4 ст. л. соли, 4 ст. л. сахара, 4 ст.л. сухой горчицы, 1 ст.л. уксусной эссенции, 8 таблеток аспирина.** Все хорошо перемешать, чтобы соль, сахар и аспирин растворились, процедить и залить помидоры. Закрыть банки можно полиэтиленовыми крышками или просто обвязать горловину тканью или бумагой. Хранить в погребе.

Нина ИВАНОВА,
г. Тихорецк Краснодарского края.

Икра

Вымыть **2,5 кг помидоров, по 0,5 кг яблок, репчатого лука, моркови и сладкого перца.** Очистить овощи и яблоки, пропустить через мясорубку. Смесь **посолить по вкусу**, прокипятить 15-20 мин., добавить **200 мл растительного масла** и варить на слабом огне до готовности. В конце варки положить **головку** очищенного и измельченного **чеснока**. Проварить еще 15 мин. и сразу же разложить в простерилизованные банки, закатать и укутать.

Елена ШИВЕРСКАЯ,
с.Сидоренково Кемеровской обл.

Баклажаны

Салат «Грибной»

2 кг баклажанов, отрезав хвостики, разрезать вдоль, отварить в несоленой воде 10 мин., положить под гнет, дать стечь воде и остыть. Добавить сырые овощи: **1 морковь**, натертую на крупной терке, **3 стручка** мелко нарезанного **сладкого перца, 2-3 головки чеснока**, нарезанного колечками, **6 маленьких луковиц**, нарезанных полукольцами, **1 кг капусты**, тонко нашинкованной. Все хорошо перемешать. Добавить: **1 ст. 6%-ного уксуса, 2 ст. растительного масла, 1 ч. л. соли, полстручка горького перца.**

Разложить по банкам, дать постоять 30 мин. (если осядет, доложить салатом). Стерилизовать литровые банки 20 мин., 700 граммовые — 15 мин. Закатать.

Выход — 3 банки емкостью 700 г и одна — литровая.

Ольга СКУДАРНОВА,
п. Глубокий Ростовской обл.

«Синенький»

2 кг баклажанов, нарезанных кружочками, **1,5 л густой томатной пасты** (можно помидоры без кожицы, пропущенные через мясорубку), **1 кг сладкого перца**, порезанного кусочками, **10 средних луковиц**, порезанных полукольцами, **4-5 средних морковок**, натертых на терке или порезанных соломкой, **2 головки** измельченного **чеснока**, **1-2 стручка** мелко порезанного **горького перца** (по желанию).

Овощи и томатную пасту перемешать и варить в рассоле, накрыв крышкой, 20 мин. Разложить в стерилизованные банки. Закатать.

Рассол: **200 г томатного сока или воды, 1 ст. растительного масла, 4 ст.л. соли, 4 ст.л. сахара, 150 г 6%-ного уксуса.**

Острые

5 кг баклажанов порезать и засыпать **солью** на 40 мин. Промыть в воде, отжать. Обжарить в **растительном масле** с двух сторон, обмакнуть в кашицеобразную смесь растертого **чеснока, сладкого перца и 6%-ного уксуса**, сложить в стерилизованные банки, на дно которых положить по **2-3 дольки горького перца**, пересыпая измельченной **петрушкой**. Заполнив банки, залить **растительным маслом**. Закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в холодильнике. Можно банки простерилизовать (поллитровые — 15 мин.), закатать.

Любовь СОКОЛОВА,
с. Песчанокопское Ростовской обл.

Кукуруза

Варить кукурузу в початках 30 мин. Отделить **зерна**, залить ***маринадом:*** **на 1 л воды — 1 ст.л. сахара, 1 ст.л. соли. 1 ст.л. 9%-ного уксуса** (уксус добавить за 5 мин. до конца варки). Варить кукурузу в маринаде 20 мин. Зерна выложить в стерилизованные литровые банки, залить маринадом, накрыть крышками и стерилизовать 30 мин. Закатать.

Наталья НЕЧЕПУРЕНКО,
г. Гомель.

Кабачки

Соленые

На 1 кг кабачков — 1 головка чеснока, 50 г укропа, 20 г листьев хрена, сельдерей и другие пряности — по 25-30 г, лавровый лист — 2-3 шт., душистый перец.

Вымытые кабачки нарезать и уложить в банки, прослаивая их чесноком и пряностями — сельдереем, укропом, эстрагоном. Добавить лавровый лист, листья хрена, душистый перец.

Залить холодным ***рассолом***, приготовленным из **1 л воды и 1 ст. л. соли**. Поставить банки на брожение при комнатной температуре на 2-3 дня. Затем слить рассол, вскипятить его и залить кабачки. Можно добавить **50 мл 6%-ного уксуса** на 3-литровую банку. Закрыть полиэтиленовыми крышками и хранить в прохладном месте.

Валентина КРИВОШЕЕВА,
ст. Егорлыкская Ростовской обл.

Закуска

1 кг молодых кабачков нарезать кубиками, **350 г сладкого перца** — полосками, **200 г моркови** натереть на крупной терке. Пропустить через мясорубку **300-400 г недозрелых слив**, в это пюре добавить **20-30 г соли, 50-100 г сахара, 20 мл 6%-ного уксуса, 150 г растительного масла**, все прокипятить.

Опустить нарезанные кабачки, перец, морковь в это пюре, поварить 20-30 мин., помешивая. Добавить мелко нарезанные **петрушку** (по желанию), **головку чеснока**. Прокипятить еще 5-7 мин., разложить в банки, закатать.

Татьяна БЕЛОКОБЫЛЬСКАЯ,
с. Еловатка Саратовской обл.

Салат из кабачков с рисом

Пропорции этого салата мы подбирали не один год. Если какого-то компонента нет, можно обойтись и без него, но вкус у салата будет иным.

2 кг кабачков натереть на крупной терке, **1 кг помидоров** порезать дольками, **1 кг моркови** натереть на крупной терке, **1 кг лука** порезать кольцами, **1 кг сладкого перца** — соломкой, **1 стручок горького перца и 2 средние головки чеснока** измельчить. Добавить **4 ст.л. соли** (насыпать вровень с краями), **1 ст. подсолнечного масла**. Все перемешать и поставить на огонь. Когда закипит, всыпать **2 ст. риса** и варить до готовности. В конце варки добавить **1 ч.л. уксусной эссенции**. Горячим разложить в стерилизованные банки и закатать.

Оксана ПОРТНОВА,
г. Пенза.

Перец

Маринованный

Закипятить ***рассол*** **из 10 ст. воды, 2 ст. 6%-ного уксуса, 2 ст. сахара, 1 ст. растительного масла, 2 ст.л. соли, молотого перца (по вкусу) и 4-5 лавровых листьев**. Нарезать **5 кг сладкого перца** и опускать порциями в кипящий рассол до изменения цвета. Разложить в стерилизованные банки, залить рассолом, закатать, укутать.

Елена БЕЛКО, г.Гродно.

В томате

3 кг разноцветного мясистого перца, 3 кг спелых помидоров, 1 ст. сахара, 0,5 ст. соли.

Помидоры крупно порезать и сложить в таз, поставить на огонь. Когда закипит, положить туда же вымытый и крупно порезанный (на 4 части вдоль) перец. Тушить, добавив соль и сахар, 20-30 мин. Горячим разложить в стерилизованные банки, закатать, укутать. Хранить в погребе.

Выход — 4,5 литра.

В медовой заливке

На 3 кг перца (лучше зеленого) приготовить маринад: 3 ст. воды, 1,5 ст. сахара, 3 ст.л. соли, 0,5 ст. 6%-ного уксуса (можно 1 ст.л. 70%-ной эссенции), 3 ст.л. меда (можно искусственного).

Перец вычистить, разрезать на 4 части вдоль. Обдать кипятком, слить воду.

Маринад: в эмалированную кастрюлю влить воду, добавить соль, сахар и закипятить, в конце добавить мед и уксус.

На дно стерилизованных поллитровых банок положить немного порезанного **чеснока (1-2 зубчика)** и влить **1 ч.л. прокаленного растительного масла.**

В кипящий маринад опустить 1/3 часть приготовленного перца, чтобы он весь был покрыт маринадом. После закипания варить 3 мин. Выключить газ, переложить перец в банки, уплотняя. Закипятить опять маринад и повторить операцию еще 2 раза. Когда весь перец разложен в банки, в каждую добавить веточку петрушки, долить маринадом до верха, прикрыть прокипяченными крышками и простерилизовать 15 мин. Закатать, перевернуть вверх дном и укутать.

Выход 6-7 поллитровых банок.

Анна ШЕЛАХОВА, г.Дятьково Брянской обл.

"ВАША ГРЯДКА. Чтобы быть с урожаем"

БРОШЮРА СЕРИИ "УСАДЬБА".

Спрашивайте в розничной торговле, заказывайте в редакции (см. стр. 15)

Ассорти

Урожай, слава Богу, собрали на славу, только и успеваю баночки закатывать. Некогда даже газету с новыми рецептами почитать. Внук зовет меня, говорит: «Посмотри, бабуля, ты уже в газете напечатана. А почему не написала, как готовить наш любимый салатик?»

А самый популярный в нашей семье

Салат «Мозаика»

Поставить варить в подсоленной воде **0,5 кг бобов фасоли.** Пока она варится, нарезать кубиками **2 кг баклажанов** (у нас их называют «синенькие»). Натереть на крупной терке **0,5 кг моркови, 0,5 кг сладкого перца** нарезать соломкой. Пропустить через мясорубку **3 головки чеснока и 3 стручка горького перца**, перемешать с овощами (фасоль все еще варится отдельно), заправить **150 г сахара, 50 г соли**, влить **150 г 9%-ного уксуса и 0,5 л растительного масла**. Варить 20 мин., помешивая. Затем опустить готовую фасоль, измельченную **зелень (по вкусу)**. Варить еще 10 мин. Разложить салат в горячие стерилизованные банки, закатать, укутать.

Лидия ДЬЯКОВА, ст.Алексеевская Краснодарского края.

«Тещин язык»

Разрезать **баклажаны** на 4 части вдоль, **посолить**, оставить на 20 мин., чтобы сошла горечь. Потом обжарить с обеих сторон в **растительном масле**. Измельчить **сладкий перец и лук**, натереть **морковь** на крупной терке. Приготовить ***томатный соус***: протереть отваренные **помидоры** через сито и чуть-чуть уварить. Все овощи по отдельности обжарить в растительном масле. Лук всыпать в соус, **посолить** и подкислить **уксусом по вкусу**. В стерилизованные банки разложить слоями баклажаны, морковь, перец, **зелень петрушки и укропа**. Залить соусом под крышку, добавить чуть-чуть рубленого **чеснока**, накрыть и стерилизовать литровые банки 15-20 мин., закатать и укутать.

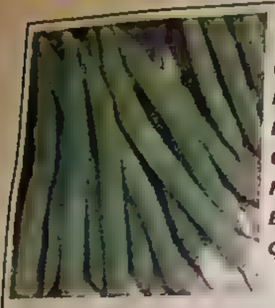
Светлана ПАНЕЧКИНА, с.Строкино Омской обл.

«Огород»

Небольшой кочан **капусты** разрезать на 4-6 частей, чтобы ломтики входили в горлышко банки, **6 шт. огурцов, 6 листьев смородины, 6 помидоров, большую морковь**, нарезанную кружочками, **2 большие луковицы**, разрезанные на 4 части, **2 стручка сладкого перца**, нарезанного дольками или колечками, **зелень петрушки и укропа, лавровый лист, душистый перец.** Уложить в 3-литровую банку. Кто любит горькое, может положить в банку **горький перец — по вкусу**. Засыпать раздробленные **3 таблетки ацетилсалициловой кислоты** (аспирина), **50 г соли, 100 г сахара, влить 50 г 9%-ного уксуса**. Залить кипятком, закатать. Сразу укутать до полного остывания.

Ирина ГРУНСКАЯ, с. Белорецкое Запорожской обл.

Салаты, соусы, приправы



У многих дачников растет спаржевая фасоль. А какие вкусные консервации можно из нее сделать, знают не все. Я очень люблю тыкву, поэтому многие заготовки делаю с этим вкусным овощем, в том числе и фасоль.

Закуска

2 кг тыквы, 1 кг спаржевой фасоли, 1 кг красных помидоров, 0,5 кг сладкого перца, 300 г подсолнечного масла, 200 г сахара, 50 г соли, 100 г 6%-го уксуса, 150 г чеснока, зелень укропа.

Тыкву нарезать кусочками, фасоль — палочками 2 см длиной, перец — кольцами или полукольцами.

Помидоры и чеснок пропустить через мясорубку, добавить в эту смесь соль, сахар, масло, уксус, опустить овощи. Хорошо перемешать, довести до кипения. Варить 40-50 мин.

Расфасовать в банки и закатать.

Выход — 8 поллитровых банок.

Икра

1 кг тыквы, 1 кг спаржевой фасоли, 1 кг помидоров, 1 кг яблок, 1 кг сладкого перца, 0,5 кг лука, 0,5 л растительного масла, 300 г сахара, 50 г соли, 50 г 9%-ного уксуса, пряности — по вкусу.

Все овощи очистить и пропустить через мясорубку отдельно друг от друга, лук мелко нашинковать.

В таз влить масло, нагреть и пассеровать в нем лук 10 мин., затем вылить помидоры, уксус, всыпать соль, сахар, размешать, довести до кипения и опустить молотые фасоль, яблоки, перец, хорошо перемешать, кипятить на среднем огне 1 час. Добавить пряности и варить еще 10 минут.

Быстро расфасовать в стерилизованные банки, закатать, укутать до полного остывания.

Выход — 9 поллитровых банок.

Овощная закуска

1 кг баклажанов, 0,5 кг салатной свеклы, 0,5 кг моркови, 0,5 кг лука, 0,5 кг сладкого перца, 1 кг помидоров, 200 г чеснока, 0,5 л растительного масла, 50 г соли, 50 г сахара, 60 г 9%-ного уксуса, петрушка, укроп.

Баклажаны нарезать кубиками. Свеклу и морковь натереть на крупной терке, помидоры и чеснок пропустить через мясорубку, лук мелко нашинковать.

В емкость налить масло, прогреть, опустить лук, пассеровать 15 минут, влить жидкую томатно-чесночную массу, уксус, всыпать соль, сахар, петрушку, перец, размешать, добавить свеклу, морковь, баклажаны. Все хорошо перемешать и варить на среднем огне 1 час, помешивая и накрыв крышкой. За 2-3 минуты до готовности усилить огонь. Готовую закуску расфасовать в стерилизованные банки, закатать.

Выход — 7 поллитровых банок.

Надежда ПАВЛОВА,
г. Горячий Ключ Краснодарского края.

Из зеленых помидоров

3 кг зеленых помидоров порезать кружочками, **1 кг красных помидоров** пропустить через мясорубку, **0,5 кг лука** нарезать полукольцами, **0,5 кг моркови** натереть на крупной терке. Обжарить лук и морковь в **250 г растительного масла**, добавить зеленые и красные помидоры. Тушить 15 мин., добавить **соль, сахар по вкусу, томатный соус и 2 кг фасоли**, замоченной и отваренной до готовности. Тушить еще 20 мин. Горячий салат разложить в стерилизованные банки и закатать, укутать.

Выход — 9 литров.

Анна ШЕЛАХОВА,
г. Дятьково Брянской обл.

Соус из слив

1,5 кг слив, 4 стручка болгарского перца, 1 головка чеснока, несколько горошин черного перца, 1 ст. л. 9%-ного уксуса, 3 ст.л. подсолнечного масла, сахар, соль — по вкусу.

Все пропустить через мясорубку и варить 15 минут. Разлить в стерилизованные банки. Закатать.

Муза СТЕПОЧКИНА,
г. Пенза.

Аджика «Душистая»

1 кг яблок (Антоновка), 2 кг моркови, 2 кг помидоров, 200-300 г чеснока, 1 ст. подсолнечного масла, 1 ч.л. молотого перца, соль — по вкусу.

Все пропустить через мясорубку. Варить 40 мин. на малом огне до полного размягчения. Разложить в стерилизованные банки, закатать.

С перцем

10-12 стручков сладкого перца, 0,5 кг моркови, 1,5 кг помидоров, 10 луковиц, 10 головок чеснока, 1 кг яблок (если кислые — меньше), 0,5 кг растительного масла, 2 ст.л. соли, петрушка, перец.

Овощи пропустить через мясорубку и варить до мягкости. Разложить горячим в стерилизованные банки, закатать.

Елена БЕЛКО,
г. Гродно.

Абрикосовый кетчуп

500 г абрикосов, 1 кг яблок, 500 г лука, 2 зубчика чеснока, 1 ч.л. соли, 700 г сахара, 1 ч.л. имбиря (по желанию), 1 ч.л. молотого черного перца, 700 мл винного 5%-ного уксуса.

Абрикосы и яблоки очистить от кожицы, удалить косточки, мелко нарезать. Мелко порубить лук. Чеснок пропустить через чесночницу. Все компоненты, постоянно помешивая, проварить на слабом огне до загустения. Протереть через сито, разложить в банки горячим, закатать, не стерилизовать.

Ольга ШЛЫК,
г. Волковыск Гродненской обл.

На каждый день

Похлебка

В кипящую воду опустить мелко порезанные **грибы, перловую крупу** (можно — рис, пшено или ячневую) для вязкости. Обжарить в **масле лук, коренья, морковь,** нарезанные мелкими ломтиками. Картофель, нарезанный кубиками, опустить, когда будут почти готовы грибы и крупа. Довести все до полной готовности. Перед подачей к столу добавить **сметану.** Все продукты можно взять произвольно, добавляя **по вкусу соль, перец.** Такое блюдо можно приготовить и из заготовленных впрок сухих грибов. Похлебка будет вкуснее, если приготовлена из белых грибов.

Несложно приготовить и ***соус из грибов***. Отварить **белые грибы**, нарезать их не очень мелко и потушить в очень **жирном бульоне** Добавить мелко нарезанный **лук**, спассеровать с **мукой в масле** Все это перемешать, добавить **по вкусу соль, перец, 1 ст.л. сметаны**, дать вскипеть и подавать с котлетами.

Котлеты

Сварить **белые грибы**, порубить очень мелко. Отварить **рис в соленой воде** Полученную вязкую кашу смешать с грибами, сделать котлеты, обмакнуть **в жидкое блинное тесто**, обвалять в **сухарях** и обжарить в **сливочном масле.** Подать с картофельным пюре.

Надежда МОТОРИНА,
д. Гаганова Курганской обл.

Индейка по-строгановски

300 г мяса с ножки индейки, 100 г белых грибов, 1 головка лука, 1 ст.л. горчицы, 1/4 ст. сметаны, соль, перец, растительное масло.

Нарезать мясо индейки полосками, слегка обжарить в растительном масле, лук нарезать кубиками, а грибы — на 4 части, потом добавить в мясо и тушить на медленном огне до тех пор, пока вода не выпарится. Заправить сметаной и горчицей; добавив соль и перец по вкусу. Довести до кипения и тушить 5 мин.

Жанна СОРОКИНА,
г.Смоленск.

Тушеные лисички

500 г лисичек, 3 ст. л. сливочного масла или маргарина, 3 кислых яблока, 1 ст. л. муки, 0,5 ст. грибного отвара, 0,5 ст. сметаны, соль, укроп или зелень петрушки.

Грибы промыть, ошпарить, мелкие оставить целыми, крупные — порезать. Тушить в жире до полуготовности, затем добавить кусочки яблок и снова тушить. Муку смешать с холодным грибным отваром, залить грибы, хорошо проварить, затем заправить сметаной и довести до кипения. На стол подать с отварным картофелем и салатом из помидоров. Украсить зеленью укропа или петрушки.

Татьяна МЕЛЕХ,
п/о Бобровичи Гродненской обл.

К зимнему столу

Конец лета-начало осени — грибная пора. В это время всегда бывает много груздей. Хочу поделиться простым рецептом заготовки их на зиму. Грузди, посоленные таким способом, получаются натуральные, вкусные — из них можно приготовить соляночку, пиццу, груздянку, да и пирог с грибами, добавив немного картошечки.

Заготовка груздей

На ведро (10 л) промытых и нарезанных **груздей** взять **1 ст. соли**. Уложить грузди слоями, пересыпая солью. Поставить гнет и выдержать 2-е суток. Затем вскипятить **5 л воды**, добавить **1 ст.л. соли**, остудить. Засоленные грибы промыть в этой воде и уложить в приготовленные стерилизованные банки, залить горячим ***рассолом* (на 1 л воды — 1 ч.л. соли)**. Поставить стерилизовать 3-литровые банки на 25-30 мин. Грибы должны быть полностью погружены в рассол. В конце влить **1 ч.л. уксусной эссенции** в каждую банку и закрыть полиэтиленовыми крышками. Из этого количества грибов получается две 3-литровые банки и одна 2-литровая.

Людмила КУНИНА,
г. Челябинск.

Грибная солянка

По 1 кг капусты, помидоров, моркови, 0,5 кг лука — мелко порезать. **Посолить по вкусу**, влить **0,3 л растительного масла** и тушить 40 мин. **Грибы (любое количество)** отварить, промыть и добавить в овощную массу, еще тушить 30-40 мин. Затем добавить **3 лавровых листа, 2 ч.л. черного молотого перца и 5-8 шт. гвоздики**. Тушить 10-15 мин., разложить в стерилизованные банки и закатать.

Любовь ЛАУБАХ,
с.Новомитрополька Красноярского края.

Маринованные

Готовить их легко и быстро, стерилизовать не нужно, и крышки понадобятся только полиэтиленовые.

Грибы (лучше трубчатые — подберезовики, подосиновики, белые и др.) отварить в подсоленной воде, воду слить. Приготовить ***маринад:* на 1 л воды — 1 ст. л. уксусной эссенции, 2 ст.л. сахара, 2 ст.л. соли, 4 лавровых листа, 6 горошин черного перца.**

Грибы залить маринадом и варить 20 мин. Затем переложить их в литровую банку, сверху залить **подсолнечным маслом**, закрыть крышкой. Хранить в холодильнике.

Елена БЫКОВСКАЯ,
г. Минск.

Сливы ликерные

Залить **сливы** хорошим **коньяком или ромом**, дать постоять 2 дня, потом слить и залить сливы вскипяченным и остывшим густым **сиропом**, приготовленным **из 1,5 ст. сахара, 1 ст. воды и 1 рюмки коньяка.**

«Нутелла»

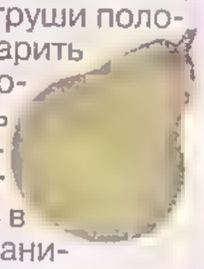
5 кг слив, 0,5 кг сахара, 1 пачка какао, 0,5 кг сливочного масла.

Сливы без косточек пропустить через мясорубку, добавить сахар и варить 45 мин. Затем всыпать какао и полученную массу варить еще 15 мин. После этого добавить масло и варить еще 5 мин. Хранить в холодильнике месяц-два, не более.

Лариса БУКАЧЕВА,
г.Могилев.

Варенье из груш

Очистить от кожуры **1 кг груш**, удалить сердцевину и нарезать ломтиками. Подготовленные груши положить в кастрюлю с кипящей водой и проварить в течение 10-15 мин. Вынуть шумовкой и погрузить в холодную воду. Фрукты залить **сиропом**, приготовленным на воде, в которой варили груши, из расчета **на 1 кг груш — 1 кг сахара и 2 ст. воды**. Варить в несколько приемов с 10-часовым выстаиванием. В конце добавить **1 пакетик ванильного сахара.**



Розовый мед

Засыпать **свежесобранные лепестки** в стеклянную банку и добавить **сахар (1:1 по весу).** Сахар, соприкасаясь с лепестками, начнет растворяться и вытягивать, извлекать из лепестков клеточный сок, образуя густую прозрачную жидкость, напоминающую свежеотогнанный мед с неповторимым розовым ароматом и вкусом. Лепестки и сахар можно добавлять в банку по мере ее заполнения. Закрытую полиэтиленовой крышкой банку можно выставить на солнце — отделение сока пойдет еще лучше. Розовый мед никогда не забродит и не заплесневеет, даже если хранить при комнатной температуре. Розовым медом можно «облагораживать» другие варенья, например, из крыжовника или тыквы. Сохранность такого варенья повышается и появляется необычный вкус. Если розовый мед разбавить хорошим спиртом (1:1), получится отличный розовый ликер.

Варенье из лепестков роз

С красных или розовых благоухающих роз собрать **лепестки (0,5 кг)**, мелко их нарезать, смешать с **таким же количеством сахара или меда** и оставить пропитываться на один или два дня. Из **0,5 кг сахара или меда и 1 ст. воды** сварить сироп, добавить **сок 1 лимона**, засахаренные лепестки роз и медленно варить до загустения. В горячем виде варенье разлить в маленькие баночки и плотно закрыть крышками.

Рецепты моих зимних заготовок можно назвать словами из рекламы «Два в одном» и даже «Три в одном».

Пюре яблочное «Неженка» + сок

Для приготовления этих двух блюд нужно иметь соковарку и соковыжималку ручную типа мясорубки. Вымытые и нарезанные **яблоки** заложить в соковарку. Выделившийся сок прокипятить, добавив **сахар по вкусу,** закатать в 2-3-литровые банки. Распаренную горячую яблочную массу пропустить через механическую соковыжималку. Проварив полученную массу 10-15 мин. на слабом огне при постоянном помешивании **(сахар добавить по вкусу)**, получим яблочное пюре, однородное, зеленовато-желтого цвета. Осталось разложить его в небольшие банки, закатать. Зимой, открыв, добавить **сливок**, немного **ванилина** и взбить перед подачей на стол. Если сахара насыпать столько же, сколько пюре, поварить подольше, получится **ПОВИДЛО.**

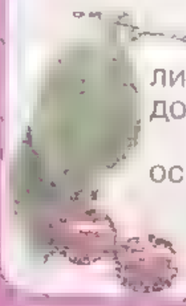
Аналогично можно приготовить сок + пюре + повидло из слив, к которым хорошо добавить сладкие груши

Сироп + варенье + компот из вишни

Ведро свежей вымытой вишни в эмалированном тазу поставить на слабый огонь. Вскоре вишня начнет выделять сок. С помощью дуршлага этот сок отобрать, прокипятить с **сахаром** 5-7 мин. (чем больше сахара, тем гуще сироп, тем с большим количеством воды его можно будет развести зимой, открыв банку). Закатать в стерилизованные банки. *Из ведра вишни получится 3-4 л сиропа*

Чтобы получить варенье, оставшуюся массу протереть через дуршлаг, проварить с сахаром, разложить в стерилизованные банки, закатать.

Косточки, оставшиеся в дуршлаге, залить водой, прокипятить с нарезанными зелеными **яблоками** (в это время в саду бывает много падалицы), добавить по вкусу сахар. Компот остудить, добавив 2-3 веточки растертой **мяты.**



В жаркий летний день такой компот хорошо освежает, утоляет жажду.

Безотходное (почти) производство.

Татьяна БЕЛОКОБЫЛЬСКАЯ,
с.Еловатка Саратовской обл.

Вяленая дыня

Не во всех регионах дыня вызревает полностью. Из полуспелых плодов я делаю вяленые дольки. Срезаю жесткую кожицу, удаляю семена, мякоть нарезаю полосками. Пересыпаю их в эмалированной кастрюле сахаром **(на 1 кг дыни — 350 г сахара)** и оставляю на сутки. Выделившийся сок сливаю, довожу до кипения растворяю сахар **(на 300 г сока — 350 г сахара)** и кипящим сиропом заливаю дынные полоски. Выдерживаю в горячем сиропе 6 мин., сироп сливаю, а дольки подвяливаю в духовке 20 мин при 85 град., остужаю и еще подвяливаю дважды по 25 мин с перерывом для остуживания при 65-70 град. Досушиваю при 30 град. 5-6 часов Пересыпаю в бумажные пакеты.

Часто вспоминаю бабушкины сухие дынные корочки, которые она не выбрасывала, а сушила на солнце на крыше сарая. Зимой такие корочки были слаще конфет. Так что и солнце сушит-подвяливает не хуже духовки. Попробуйте.

Лидия ПОПОВА,
г.Харабали Астраханской обл.

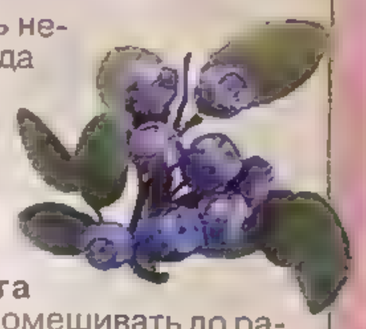
Сладкий стол

Не красна изба углами, а красна пирогами! Хотите, чтобы ваши пироги наверняка удались и получились пышными, ароматными, рассыпчатыми, мягкими, румяными, с аппетитной золотистой корочкой? Тогда загляните в брошюру **«СЛАДКИЙ СТОЛ»** серии **«Самобранка»**. В ней вы найдете классические и упрощенные рецепты дрожжевого, слоеного, бисквитного, заварного, песочного, вафельного, белкового теста, масляных, сливочных, белковых кремов, мороженого, тортов, печенья, кексов, халвы, шоколада, сгущенного молока и многих других сладостей. А если вы хотите сами научиться печь душистый ноздреватый домашний хлеб, для вас — отдельная глава брошюры «Хлеб — всему голова!».

Условия приобретения брошюры на стр. 15.

Напитки

Компот из яблок с черникой



В 3-литровую банку насыпать немного **черники (около 0,5 л)**, туда же нарезать несколько **яблок** дольками. Залить все это **кипятком**, прикрыть металлическими крышками и оставить на 10 мин. После этого слить воду в кастрюлю и вскипятить. В кипящую воду добавить **сахар (из расчета 1,5 ст. на 3-литровую банку)**, помешивать до растворения сахара. Этим сиропом залить плоды и закатать банки крышками. Перевернуть вверх дном и укутать. Яблоки лучше брать кисло-сладкие и твердые.

Светлана СУХАНОВА, г.Оренбург.

Варенье из ежевики

Пока еще не отошла ежевика, я хочу поделиться рецептом варенья и, думаю, что каждый, кто его приготовит, не пожалеет.

1 кг ежевики, 2 лимона, 1,5 кг сахара, 1 кг очищенных грецких орехов.

Ежевику засыпать сахаром, дать сутки настояться. Очистить лимон от кожуры, нарезать тонкими кружочками и также засыпать сахаром, но в отдельной посуде. Ежевику варить на медленном огне. Когда варенье начнет густеть, добавить лимоны, варить 10-15 мин. Орехи мелко нарубить и высыпать в варенье, тщательно помешивая. Через полчаса варенье готово.

Наталья МАРЧЕНКО, ст.Исправная, Карачаево-Черкессия.

Ароматные соки

Уже много лет я консервирую фруктовые и ягодные соки, ароматизируя их душицей, чабрецом, мятой или мелиссой.

На 1 л сока беру **5 г (маленький пучок) свежей травы**, измельчаю и заливаю небольшим количеством сока (так, чтобы трава чуть была покрыта) и довожу до кипения. Охлаждаю при комнатной температуре, фильтрую через плотную ткань. Смешиваю отвар с оставшимся соком, подогреваю на сильном огне примерно до 85-90 град. (до кипения не довожу!), разливаю в стерилизованные банки, закатываю.

Виктор КРЫЛОВ, г.Сосновый Бор Ленинградской обл.

Как приготовить курагу

В зависимости от способа подготовки исходного продукта к сушке различают:

— **кайсу** — абрикосы, высушенные без косточек, целиком;

— **курагу** — абрикосы, высушенные без косточек, половинками или более мелкими дольками;

— **урюк** — абрикосы, высушенные с косточкой, целиком.

Для сушки пригодны только спелые, неповрежденные плоды. Их предварительно сортируют, промывают в холодной воде. Затем раскладывают на металлических сетках, под которыми зажигают серу, а плоды покрывают фанерными ящиками с отверстиями, чтобы серный дым лучше обволакивал абрикосы. Обкуривают 30-60 минут.

Обкуривание необходимо для уничтожения на плодах микроорганизмов, что увеличивает срок хранения плодов. Во-вторых, во время обкуривания изменяется цвет абрикосов от коричневого до желтовато-золотистого. Обработанные плоды можно сушить на солнце и в тени 8-10 дней, периодически переворачивая их.

Подготовил Константин КОРНЕЛЮК, г. Витебск.

Розовый ликер

Очень вкусный и ароматный, хорошо делать тому, у кого на участке растет много роз.

Лепестки 20-ти ярко окрашенных темных роз, 3 л холодной кипяченой воды, 800 г сахара, 2 ст.л. лимонной кислоты, бутылка водки.

В воде растворить сахар и лимонную кислоту, залить лепестки и оставить под прямыми солнечными лучами (на окне) на месяц. Процедить, смешать с водкой, разлить в бутылки.

Галина ЛИМАНСКАЯ, п.г.т.Холм-Жирковский Смоленской обл.

«Домашнее вино»

Приобрести новую брошюру серии "Самобранка" можно в розничной торговле или заказать в редакции.
(Условия заказа на стр. 15)

Всерьез и надолго

«Август — время упаданья яблок» — так образно определила этот месяц Белла Ахмадулина. И действительно: выйдешь в сад — а под деревьями будто ковер из опавших яблок. Не выбрасывайте их, а используйте на приготовление вкусного, дешевого и освежающего яблочного кваса, приправ, уксуса.

Квас

Вырезать из каждого **яблока** червоточину и гниль, затем плоды вымыть, разрезать на дольки, сложить в 3-литровую банку на 3/4 объема и залить нагретой до 45-60 град. **кипяченой водой.** Горлышко банки накрыть марлей и оставить при комнатной температуре. Через 6-7 дней слить содержимое через марлю в другую стеклянную посуду и опять оставить на 2-3 дня в комнате. Затем добавить на каждый литр напитка по **1 ст.л. сахара** и хорошо перемешать. После растворения сахара напиток еще раз процедить, разлить в бутылки, укупорить и поставить в прохладное место.

Уксус

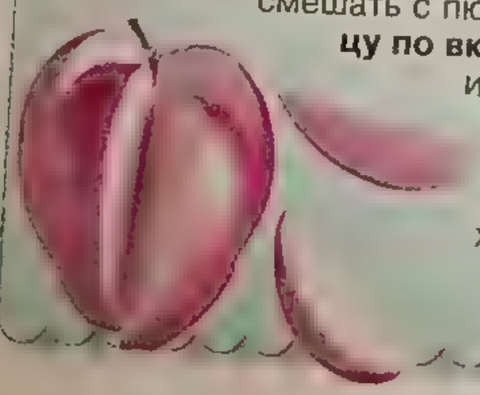
Яблоки, в том числе и сердцевину, натереть на крупной терке, сложить в стеклянную или деревянную емкость. На **400 г яблочной кашицы** долить **0,5 л теплой кипяченой воды.** На каждый литр образовавшейся смеси добавить **по 100 г меда или сахара и 10 г хлебных дрожжей.**

Кашицу поставить открытой в теплое и темное место и 2-3 раза в день перемешивать деревянной ложкой в течение 10-ти дней. По истечении срока кашицу отжать, процедить через марлю, снова добавить к каждому литру **по 50-100 г меда или сахара.** Банку опять поставить в тепло для проведения второй стадии ферментации.

Успокоение и просветление жидкости, наступающее через 30-50 дней, служит признаком готовности яблочного уксуса. Его нужно профильтровать, закупорить и поставить в прохладное место.

Приправа с чесноком

Яблоки потушить под крышкой до размягчения, протереть горячими через сито и остудить. **Чеснок** (примерно 1/3 часть от массы яблочного пюре) измельчить, смешать с пюре, добавить **соль, горчицу по вкусу, растительное масло** и все хорошенько перемешать. Полученную приправу разложить в небольшие банки и поставить на хранение в холодильник.



Ирина ИСАЕВА,
доктор с-х наук, г.Москва.

Конфитюр

Яблоки очистить и удалить сердцевину, измельчить ножом или пропустить через мясорубку, залить водой и, помешивая, варить в течение 30 мин. Через 10-15 мин. после начала варки добавить **по вкусу сахар.** Готовность определить так: если капля на тарелке не растекается, то конфитюр готов. Конфитюр в горячем виде переложить в сухие чистые банки, дать остыть и закупорить.

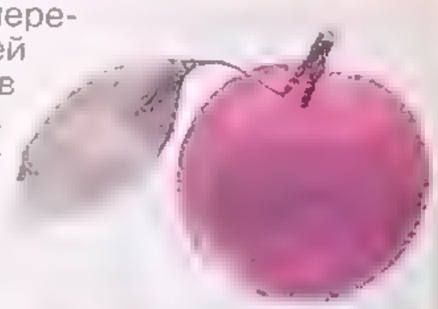
Яблочно-мятное желе

1 л яблочного сока, 8 гвоздик, 2 веточки мяты, 1 кг сахара, 2 ст.л. апельсинового сока.

Влить в большую кастрюлю яблочный сок, положить туда гвоздику и всыпать сахар. Помешивая, вскипятить и варить на сильном огне 4 мин.

Вымыть веточки мяты, обсушить их и отделить листочки от стеблей.

Выкуть из желе гвоздику. Добавить листочки мяты, апельсиновый сок и перемешать. Сполоснуть горячей водой банки и разложить в них яблочно-мятное желе. Сразу же закрыть их, поставить на крышки на 5 мин. и дать остыть



Выход — 4 банки по 375 мл

Начинка для пирогов

Крупно нарезать очищенные **яблоки**-падалицы, сложить в кастрюлю, влить **1 ст. воды** и поставить на медленный огонь. На пару, под крышкой яблоки оседают и выделяют сок. Сок слить сразу в отдельную банку. В кастрюлю насыпать **сахар** (в зависимости от сладости яблок **200—400 г на 1 кг яблок**). Для разнообразия можно добавить **черную рябину или калину.** Проварить 10-15 мин. Заготовку закатать в стерилизованные банки под крышки (практичнее — в полулитровые).

А теперь с такой начинкой приготовим **пирог**. На противень выложить корж из **сдобного дрожжевого теста** (или любого **песочного, слоеного**). Равномерно разложить начинку из банки Весь верх пирога равномерно засыпать штрейзелем (крошка из **муки, сахара, сливочного масла**) Выпечь в духовке

Зиля СИЛИВАНОВА,
с. Стерлитамак, Башкортостан.

Полезные советы

- Не старайтесь заготавливать все, что созревает в вашем саду, по принципу лишь бы не пропало Исходите прежде всего из состава вашей семьи, вкуса каждого, а также из того, что вам потребуется зимой.
- Не забудьте про сиропы и соки. Зимой они прежде всего понадобятся как основа для различных напитков. Очень пригодятся они и для оформления тортов, пирожных, печений· ими и коржи пропитать можно, и в приготовлении кремов и глазурей, необходимых для отделки выпечки, использовать.

Пейте на здоровье!

Розовый напиток

Этот напиток очень популярен в наших краях. Прохладный, свежий, он хорошо утоляет жажду, нравится детям и взрослым. Розовых лепестков понадобится совсем немного — 1-2 горсти.

Выбрать свежие ароматные, желательно красные **лепестки роз,** засыпать в 3-литровую банку. Всыпать **1 ч.л. лимонной кислоты**, залить горячей **кипяченой водой**, закрыть полиэтиленовой крышкой и поставить на сутки на солнцепек. За сутки вода окрашивается в розовый цвет, приобретает вкус и аромат роз. Лепестки поднимаются вверх, их можно снять ложкой, а можно настой процедить. По вкусу добавить **сахар (примерно 6 ст.л. на 3-литровую банку)**, размешать и поставить в холодильник.

Галина ТРОФИМОВА,
п.Новокумский Ставропольского края.

Целебный напиток из листьев облепихи

Листья облепихи тоже, как и ягоды, обладают целебными свойствами. Из них можно приготовить напиток.

Листья промыть, порезать, залить кипяченой водой из расчета: **1 часть листьев — 3 части воды.** Настоять в темном месте сутки. Потом процедить, добавить **3-2 ст. л. меда** (если напитка получилось 1,5-2 л). Хорошо размешать.

Светлана ЦАРЬКОВА,
г. Тимбов.

Если у вас летом намечается торжество, очень рекомендую приготовить легкий хмельной напиток. «Вкуснее молдавского вина», — говорят все, кто пробовал.

Русский мед

1 кг вишни без косточек, 1 кг земляники или клубники, 2 кг меда.

Всю массу растереть и добавить **1 л холодной кипяченой воды.** Туда же добавить **кусок ржаного хлеба**, предварительно обмакнув его в **пивные дрожжи** (дрожжи должны быть свежими). Всю эту смесь поставить на 2-3 недели для брожения. Потом жидкость слить в бочонок и поставить в теплое место до окончания брожения. Через 1-2 недели мед готов.

Зинаида БУРМАНТОВА,
г.Йошкар-Ола.

На зимний стол

«Гранатовый» компот

Стерилизованные банки заполнить на 1/3 **костяникой и ежевикой** (в равном количестве). Залить кипящей **водой** и дать настояться 10 мин. Затем воду слить в кастрюлю, добавить на 3-литровую банку **0,5 кг сахара,** довести до кипения. Кипящий сироп залить в банки. Банки закатать и перевернуть вверх дном до полного остывания.

Вкус компота напоминает гранатовый сок.

Ирина ПЕСТРАК,
г.Барановичи
Брестской обл.

Рецепт месяца:

ИЮНЬ

По результатам голосования наших читателей лучшим рецептом в июньском номере признаны **«Рыбные котлеты».** Автор рецепта — **Алевтина БОНДАРЕНКО из с.Пологое Займище Астраханской обл.** получает приз — книгу «Необычные блюда из обычных овощей».

А среди принявших участие в голосовании счастливчиком стала **Валентина ГЛАГОЛЕВА из р.п.Павловка Ульяновской обл.** Для нее приз — фирменная майка нашего издательства.

* * *

Дорогие читатели! Предлагаем вам выбрать лучший кулинарный рецепт августовского номера. Для этого заполните купон с двух сторон, вырежьте и вышлите на адрес редакции:

214000 г.Смоленск, главпочтамт, а/я 488, «Наша кухня» — «Рецепт номера».

В октябрьском выпуске будет назван лучший августовский рецепт, а **среди голосовавших** — проведен **розыгрыш фирменных толоковских сувениров.**

На мой взгляд, лучшим рецептом августовского номера является:

Ксерокопии купона не принимаются

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ГОРОСКОП

на август-сентябрь

ОВЕН

Мучные изделия в большом количестве, конечно, вредны. Но это не значит, что от них вообще нужно отказаться. Тем более, что блинчики и оладьи в вашем исполнении получаются вкусными и нежирными. Так что ешьте на здоровье и гостей угощайте. Только поджаривайте их в хорошем растительном масле.

ТЕЛЕЦ

Вы напрасно стали уменьшать дозу пищи — и без того ели не так уж и много. Занимаясь консервацией, не экспериментируйте с сомнительными рецептами — используйте те, которые проверены временем и вами.

БЛИЗНЕЦЫ

Сейчас, когда овощи и фрукты вы можете есть в большом количестве, вы должны попытаться отучить себя от употребления жирной и острой пищи — вашему желудку это очень нужно. Не увлекайтесь и сырокопчеными колбасами.

РАК

Вам стоит основательно полюбить рыбу и морепродукты — их очень не хватает в вашем рационе питания. Отказ от ужина хорошо отразится на вашем самочувствии, на работе кишечника и на внешнем виде.

ЛЕВ

Не исключено, что из-за возможного отъезда близких вы расслабитесь и перестанете готовить. Такое положение дел вы можете позволить себе не более, чем на пару дней. А затем, чтобы избежать плохого самочувствия, берите себя в руки и начинайте варить супы и нарезать салаты.

ДЕВА

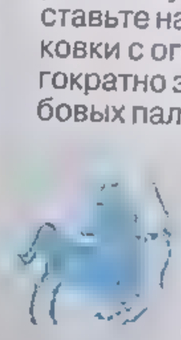
Вероятно, в этом месяце у вас появится кое-что новенькое из бытовой техники, способной облегчить процесс приготовления пищи. Приготовьте что-нибудь вкусненькое, на дегустацию пригласите гостей — удовольствие будет не только от еды, но и от общения.

ВЕСЫ

У хорошего красного вина, конечно же, много плюсов. Однако не увлекайтесь дегустацией. Более серьезно подходите к приготовлению закуски — не все из вашего обычного рациона сочетается с красными винами.

СКОРПИОН

Не покупайте продукты питания по очень низким ценам в сомнительных местах. Даже если срок годности не истек, в летнюю жару продукты могли храниться при очень неблагоприятных условиях. Лучше поставьте на стол салат из морковки с огорода, чем из многократно замороженных крабовых палочек.



СТРЕЛЕЦ

Скорее всего, грандиозного застолья в вашем доме не избежать. Чтобы не переживать за организацию мероприятия, привлеките к процессу кого-нибудь из ваших родственников, знакомых и соседей.

КОЗЕРОГ

Ваши попытки перевоспитать близких и приучить их к самостоятельности в плане собственного питания ни к чему, вероятно, не приведут. Так что смиритесь с тем, что еда — это ваша забота. Единственное, что вы можете переложить на домочадцев —хождение по продуктовым магазинам.

ВОДОЛЕЙ

Слова о том, что вам некогда поесть, вероятно, верны лишь наполовину — времени у вас, конечно, мало, но все-таки найти полчаса для полноценного обеда всегда можно. Так что хватит перекусывать бутербродами.

РЫБЫ

Введите для себя неизменное правило о том, чтобы в вашем холодильнике всегда были творог и кефир. Первый возместит недостаток кальция, а второй поможет работе вашего кишечника. Если удастся, постарайтесь приучить к молочным продуктам и своих близких.

Самый полезный совет

❖ Нарезанный репчатый лук сохраняет свежесть, если положить его на блюдце, посыпанное солью.

❖ Свежие огурцы сохраняются дольше, если их опустить на три четверти в воду хвостиками вниз. Воду меняйте ежедневно.

❖ Хотите, чтобы салат слегка пах чесноком, но самого чеснока в нем не было? Тогда положите на верхний слой салата или винегрета на некоторое время корочку ржаного хлеба, натертого чесноком.

❖ В посуду с рассолом, где хранятся соленые огурцы, добавьте немного сухой горчицы. Огурцы станут еще вкуснее и будут дольше храниться.

❖ Свежие помидоры сохранятся дольше, если их уложить рядами плодоножкой вверх.

Кухонный лечебник

Кухня, пожалуй, самое опасное место в доме, а в период заготовок на зиму возможность получить ожоги или порезы еще более возрастает. Однако прямо на кухне можно оказать себе первую помощь. А мы подскажем, какими продуктами, находящимися тут же, под рукой, и как вы сможете воспользоваться в лечебных целях.

Ожог

При ожоге кипятком, паром или горячим маслом нужно немедленно остудить обожженное место. Можно сделать это под струей холодной воды или воспользоваться продуктами из морозилки, завернутыми в хлопчатобумажную ткань. Одежду, прикасающуюся к обожженному месту, нужно снять.

● Прекрасно снимает боль и заживляет раны тертый **сырой картофель**.

● Хорошо предотвращает образование пузырей и снимает боль **мед**.

● Снимают жар и способствуют быстрейшему заживлению поврежденного участка кожи **свежие капустные листья** и отваренные (и остуженные) **свекольные листья**.

● При сильных ожогах (даже с омертвением тканей) хорошо помогают компрессы из растертых в кашицу свежих ягод **черники**.

● Снимают боль и заживляют раны, полученные при ожогах, компрессы из листьев **алоэ**, сока **тыквы**.

Подготовила Наталья ЛАВЕНЕЦКАЯ.

№8 *Укажите свои Ф.И.О. и полный домашний адрес*

Как заказать брошюры?

Вы можете заказать интересующую вас брошюру в редакции. Напоминаем, что мы ничего не высылаем наложенным платежом и без предоплаты. Перечислите простым почтовым переводом **20 руб.** (для получения 1 экз. заказным письмом) или **17 руб. 50 коп.** (для получения брошюры простым письмом) по адресу:

ООО «Толока в России»,
214000, г. Смоленск ОАО «СКА-БАНК»,
р/с 40702810500630000614,
к/с 30101810600000000757, БИК 046614757,
ИНН 6729013577.

Разборчиво пишите свой обратный адрес, а в графе «Для письменного сообщения» укажите название брошюры, которую вы заказываете.

Телефоны для справок в Смоленске:
(8-0812) 61-19-80, 61-19-90.

РАБОТА ДЛЯ ВСЕХ

ВОСТОК ЗАПАД

Всем, кто любит хорошую жизнь и черную икру!

Корпорация «Восток-Запад»

ПРЕДЛАГАЕТ РАБОТУ:

на дому; информацию о работе за рубежом; обработка корреспонденции; подсобную, сезонную, с командировками и другую.

Требуются сотрудники во всех регионах.

Предложим работу всем написавшим.
Более 50000 вакансий,
зарплата до 90000 руб. в мес.
Информация бесплатно. Стаж. Контракт. Гарантии.
Большие премии. Постоянная помощь в работе.
От Вас — данные и конверт с о/а.

Зарабатывайте и помните:
«ПОД ЛЕЖАЧИЙ КАМЕНЬ ВОДА НЕ ТЕЧЕТ!»

394000 Воронеж, г/п, а/я 113,
«Восток-Запад», отдел кадров, сектор «НК»

Св. 119741 (3.04.01) РФ Адм. Воронежа

Внимание!

Оренбургские пуховые платки

ручной работы
- **ШАЛИ** (серые, белые) 893, 1348, 1800, 2250 руб.,
- **ПАУТИНКИ** (белые, серые) 520, 705, 958, 1300 руб.,
- **ШАРФЫ ажурные** (белые, серые, полосатые) 320, 455, 640, 867 руб.

наложенным платежом.
Цены снижены до 1 октября.
460000 Оренбург, а/я 74 Т, «Пухартель».
Св № 3 (22.01 02/07 адм. Оренб. обл

СУПЕР предложение!
ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА
до 31 августа
вы можете подписаться
на наши издания
на 1-е полугодие 2004 г.
по ценам
2-го полугодия 2003 г.
Не упустите шанс подписаться по более выгодному тарифу!

РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА "НК"
Телефоны в Смоленске (0812) 64-75-65, 64-75-64

Те, кто заботится о своем здоровье, все большее предпочтение отдают физиотерапии. Этот метод лечения наиболее щадящий по сравнению с приемом лекарственных препаратов. Магнитотерапия занимает здесь свое особое место. А портативные аппараты, изготавливаемые Елатомским приборным заводом, о которых мы неоднократно рассказывали, давно и успешно применяются и врачами, и самостоятельно пациентами не только в нашей стране. Однако у тех, кто слышал или даже видел эти аппараты и хотел бы их приобрести, предварительно возникает немало вопросов, ответы на которые окончательно могли бы решить выбор. Мы решили вам помочь. Сегодня речь пойдет об аппарате АЛМАГ-01.

АЛМАГ: вопросы и ответы

АЛМАГ-01 – это малогабаритный магнитотерапевтический аппарат для лечения бегущим импульсным магнитным полем. В настоящее время это единственный портативный аппарат, оказывающий воздействие на пациента в соответствии с биоритмами.

Как лечит АЛМАГ?

Бегущее импульсное магнитное поле АЛМАГа, воздействуя на ткани, вызывает улучшение кровообращения, стимулирует защитные силы организма, активизирует обмен веществ. Особенности устройства аппарата позволяют проводить качественное лечение широкого спектра заболеваний практически всех органов. АЛМАГ показан людям, страдающим хроническими заболеваниями, полноценное лечение которых другими методами возможно только в стационарах. Магнитные индукторы, соединенные гибким кабелем, позволяют формировать магнитное поле на 60-80 см вдоль или вокруг зоны поражения, что значительно облегчает проведение и сокращает время процедуры по сравнению с другими аппаратами локальной магнитотерапии.

Как пользоваться аппаратом?

Малогабаритность и простота методики применения позволяют использовать АЛМАГ по назначению врача как в клинических, так и в домашних условиях. Курс лечения составляет 10-20 процедур по 1-2 раза в день в течение 10-20 минут.

Можно ли повторять курс лечения?

Тяжелые и хронические формы заболеваний требуют повторного курса лечения, так как перестроиться на длительное время организм за один курс не может. Повторный курс можно проводить через 30-40 дней после окончания первого. Далее проводят поддерживающие курсы лечения один раз в три месяца.

В каких случаях применяют АЛМАГ?

Список заболеваний, при которых помогает АЛМАГ, обширен. Это болезни и травмы опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистые, гинекологические, бронхо-легочные, дерматологические и неврологические заболевания, болезни желудочно-кишечного тракта. Все это подтверждено результатами испытаний и одобрено Минздравом РФ. И, что особенно важно, процедуры хорошо переносят ослабленные больные, люди пожилого возраста, страдающие целым «букетом» разных болезней.

АЛМАГ убережет вас от долгих очередей у медицинских кабинетов, сэкономит деньги на лекарства, поскольку позволяет либо вообще обходиться без них, либо уменьшить дозу, а использовать его можно не месяц, и не год, а гораздо дольше.

Если ваш лечащий врач не запрещает магнитотерапию, не пожалейте денег (наложенным платежом 2 681 руб. + 5% почтовый сбор) и закажите АЛМАГ. Он принесет здоровье и добро вам и вашим близким!

Заявки на покупку аппаратов направляйте по адресу: **391351, Рязанская область, г. Елатьма, ЕПЗ, Заказ НК-06. Телефоны завода: (09131) 2-04-57, 4-38-29.**

Спрашивайте их в ваших аптеках и магазинах «Медтехника».

epz@elat.ryazan.su
www.elamed.com

ELAMED

Товар сертифицирован. Лицензия Минпрома № 42/2001-0675-0479 от 22.10. 2001г.

61-230.

Предлагает август

Сезон кабачков сейчас в самом разгаре. Моим домашним очень этот овощ нравится, тем более, что я всегда готовлю с кабачками вкусные блюда. Попробуйте.

Паштет из печенки с кабачками

300 г говяжьей печенки, 300 г кабачков, 200 г моркови, 200 г репчатого лука, 200 г сливочного масла, зелень петрушки, соль — по вкусу.

Печенку порезать кусочками и обжарить в сливочном масле. Лук мелко порезать, морковь натереть на крупной терке и вместе спассеровать в масле. Кабачки нарезать кружочками и тоже обжарить в сливочном масле. Все овощи и печенку пропустить через мясорубку, посолить, добавить мелко порезанную петрушку. Все взбить миксером

Нина ЧЕШЕНКО,
х.Привольный Краснодарского края.

Суфле из цветной капусты

800 г цветной капусты, 4 ст.л. толченых сухарей, 2 яйца, 4 ст.л. сливочного масла, 4 ст.л. молока, 2-3 ст. л. тертого твердого сыра, соль, молотый черный перец, сахар — по вкусу.

Капусту очистить, вымыть, залить кипящей водой, добавить молоко, соль, сахар и сварить. Откинуть на сито, мелко порубить. В капусту добавить желтки, 1 ст.л. растопленного масла, соль, перец, взбитые белки и толченые сухари, чтобы масса не была жидкой. Огнеупорную посуду смазать маслом, посыпать толчеными сухарями, наполнить капустной массой, посыпать тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом и поставить в горячую духовку на 15 минут.

Наталья ЗАВЕДЕЕВА,
г. Волковыск Гродненской обл.

Мы прожили на Среднем Кавказе много лет, а мама — почти всю жизнь. И вот каким рецептом хотим поделиться. Удивите друзей — очень вкусно.

Часто на праздники подают фаршированный перец Обычно все фаршируют его мясом с рисом (разные комбинации — свинина, говядина, фарш из пакетиков с соевыми добавками).

Предлагаем положить в кастрюлю **виноградную лозу без листьев**, согнуть ее и в таком виде уложить на дно кастрюли, а потом можно ставить начиненный перец. Готовить, как обычно. Аромат и вкус приготовленного блюда обязательно понравятся всем дегустаторам.

Ольга СКУДАРНОВА,
п. Глубокий Ростовской обл.

Наконец-то, наступил мой любимый сезон — сезон спаржевой фасоли! Вкуснее овоща, пожалуй, не придумать. Хороша и консервированная, и с мясом, но самая вкусная — со сметаной. Приготовьте это блюдо по моему рецепту и тогда, уверен, обязательно заморозите замечательные стручки, чтобы и зимой не отказать себе в витаминном лакомстве.

Фасоль со сметаной

1 кг спаржевой фасоли, 100 г растительного масла, 2-3 луковицы, 1-1,5 ст. кипяченой воды, 1-2 ст.л. томатного соуса, 2-3 дольки чеснока, сметана, соль — по вкусу.

Вымыть спаржевую фасоль, обрезать хвостики. Стручки нарезать кусочками по 1-2 см длиной. В глубокую сковороду налить растительное масло, нарезать лук и обжарить до золотистого цвета. Добавить кипяченую воду и положить фасоль. Тушить на слабом огне, помешивая. Когда фасоль будет почти готова, добавить томатный соус или 3-4 нарезанных помидора, мелко нарезанный чеснок, соль и тушить 2-3 мин. Подать на стол со сметаной.

Алексей РОЩУКОВ,
г.Могилев.

В следующем номере

Сентябрь — это не только начало золотой осени, но и самый урожайный месяц, горячая уборочная пора, витаминный стол, и.. начало нового учебного года. Для всех учеников будет очень полезна «школьная смесь» из орехов, семечек, меда, яичных белков и кукурузных хлопьев. Анекдоты о вечно голодных студентах в материнских сердцах отзываются болью. Наша читательница нашла выход из ситуации: для своих детей-студентов она консервирует не только салатики, но и более сытные блюда, которые, чтобы приготовить ужин, останется только разогреть.

Многие хозяйки вырастили на своих участках тыкву. Наверняка уже решили сварить из самого неприхотливого в хранении овоща кашу или рагу. А знаете ли вы, что из тыквы можно приготовить чудо-варенье, от которого не только не полнеют, но даже худеют!

Недаром самый популярный витаминный препарат в аптеках — сироп из шиповника Можно приготовить такой сироп самостоятельно А еще целебные ягоды можно засушить, сварить из них «волшебное» варенье, конфитюр.

Эти и многие другие рецепты вы найдете на страницах сентябрьского выпуска «Нашей кухни». Не пропустите!

Сегодня также вышли газеты: «Волшебный ключик», «Толока в России», «Народный доктор», «Воскресная газета».

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса выплата гонорара будет производиться только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

Следующий номер газеты выйдет 9 сентября.

"ТОЛОКА. НАША КУХНЯ" N8
Выходит ежемесячно
Редактор
Татьяна САНЧУК
Тел./факс (8-10-375-222) 32-71-36.
Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»
Свидетельство
о регистрации ПИ № 77-11636
Индекс 63248

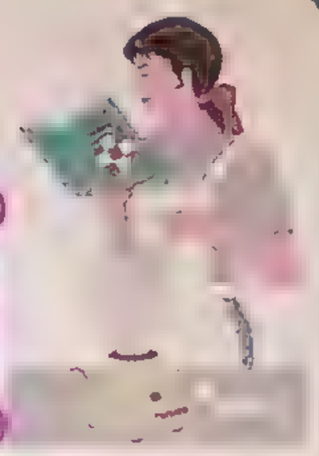
214000 г. Смоленск,
ул. Тенишевой, д.4 «А»
Тел. (80812) 64-75-65, 64-75-64.
Тел./факс 64-75-47.
Toloka@sci.Smolensk.ru
Для писем: 214000 г.Смоленск,
главпочтамт, а/я 488.
Распроотранитель —
ООО «Толока в России»
Тел. (8-0812) 61-19-90, 61-19-80, 64-75-35.

Цена свободная.
Подписано в печать 5.08.2003 г.
Время подписания в печать —16.00
Тираж 933 370 экз.
отпечатан в ФГУП Смоленский полиграфический комбинат
214020 г. Смоленск,
ул. Смольянинова, д. 1.
Заказ № 6821.
Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Толоки».
E-Mail: nk@toloka.com
Издается с марта 1996 г.

Октябрь
2004 г.
№ 10 (104)

НАША КУХНЯ

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ



ISSN 1812-0709
9 771812 070000 04010

Тираж
826 600 экз.

Подписные индексы: 63248 («Пресса России»)
35727 («Роспечатать»)

ТОЛОКА

Подарите себе ПРАЗДНИК!

31 ОКТЯБРЯ

После Дня святого Валентина Хеллоуин становится вторым любимым праздником, родина которого далеко от нас. Раз в году можно себе позволить подурачиться, натянув рыжий или зеленый парик со спутанными волосами и вплетенными в них пауками. Ярко-красные губы и черный лак для ногтей, накладные носы и подбородки. В общем все, что подскажет разгулявшееся воображение.

Ну а самое приятное, что вопрос с застольем решается очень легко. Нужно всего лишь заранее объявить приглашенным о добровольно-обязательном конкурсе на самое оригинальное блюдо. Согласитесь, в том, как женщины обмениваются между собой рецептами, иной раз чудится что-то очень древнее и мистическое. Как будто более опытные колдуньи делятся секретами приготовления волшебных зелий и снадобий с молодыми и не очень умелыми пока ведьмочками.

Продолжение на стр. 9.

Хеллоуин — один из самых веселых праздников в Европе и Америке. Отмечается накануне католического Дня Всех Святых. Одним из символов праздника является тыква, из которой делали "страшилищ", отпугивающих от дома всякую нечисть.

Рецепты блюд и напитков — на стр. 2-3.

Салаты

К зиме всегда готовлю много консервированных салатов, и мне это доставляет удовольствие, а вот стерилизовать не люблю, потому выбираю рецепты без стерилизации. Когда мои мальчики были маленькими, процесс нарезания овощей для салатов становился игрой: кто вырежет больше геометрических фигур. С тех пор мой салат так и называется

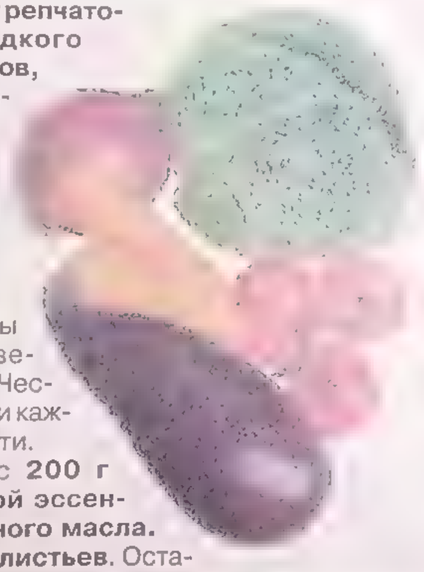
«Парад фигур»

1 кг моркови натереть на крупной терке, **1 кг репчатого лука** нарезать мелкими кубиками, сложить в кастрюлю, добавить **250 г растительного масла, 1 ст. сахара, 3 ст.л. без верха соли.** Довести до кипения и варить 15 мин. **2 кг разноцветных** (красных, желтых, зеленых, оранжевых) **помидоров** порезать дольками, **2 кг сладкого перца** — соломкой. Всыпать в кипящую массу и варить еще 7 мин. В конце влить **1 ст. уксусной эссенции**, разложить в стерилизованные банки, закатать и укутать.

Надежда БУДКИНА,
с. Стрельцы Рязанской обл.

«Тульский»

5 кг баклажанов, 2 кг капусты, 1,5 кг моркови, 1,5 кг репчатого лука, 1,5 кг сладкого перца, 4 кг помидоров, по пучку укропа и кинзы, 6 головок чеснока.



Баклажаны очистить, порезать соломкой, так же порезать морковь, лук и сладкий перец. Капусту нашинковать, помидоры нарезать дольками, зелень мелко порубить. Чеснок разобрать на зубки и каждый разрезать на 4 части.

Смешать овощи с **200 г соли, 2 ст.л. уксусной эссенции, 1 ст. растительного масла.** Всыпать **10 лавровых листьев.** Оставить на 2 часа, затем разложить в поллитровые банки, стерилизовать 20 мин., закатать, укутать.

Лариса РОЖАЕВА,
п. Шахта Тульской обл.

Наложенным платежом
изделия Оренбургской фабрики пуховых платков

Паутинки: 160х160 см — 1300 руб., 120х120 см — 850 руб., 100х100 см — 650 руб. (цвета — белый, серый, голубой, сиреневый, зеленый).

Палантины: 160х70 см — 900 руб., 140х60 см — 750 руб. (цвета — белый, серый, голубой, сиреневый, зеленый).

Шали: 120х120 см — 1100, 820, 600 руб. (цвет — темно-серый), 120х120 см — 610 руб. (цвет — белый)

Шали с кистями: 120х120 см — 2500 руб., 150х150 см — 3000 руб. (цвета — белый, светло-серый, голубой).

Джемперы мужские: 46-58 р — 1200 руб. (цвета — серый, белый).

Безрукавки мужские: 46-58 р. — 1000 руб. (цвета — серый, белый).

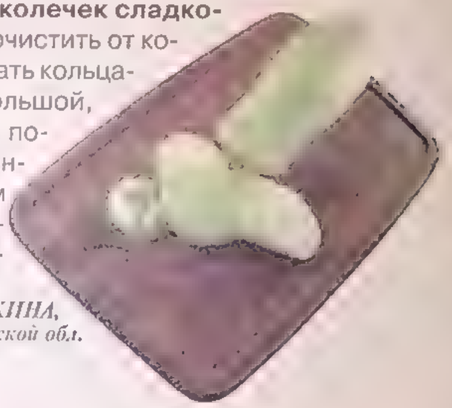
Одеяло пуховое, ткань х/б: 140х205 см — 2100 руб., 170х205 см — 2400 руб.

460036 г.Оренбург, а/я 2416.

Из кабачков

Консервированные

Приготовить *рассол* **из 0,5 л воды, 4-5 ст. л. сахара, 2 ст.л. соли и 1 ст.л. уксусной эссенции.** Дать закипеть. На дно каждой поллитровой баночки положить **2 зубчика чеснока, лук,** порезанный кольцами, **перец горошком, 1 лавровый лист, зонтик укропа, несколько колечек сладкого перца. Кабачок** очистить от кожицы и семян, порезать кольцами (если кабачок большой, то кольца разрезать пополам), сложить в банки. Залить кипящим рассолом Стерилизовать 10 минут. Закатать.



Елена ЦАРАПКИНА,
г. Сызрань Самарской обл.

Осенью я всегда заготавливаю кабачки. Из них получаются очень вкусные соленья.

Салат

6 кг кабачков хорошо помыть, срезать плодоножку и «хвостик». Очистить от кожицы и семян (если семена нежные, можно их оставить), нарезать кубиками размером 1х1 см. Очистить и мелко нарезать **300 г чеснока.** В стерилизованные банки положить **по веточке петрушки и укропа,** всыпать чеснок.

Приготовить *маринад:* **на 3,5 ст. воды — 0,5 ст. соли, 300 г сахара, 0,5 л растительного масла, 300 мл 9%-ного уксуса.**

В кипящий маринад опустить кабачки, дать вскипеть и варить 5-7 мин. Горячие кабачки разложить в подготовленные банки, залить оставшимся маринадом, закатать, перевернуть и укутать. Хранить в погребе.

Маринованные

Приготовить *маринад* **из 5 л воды, 400 г сахара, 0,5 ст. соли, кусочка корня хрена, 10 листьев черной смородины, 15 веточек укропа, 5 зубков чеснока, 20 лавровых листьев.** Маринад прокипятить, остудить. В холодный влить **100-120 г уксусной эссенции.** Оставить настаиваться на сутки.

Кабачки размером с огурец уложить в 3-литровые банки. Маринад процедить, подогреть, но не кипятить. Залить в банки с кабачками. Банки прикрыть крышками и стерилизовать 20 мин. Закатать, перевернуть, укутать до остывания.

По этому рецепту можно мариновать огурцы. Получаются не хуже болгарских.

Светлана ТАРАКАНОВА,
г. Курск.

Из зеленых помидоров

Фаршированные

С **зеленых помидоров** срезать верхушку и вынуть сердцевину. Приготовить фарш из мелко нарубленной сердцевины помидоров, натертой на крупной терке **моркови**, мелко нарезанного **острого перца и чеснока**, добавить **соль, сахар, перец по вкусу**. Помидоры нафаршировать, закрыть срезанной верхушкой и уложить в 3-литровые стерилизованные банки. Переложить **зеленью укропа, петрушки, хрена.** Залить горячим ***рассолом***, сваренным из **1 л воды, 1 ст. л. соли, 1 ст.л. сахара и 1 ч.л. уксусной эссенции**. Стерилизовать 15 мин., закатать и охладить.

Если кто не любит острый перец, его можно заменить капустой. Такие помидоры хороши на гарнир или как дополнение к нему.

Зинаида БУРМАНТОВА,
г. Йошкар-Ола.

Салат «Украинский»

1 кг зеленых или розовых помидоров, 200-300 г разноцветного сладкого перца, 0,5 кг моркови, 300-400 г репчатого лука, зелень петрушки, сельдерея.

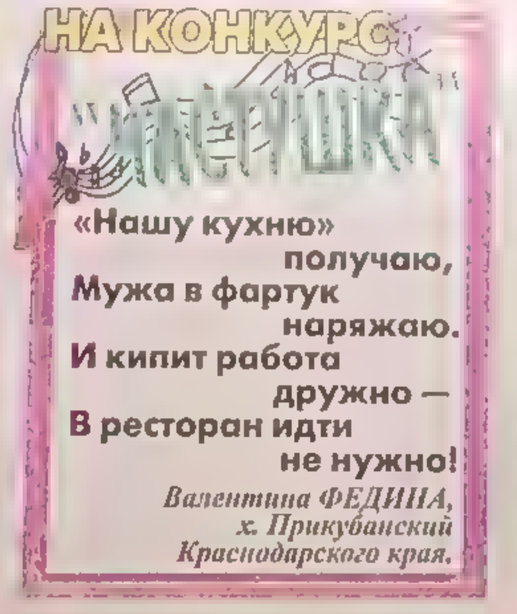
Помидоры порезать дольками или кружками, перец очистить от семян, порезать квадратиками, морковь — тонкими кружочками, лук — кольцами, зелень порубить.

В литровые стерилизованные банки влить **по 6 ст.л. растительного масла** и заполнить, укладывая слоями либо перемешав, овощами. Укладывать нужно плотно, надавливая сверху ложкой. Когда до горлышка банки останется 2 см, всыпать **1-1,5 ч.л. соли, 2 ч.л. сахара, по 2 горошины черного и душистого перца, влить 3 ст.л. 6%-ного уксуса.** Стерилизовать 45-50 мин., закатать, укутать.

В процессе стерилизации овощи нужно уплотнять ложкой, чтобы выходил лишний воздух. Этот салат делаю уже 4 года мои домашние просто в восторге!

Лариса КЛИПИКОВА,
г. Самара.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ
НАША КУХНЯ
Толока
63248 "Пресса России"
Аген. "Роспечать" 35727



Из сладкого перца

Люблю готовить, многие рецепты переняла от мамы и бабушек. Сейчас, в сезон заготовок хочу поделиться самым любимым рецептом, который пришелся по вкусу не только нашей семье, но и друзьям, и знакомым.

Лечо «Светофор»

3 кг разноцветного сладкого перца, (желтого, красного и зеленого), 2 кг моркови, 3 л пропущенных через мясорубку помидоров, 1 ст. растительного масла, 1,5 ст. сахара, 2 ст.л. соли.

Чашечки перцев порезать на 4-6 частей, морковь — тонкими кружочками (морковь должна быть тонкой, чтобы кружочки были маленькими). Приготовить ***заливку***: томатную массу, масло, сахар, соль смешать и варить 10 мин. Опустить морковь и варить 40 мин., потом — перец и варить 15 мин. В последнюю очередь можно по желанию положить рубленую **зелень и чеснок.** Разложить в стерилизованные банки и закатать.

Татьяна ИВАНЕНКО,
ст. Обливская Ростовской обл.

Жареный

Сладкий перец вымыть, очистить от семян, разрезать на 4 части и обжарить с двух сторон в **растительном масле**. Сложить в стерилизованные поллитровые банки, перекладывая мелко нарезанным **чесноком**, положить **лавровый лист, перец горошком,** залить маринадом, стерилизовать 10 мин., закатать, укутать.

Маринад: **900 мл воды, 100 мл 6%-ного уксуса, 2 ст.л. соли, 200 г сахара.** Вскипятить и проварить 2-3 мин.

Надежда КОЛЕСОВА,
с. Вадинск Пензенской обл.

Из свеклы

С хреном

1 кг свеклы, 200-500 г корня хрена.

Для маринада: **300 мл воды, 600 г 9%-ного уксуса, 100 г соли, 200 г сахара.**

Свеклу средней величины вымыть, сварить до размягчения, быстро охладить, опустив в холодную воду, снять кожуру. Нарезать свеклу тонкими полосками. Корни хрена вымочить в воде (свежевыкопанные корни не вымачивать), очистить и натереть на терке или пропустить через мясорубку. Свеклу смешать с хреном, уложить в банки и залить горячим маринадом. Пастеризовать при температуре 90 град.: поллитровые банки — 15 мин., литровые — 20 мин. Хранить в прохладном месте.

Татьяна КРЫЛЬ,
д. Погорелое Тверской обл.

8 ОКТЯБРЯ — СЕРГИЙ-КАПУСТНИК

«Первое в русском огороде и наиболее других уважаемое растение есть капуста, ибо она составляет основание ежедневной пищи русского народа» — так в 1800 году написал А.Н. Радищев. В народном календаре наших предков этому овощу был даже посвящен особый праздник — Сергий-капустник. В этот день — 8 октября — во всех селах и деревнях рубили капусту. Квасили ее в огромных бочках и кадках — чтобы на всю зиму хватило. Бочку окуривали, проветривали и пропаривали: заливали кипятком и, чтобы он подольше не остывал, клали в нее докрасна раскаленный булыжник. Остывший же камень использовали как гнет. Квасили с антоновскими яблоками, клюквой или брусникой, ягодами можжевельника.

В прошлом году мы с мужем делали капусту под двумя крышками. Точно по рецепту, но, видно, условия ее хранения были не очень подходящие, и она не получилась хрустящей. Когда же мы добавили к ней водку, капуста стала очень вкусной. Из нее приготовили замечательные салаты и борщи. Такую капусту мы делали практически всю зиму: нашинкуем баночку, поставим в холодильник, а когда кончится, снова квасим таким способом.

Капуста, квашенная с водкой

На ведро капусты — 100 г соли, морковь, тмин — по вкусу, 2 ст.л. сахара и 100 г водки.

Белокочанную капусту нашинковать, посолить, добавить немного натертой на крупной терке моркови, тмин. Перетирать не надо. В 3-литровую банку вложить капусту с морковкой и прижать плотно, не утрамбовывая. Нагреть в горячей воде 2 полиэтиленовые крышки, одну с одинарным краем, другую с двойным краем. Первую крышку согнуть пополам и засунуть в горловину, расправить крышку на капусте, она должна прилегать плотно. Второй крышкой закрыть. Выставить в погреб или на балкон. Через 10 дней капусту достать, крышки убрать и проткнуть в центре чистой деревянной палочкой. Дать так постоять часа два, затем палочку убрать. В углубление в капусте высыпать 2 ст.л. сахара и влить 100 г водки. Закрыть крышкой и оставить в погребе еще на 2 дня. Капуста готова. Она получается хрустящей и очень вкусной.

Анна ТОДОРЧУК, г. Брест.

Мариную капусту, порезав ее кусками такого размера, чтобы они проходили в горлышко банки. Такой способ нарезки значительно экономит время. Съедают ее очень быстро, гости приходят — не успеваю подкладывать.

Очень быстрая

На дно чисто вымытой 3-литровой банки положить 3-4 гвоздики, 2 лавровых листа, 5-6 зубков чеснока, 5-6 горошин черного перца. Заполнить банку доверху ломтиками капусты (для красоты я перекладываю ее пластиночками сырой свеклы), залить кипящим маринадом, прикрыть крышкой и оставить на сутки. Капуста готова! Хранить в холодильнике.

Маринад: **1,5 л воды, 4 ст.л. сахара, 4 ст.л. соли** проварить, огонь выключить и влить **3 ст.л. уксусной эссенции.**

Надежда ОРАЛБЕКОВА, г. Калининград.

Как квасить?

5 кг капусты, 3 моркови, 5-6 небольших яблок, 0,5 ст. соли.

Нашинковать капусту, натереть морковь, добавить дольки яблок и соль. Все выложить плотными слоями в стеклянную банку (не заполняя посуду до самого верха). Накрыть крышкой и положить сверху гнет. Оставить капусту при комнатной температуре. Через 3-5 дней снять образовавшуюся пену и перенести в холодное место. Через 2 недели капуста будет готова.

Салат из капусты

3 кг капусты нашинковать, **1 кг лука** порезать полукольцами, **1 кг моркови** натереть на крупной терке, **0,5 кг сладкого перца** нарезать соломкой. Все перемешать, добавить **2 ст. л. соли, 0,5 ст. сахара, 400 г подсолнечного масла.**

Варить 10 минут с момента закипания, разложить в стерилизованные банки и закатать крышками.

Галина МАСЛОВА, г. Щекино Тульской обл.

Живу в сельской местности и закон-сервированные овощи часто выручают нас зимой. У меня накопилось очень много рецептов, делюсь самым любимым.

Морковь, капуста и сладкий перец

3 кг капусты, 1 кг моркови, 1 кг сладкого зеленого перца, 400 г растительного масла, 200 г 9%-ного уксуса, 100 г соли, 250 г сахара.

Капусту мелко нашинковать, морковь натереть на крупной терке, перец, удалив семена, мелко порезать, все компоненты перемешать, сложить в эмалированную посуду, варить 15-20 мин., разложить в стерилизованные банки, закатать и укутать до остывания. Хранить в прохладном месте.

Татьяна КРЫЛЬ,
д. Погорелое Тверской обл.

Совет

● Муж сильно храпел по ночам, а страдала от этого я. Соседка посоветовала давать мужу капустный эликсир. И он помог!

Пропустить через мясорубку или натереть на мелкой терке несколько крупных **капустных листьев**. Кашицу отжать, а в сок (его должно получиться полстакана) добавить **1 ст.л. меда**. Пить перед сном.

Елена ЕВСЕЕВА,
г.Курск.

«Брусничная»

Нашинковать **2-3 средних вилка капусты**, добавить натертые на крупной терке **3-4 средних моркови** и **1 среднюю свеклу**, нарезанную соломкой, **5 стручков сладкого перца, 1 стручок — горького, 2 кислых яблока** и всыпать **1 ст. брусники** (можно заменить клюквой). В ведро налить **5 л** холодной воды, растворить **1 ст. соли** и опустить туда смесь капусты с овощами, ягодами, фруктами. Выдержать 20 минут. Плотно разложить в банки (кастрюлю), придавить грузом. Оставить в тепле на 2-3 дня. Затем вынести в подвал или поставить в холодильник.

«Малиновый цвет»

Капусту нарезать крупными кусками. Сложить в стерилизованные банки, чередуя с **морковью, свеклой**, нарезанными крупной соломкой, **чесноком, горьким перцем и головками мелкого лука.** Залить кипящим рассолом, приготовленным из **1 л воды, 3 ст. л. соли, 4 ст. л. сахара, 1/3 ст. растительного масла.** Закатать, укутать.

Нина ТРУСОВА,
п. Кавалерово
Приморского края.

КАРТОФЕЛЬ Лыковский — сорт староверов Лыковых. Клубни желтого цвета весом до 1 кг, куст до 1,5 м, с одного — до ведра картофеля. Засухоустойчив, слабо поражается жуками. Цена одного клубня весом 80-100 г. — 20 руб. Минимальная сумма заказа —200 руб. (+ 15 % пересылка). Только осенью по предоплате (по России).

ЧУБАРОВА Лариса Александровна,
398001 Россия, г. Липецк, ул. 8 Марта, 28-52.

С фасолью

1,5 кг капусты, 0,5 кг лука, 0,5 кг моркови, 0,5 кг сладкого перца, 1 кг красных помидоров.

Помидоры пропустить через мясорубку, капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке, лук и перец порезать соломкой. Все смешать, добавить **50 г сахара, 40 г соли, 40 г 6%-ного уксуса, 300 г подсолнечного масла**, варить 1 час, **0,5 кг фасоли** отварить отдельно, добавить в готовую массу, варить все вместе еще 1 час. Горячим разложить в стерилизованные банки, закатать.

Людмила ТЕНЯКОВА,
п. Новая жизнь
Тамбовской обл.

Рассол с настоем хрена

(лучшее средство от похмелья)

20 г корней хрена, 0,5 л рассола квашеной капусты, 1 л кипяченой воды.

Хрен вымыть, очистить, натереть на мелкой терке или пропустить дважды через мясорубку, залить охлажденной кипяченой водой, дать настояться 8-10 часов, процедить и смешать с рассолом квашеной капусты. Пить охлажденным.

Блюда из капусты

«Ежики»

1 кг свиного фарша, 1 ст. риса, 0,5 кг свежей капусты, 2 яйца, 2 луковицы, растительное масло, соль, перец — по вкусу, панировочные сухари или мука, подсолнечное масло для обжаривания.

Рис немного отварить, нашинковать капусту, смешать с фаршем, вбить яйца, добавить мелко порезанный лук, по желанию — чеснок, посолить, поперчить, все перемешать. Сформовать котлетки, обвалять в панировочных сухарях или муке и обжарить в подсолнечном масле до румяной корочки, сложить в сотейник и поставить тушить на маленький огонь до готовности.

Елена ТРОФИМЧИК,
г.Могилев.

Салат «Богатырь»

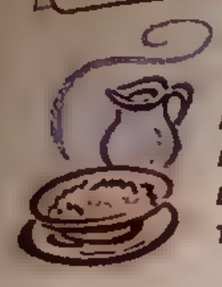
3 картофелины, 2 яйца, 2 моркови, 2-3 зубка чеснока, 1 плавленый сырок, 1/4 часть небольшого кочана капусты, зелень петрушки, майонез.

Нарезать мелкими кубиками отварные картофель, морковь, яйца. Капусту нашинковать очень мелко, чеснок пропустить через чесночницу, сырок натереть на крупной терке, зелень петрушки порубить. Все перемешать, заправить майонезом.

Очень вкусно, если в этот салат добавить свежий огурчик. Получается быстро и недорого.

Галина ТОЛСТЫХ,
г.Воронеж.

В 19-м номере **«Домашней газеты»** вы можете прочесть об интересных способах квашения капусты — по-армянски, польски, мексикански, эльзасски...



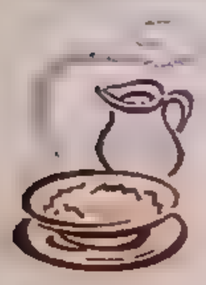
Я уже пенсионерка, но до сих пор помню, какие блюда умела готовить моя бабушка. Иногда варю по ее рецепту очень вкусную кашу. Попробуйте!

«Малыга»

1 л воды, 500 г пшеничной муки, 200 г творога, 20 г сливочного масла, сахар — по вкусу.

Муку поджарить на сковороде до золотистого цвета и всыпать тонкой струйкой, помешивая, в кипящую воду. Должна получиться масса густоты каши. Добавить масло, творог, сахар, все хорошо перемешать и поставить «попариться» в русскую печь.

Мария СЕЛЮНИНА,
п. Новосотницкое
Курской обл.



Когда я впервые увидела в продаже кукурузную крупу, сразу задумалась: а что из нее можно приготовить? И как? Из любопытства все-таки купила 1 кг. Придя домой, перелистала несколько книг по кулинарии и, наконец, в книге «Кухня народов СССР» в разделе «Молдавская кухня» нашла то, что мне было нужно. Это традиционное молдавское национальное блюдо называется мамалыга. Готовят ее из кукурузной муки мелкого помола. А у меня в руках оказалась крупа. Что делать? Взяв за основу два главных секрета: правильное соотношение крупы и воды (примерно 1:3) и то, что посуда, предназначенная для варки мамалыги, должна быть толстостенной, смело взялась за приготовление неизвестного мне блюда. Впоследствии я назвала его

Кукурузная запеканка

2 ст. кукурузной крупы, 6 ст. воды, 1 ч.л. соли (любители сладкого могут добавить сахар по вкусу).

В кипящую подсоленную воду (в казанок или утятницу) тонкой струйкой всыпать крупу, непрерывно помешивая, немедленно накрыть крышкой и поставить в разогретую духовку минут на 20-30. Готовность запеканки можно проверить ножом, проткнув им всю массу до дна. Если масса мягкая и почти не прилипает к ножу, блюдо готово. Вынуть запеканку из духовки и поставить в холодную воду на несколько минут. Пройдясь ножом вдоль стенок посуды, массу как бы отодвинуть от стенок, несколько раз встряхнуть и опрокинуть содержимое на деревянную разделочную доску. Запеканка точно сохраняет форму посуды и не разваливается. Лучше всего ее резать на куски толстой ниткой. Есть ее можно с тертой брынзой и поджаренным на сале луком, с чесночной заправкой, с молоком, сметаной или вареньем.

Валентина ВАНЦЕВСКАЯ,
г. Минск.

Совет

● Молочная рисовая каша получится особенно вкусной и рассыпчатой, если перед тем, как подать к столу, добавить в нее взбитый яичный белок.

● Очень хорош на ужин рис: он богат крахмалом, который помогает пищеварению, а также способствует выработке серотонина, улучшающего настроение. Кроме того, с непосредственным участием серотонина выделяется мелатонин — гормон сна.

В одном из номеров «Нашей кухни» прочитала о секретах приготовления вкусных каш. Я — повар с большим стажем, хочу рассказать, как приготовить «пуховую кашу» из перловой крупы. Ведь нынче этот продукт у хозяек не популярен, каши варят в основном из риса, гречки да манки.

«Пуховая» перловка

Крупу разварить до мягкости (варить придется долго), протереть через сито, добавить кипящего **молока** и растертого **творога.** Взбить венчиком или миксером, можно добавить **2-3 ст.л. варенья или 1/4 ст. распаренного мака.**

Кстати, перловка была любимой кашей Петра I, так что крупа эта, поистине, царская.

Александра ФОКЕЕВА,
с. Федоровка Тульской обл.

«Паста»

Перебрать пшено, промыть в нескольких водах, засыпать в кипящую воду **(на 1 ст. пшена — 3-3,5 ст. подсоленной воды).** Варить до набухания, затем, помешивая, всыпать **1 ст.л. кукурузной или манной крупы** и довести до готовности, чтобы масса отставала от стенок посуды. Горячую массу выложить в глубокое блюдо, утрамбовывая и выравнивая поверхность лопаточкой, предварительно окунув ее в холодную воду. После остывания нарезать ломтиками и подать на гарнир к мясным блюдам.

Раиса ХУШТОВА,
г. Нальчик.

Много рецептов очень вкусных блюд, а также другую очень нужную и полезную информацию вы сможете найти в брошюре **«ПРАВОСЛАВНАЯ КУХНЯ»** серии «Самобранка». Например, вы узнаете, какие дни наши предки считали лучшими для забоя кабанчика, как приготовить обладающую защитной и лечебной силой четверговую соль, как самому высчитать день Пасхи, когда начинаются и заканчиваются наиболее значимые православные посты.

Условия приобретения — на стр. 14.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПОСТОВ

Очень люблю рыбу в самом разном виде — жареную, вареную, тушеную, в салатах и др. В связи с этим придумываю различные блюда, которыми потом восхищаются и родные, и друзья.

Подлива

2 средних луковицы мелко нарезать и слегка обжарить в **растительном масле**. Добавить в сковороду **1 натертую морковь и 0,5 ч.л. сахара.** Жарить до тех пор, пока лук не начнет приобретать золотистый оттенок.

250-300 г филе морской рыбы нарезать маленькими кусочками, **посолить, подкислить** и положить на лук с морковью (не перемешивать!), накрыть крышкой. Через минуту все перемешать, добавить **1-1,5 ст. кипятка**, накрыть крышкой. На маленьком огне тушить 20-25 мин. Сняв с огня, добавить **1-2 ст.л. сметаны.**

Очень хороша с этой подливкой

Картошка пирожковая

Готовить ее очень легко. В **пюре** добавить **2 нарезанных вареных яйца и 2 мелко нарезанных обжаренных в растительном масле луковицы**, перемешать.

Горбуша фаршированная

1 большую горбушу хорошо почистить, убрать хребетную часть с ребрами. Вымочить в **подсоленной воде** 2-3 часа.

Начинку приготовить из **2 больших луковиц, 1 крупной моркови, 100 г твердого сыра и 1 сырого яйца.** *Лук мелко нарезать и обжарить с натертой на крупной терке морковью. Добавить так же натертый сыр и заправить яйцом. Этой смесью аккуратно заполнить брюхо рыбы. Запекать в духовке при 180-200 град. на смазанном* **растительным маслом** *противне брюхом вниз. Лучший гарнир — жареная картошка или овощное ассорти.*

Салат «Морячка»

Полбанки рыбных консервов мелко размять вилкой, добавить **по половине очищенного свежего или соленого нарезанного огурца и нарезанного свежего или консервированного перца, 1 мелко нарубленное яйцо, 2 ст.л. кукурузы.**

Подготовить **лук:** 1 среднюю луковицу нарезать тонкими кольцами, залить **0,5 ч.л. 9%-ного уксуса и 1 ст.л. лимонного сока.** Дать постоять 20-30 мин., выложить в салат. Заправить **2-мя ст.л. майонеза.**

Салат получается легкий, но питательный.

Анна САНЧУК.

Соленая горбуша

Всегда готовлю такую рыбку сама, получается гораздо дешевле, чем покупная, и вкуснее.

Свежемороженую горбушу разморозить, отделить филе, нарезать кусочками, шкурку снять. Кусочки филе хорошо натереть солью, оставить на 2-3 часа при комнатной температуре. За это время рыба возьмет столько соли, сколько нужно. Лишнюю соль стряхнуть, филе сложить в стеклянную баночку и залить горячим, но не кипящим растительным маслом. Когда масло остынет, убрать банку в холодильник.

Ирина КУШИЛКОВА, г.Лениногорск, Татарстан.

Если вы захотите удивить гостей, самое лучшее блюдо — рыбные рулетики. Их сможет приготовить даже начинающая хозяйка, настолько все просто, а уж вкусно!

Рулетики из скумбрии

Свежую **скумбрию** немного заморозить и, вынув внутреннюю кость и надрезав вдоль спинки, отделить филе. Филе **посолить, поперчить**, можно посыпать внутри какими-нибудь **специями.** Отварное **яйцо** очистить и целым завернуть в филе, получится небольшой рулетик с яйцом внутри. Обмотать рулетик ниткой и положить в марлю, завязать по бокам, как конфетку. Положить рулетики в кипяток и варить 10-15 мин. Готовые рулетики, развернув и сняв нитки, остудить и порезать на кусочки толщиной 1 см. Выложить на блюдо и украсить майонезом и рубленой зеленью.

Анна ШЕЛАХОВА, г.Дятьково Брянской обл.

Рыбный торт

1 кг речной рыбы (я обычно беру карпа, карася), **4 яйца, 0,5 кг отварной моркови, 1 ст. зеленого горошка, 1 ст. молока, 2 ломтика черствой булки, 2 луковицы, черный молотый перец и соль — по вкусу.**

У рыбы отделить филе и пропустить через мясорубку вместе с луком. Добавить замоченную в молоке булку, 3 взбитых яйца, поперчить и посолить. Массу хорошо вымешать, выложить в форму для торта, смазанную жиром. Выпекать в духовке полчаса. Затем на поверхность торта выложить натертую на мелкой терке морковь, смешанную с зеленым горошком. Залить взбитым яйцом. Выпекать еще 15 мин. Выложить торт на блюдо. Подавать можно и холодным, и горячим.

Наталья ИСАЧЕНКОВА, д.Семоновщина Брестской обл.

Салат

200 г тыквы, 1 яблоко, 2 ст.л. клюквенного сока, 2 ст.л. меда, 2 ст.л. очищенных орехов.

Тыкву вымыть, очистить от семечек и кожуры, натереть на мелкой терке. Яблоко нарезать тонкой соломкой, добавить в тыквенную массу. Смесь заправить соком, медом. Готовое блюдо посыпать толчеными орехами. Можно добавить в салат апельсиновую или лимонную цедру.

Людмила КОВАЛЕНКОВА,
г.Ярцево
Смоленской обл.

Сок

● **Тыкву** очистить, натереть на крупной терке или пропустить через мясорубку. Выложить мякоть в кастрюлю (не отжимать!), залить кипящей водой на 3 см выше уровня массы и варить на слабом огне 40-50 мин., периодически перемешивая, чтобы не пригорело. Чуть остудив, отжать сок через марлю, **на каждый литр сока** добавить **20 г сахара** и поварить еще 20 мин. Разлить сок в стерилизованные банки, закатать.

● Очистить **тыкву**, порезать кубиками. На **3 кг тыквы добавить 1 ст. воды** и припустить до мягкости. Мякоть вместе с водой, в которой варилась тыква, протереть через сито и развести кипяченой водой, чтобы получился густой, как томатный, сок. Добавить по вкусу **лимонную кислоту и сахар**, довести сок до кипения, разлить в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Ольга БЛОХА,
г.Бугуруслан
Оренбургской обл.

Ох и вкусная тыква!

Желтые и зеленые, круглые и продолговатые, большие и малые — такое разнообразие увидел я на приусадебном участке Валентины Николаевны Клепчи из п.Тишовка Могилевской области.

— Никак, — задаю вопрос, — для скотинки заготовили?

— Из живности у нас только куры и кролики. Тыкву будем есть сами, поделимся с друзьями, — ответила женщина.

Одно из любимых блюд в семье Клепчей —

Тыква, запеченная с яблоками

По 500 г тыквы и яблок, 2 яйца, сахар — по вкусу, сливочное масло для смазывания формы, 1 ст.л. панировочных сухарей.

Тыкву и яблоки нужно нарезать мелкими кусочками и, перемешав, всыпать в кастрюлю. Добавить чуть-чуть воды и поставить тушить на 10-15 мин. до полуготовности. Сняв с огня немного остудить. Затем добавить яичные желтки, растертые с сахаром, а после — взбитые белки. Все осторожно перемешать и запечь в форме, смазанной сливочным маслом и посыпанной сухарями.

Каша

Сварить отдельно **500 г нарезанной кубиками тыквы и 100 г пшена.** Когда оба продукта начнут развариваться, слить с них воду и, перемешав с **1 л молока**, варить до полной готовности. **Соль, сахар, сливочное масло** добавить по вкусу.

Тыквенно-творожные оладьи

На крупной терке натереть **500 г тыквы**, добавить **200 г творога, 1/4 ч.л. соды, 2 яйца и соль — по вкусу.** Перемешать с мукой, чтобы получилась масса консистенции густой сметаны. Выпекать оладьи на подсолнечном масле.

Николай КОМЛЕВ.
Фото автора.

Многие хозяйки варят из тыквы кашу. Блюдо это вкусное, полезное и недорогое. Но я с тыквой умею и выпечку необычную делать, и десерт. Рада поделиться своими знаниями и с другими хозяюшками.

Плацинды

Замесить тугое тесто, как на лапшу, **из 2 ст. муки, 2 яиц, 50 г растительного масла, 1/4 ст. воды, 2 ст. л. сахара и 0,5 ч.л. соли.**

Для начинки обжарить в **растительном масле 2 измельченные луковицы**, перемешать с натертой на крупной терке **тыквой (300 г)**, заправить **сахаром, солью, молотым перцем**, добавить немного **изюма.**

Тесто тонко раскатать, порезать на квадраты. В середину положить начинку и защипать края, чтобы получился «конвертик». Выложить плацинды на смазанный маслом противень и испечь. Готовые смазать **сливочным маслом.**

Десерт

Толстостенную посуду (я беру утятницу) смазать **2 ст.л. растительного масла.** Очищенную **тыкву** порезать небольшими кусочками и выложить ровным слоем на дно посуды. Накрыть слоем **сухофруктов** (яблоки, курага, изюм, чернослив), немного посыпать **сахаром.** Сверху засыпать еще одним слоем из **тыквы.** Запекать в духовке при 180-200 град. Жидкость не сливать, и воду подливать тоже не нужно. Через 1,5-2 часа десерт готов. Очень нравится он детям.

Регина МОСКАЛЬЧЕНКО,
г. Трехгорный Челябинской обл.

От редакции: какую вкусную плацинду мы ели на днях в Кишеневе: мясную, творожную (с зеленью), с вареньем! Хозяйки рассказывали, что это национальное блюдо молдаван. А раскатывать тесто нужно тонко-тонко, как папиросная бумага.

Подарите себе ПРАЗДНИК!

31 ОКТЯБРЯ! ХЕЛЛОУИН!

(Начало на стр. 1).

Вот такие блюда готовили на прошлогодний Хеллоуин мои подруги.

Стейки с адским соусом

Понадобится чугунная сковорода с толстым дном. Накалить ее до стадии, когда брошенная на дно капелька воды не растекается, а катается шариком. Посыпать пласты **говядины солью и перцем.** Бросить **несколько зерен горчицы** на сковороду — для умопомрачительного аромата. Положить стейки на сковороду без масла. Мясо прилипнет только, если сковорода не прогрелась. Обжаривать по 2-3 мин. с каждой стороны. Теперь положить на мясо сверху маленький кусочек **сливочного масла** и перевернуть еще раз, предварительно убавив огонь. И снова — пару минут на одном боку, столько же на другом. Если не любите мясо с кровью — подержите подольше.

Для соуса: **150 г клюквы, 550 г свеклы, 1 большая красная луковица, 2 ст.л. сливочного масла, сок и цедра одного апельсина, щепотка молотой гвоздики, 1 л овощного бульона, 150 мл сметаны.**

Очистить лук и свеклу, измельчить на кусочки. В большой высокой сковороде в масле обжарить свеклу до мягкости (10 мин.). Добавить клюкву, цедру, сок и гвоздику. Перемешать и залить бульоном. Довести до кипения. После чего закрыть крышкой и томить 1,5 часа на медленном огне. Добавить сметану и дать настояться.

Для создания соответствующего настроения соус лучше подать в очищенной от мякоти маленькой тыковке, обязательно с крышкой из нее же.

Пьяные ведьмины яблочки

6 яблок, 2 веточки эстрагона, 6 ст.л. сухого белого вина, 60 г сливочного масла, 60 г сахара, 6 ломтиков (по 30 г) подсушенного белого хлеба, ванильное мороженое.

Из яблок вырезать сердцевину и сделать сбоку тонкий надрез на кожице (чтобы не лопнула при запекании). Начинить их измельченным эстрагоном, добавив в каждое по 10 г масла, 10 г сахара и 1 ст.л. вина. Выложить на смазанный маслом противень ломтики хлеба, на них — яблоки. Запекать примерно 45 мин. при 180 град. После чего остудить. Подавать десерт с ванильным мороженым.

Ну, а за самое оригинальное блюдо и приз должен быть соответствующим. Им может стать ваза, сделанная из тыквы — одного из главных символов Хеллоуина. А оранжевые декоративные тыковки можно подарить всем гостям на память об этом празднике, на котором, я думаю, вы с превеликим удовольствием будете шокировать друг друга своими нарядами и новыми образами.

Любовь УСТЬЯНЦЕВА, с.Огневка Челябинской обл.

Бахчевые овощи (тыквы, кабачки, патиссоны) я зимой храню на балконе. У нас в Амурской области зимой оттепелей не бывает, так что балкон — самая подходящая морозилка. Из замерзших овощей получается отличный натуральный сок. Мякоти остается совсем немного, да и ее можно использовать в блины, оладьи, булочки.

В отжатый сок добавляю варенье, варю с ним компоты и кисели.

Тыквенно-грушевый кисель

На 5-литровую кастрюлю киселя — 1 средняя мерзлая тыква, 0,5 л грушевого варенья, 100 г крахмала.

С полуразмороженной тыквы снять кожицу (она снимается очень легко) и оставить тыкву, чтобы полностью оттаяла. Разрезать на кусочки, выбрать семечки. Семечки можно промыть, просушить, очистить и потом использовать для выпечки. Мякоть пропустить через мясорубку, выложить в кастрюлю, залить водой и варить 20-30 мин. Процедить через марлю. Если варенье без косточек, то добавлять его в жидкость нужно после того, как отжали тыкву. А если варенье с косточками, то лучше варить тыквенную мякоть вместе с ним, а потом процедить. Заварить кисель крахмалом, разведенным в небольшом количестве холодной воды. Как только кисель загустеет, снять кастрюлю с огня и накрыть крышкой, чтобы не образовалась пленка. Кисель очень вкусный, с ароматом груши.

Лидия КОСТЕНКО, г. Благовещенск.

Курица в вине

Подготовленную **тушку курицы** порезать на кусочки и обжарить до корочки в **сливочном или растительном масле.** Сложить в кастрюльку, добавить **100 г куриного бульона (можно воду), 3 ст.л. томатного соуса, 1 ст.л. 9%-ного уксуса, 150-200 г красного вина, порезанные кольцами 3 крупные луковицы, соль, перец — по вкусу.** Тушить 1,5 часа на медленном огне. Сверху посыпать рубленой **зеленью петрушки.** Когда курица будет готова — пальчики оближете. Гарнир можно подать любой, но очень вкусно с картофельным пюре.

Татьяна РУЧКИНА, г. Новоалександровск Ставропольского края.

НА КОНКУРС "ЧАСТУШКА"

С «Нашей кухней»
я готовлю,
Мой миленочек
довольный.
Дома чаще
стал сидеть
И на девок не глядеть!

Елена СИДОРКИНА, г. Мценск Орловской обл.

Моя свекровь, Ульяна Ивановна, пекла очень вкусные пироги, делала салаты «из ничего», как она говорила. Мы с мужем научились у нее многому. Муж работает спасателем в МЧС, часто ездит в командировки, где приходится бывать и за повара. И дома готовим вместе. К нам часто приходят друзья, дети, внуки. К их приходу придумываем что-нибудь вкусненькое.

Сельдь под «одеялом»

Выкладывать слоями: **сельдь**, потом мелко нарезанный **лук**, полить немного **подсолнечным маслом**, далее отварной **картофель**, натертый на крупной терке, отварное **яйцо**, тоже натертое на терке, сверху — **майонез**. Украсить тертым **желтком и веточкой петрушки.**

Салат с макаронами

Макароны отварить (взять некрупные, лучше фигурные — колесики, звездочки и т.п.). Отварить **спаржевую зеленую фасоль**, порезать кусочками. **Сушеную зелень петрушки, лепестки васильков, молотый острый перец и соль** истолочь вместе в ступке. **Маслины** разломить пополам, вынув косточки, сложить в салатницу, добавить **консервированную кукурузу**, макароны, **фасоль**, толченую зелень, **тертый сыр, 1 зубчик чеснока,** пропущенный через чесночницу, немного **подсолнечного масла**. Перемешать.

Любовь МИХАЙЛОВА,
г. Владикавказ.
На фото мы с мужем прячем селедку под «одеяло».

В редакции имеется брошюра **«ДОМАШНИЕ КОЛБАСЫ»**, которую вы можете заказать. Сейчас, когда наступает период забоя скота, это брошюра будет как нельзя кстати.

Условия приобретения — на стр. 14.

Из чего ты сделан, КРУЧЕНИК?

Недавно довелось побывать с экскурсией на Волыни. Меня как страстную собирательницу кулинарных рецептов, кроме экскурсионной программы, волновал вопрос: «Что вкусного едят на Волыни?» В первом же кафе мое внимание в меню (а в нем, конечно же, имелись и знаменитый борщ, и вареники) привлекли крученики. Поинтересовавшись, услышала в ответ: «Да мясо это такое!» Какое «такое» было непонятно.

После проведенного мной расследования узнала, что это — праздничное блюдо. Для приготовления берут пласты любого мяса (это может быть свинина, говядина, курица, субпродукты, рыба и др.), в которые заворачивают начинку в зависимости от вида кручеников или от вашего вкуса (в частности, в «Волынские» заворачивают тушеную капусту). В качестве начинки используют овощи, каши, грибы, яйца и другие продукты. Крученики панируют и обжаривают, затем тушат до готовности. Из пряностей и приправ используют лук, чеснок, укроп, тмин, красный и черный перец, лавровый лист.

Вернувшись домой, я попыталась приготовить крученики самостоятельно. Как вы уже поняли, это обыкновенные мясные рулетики. Вернее, не совсем обыкновенные. Ведь даже в наши дни такое блюдо готовится на особые торжества (отбивными гостей не сильно удивишь). В качестве «подопытного» мяса я выбрала свинину (шейную часть, нежирную), а в начинку добавила сухофрукты, показавшиеся мне экзотическими. Не буду утомлять рассказом, скажу лишь, что гости были довольны. Запомнили они не только название блюда и необычную начинку, но и то, как вытаскивали нитки, которыми эти самые крученики были предусмотрительно связаны. (Кстати, нитки не обязательны — рулетики не развалились бы и так).

В ближайшее время я собираюсь приготовить еще что-нибудь из украинской кухни. Ведь там имеется столько блюд, о существовании которых мы даже не слышали — сиченики, товченики, душенина, поребрина, лизень, гляги, полотки, крижни, ковбаса-задымлянка та битки козацьки...

Елена КОЛОВАЙТИС,
г. Минск.

Питание во благо

Чудо, а не ягода!

1 ст. ягод калины засыпать в литровую банку, залить кипятком, настоять 3-4 часа и пить по 1 ст. (можно добавлять сахар по вкусу). Чудесное укрепляющее средство!

Тамара ЯРОШЕНКО,
ст.Кисляковская Краснодарского края.

Отличные новости!

Уважаемые читатели! Редакция «Нашей кухни» приготовила массу сюрпризов для всех поклонников газеты. Путем «исследования» ваших анкет (см. № 2 за 2004 г.) мы пришли к выводу: если читатель хочет, то надо:

— проводить больше конкурсов и викторин с призами для победителей,

— темы брошюр серии «Самобранка» выбирать из ваших предложений,

— что-то делать с рекламой.

Редакция решила воплотить все эти читательские пожелания в жизнь. Причем, начиная не с нового подписного года, а уже... со следующего выпуска «Нашей кухни». А вот очередной конкурс мы объявляем прямо сейчас *(смотри условия ниже)*.

Так какие же новшества ждут наших читателей? С ноября 2004 года «Наша кухня» будет выходить одинаковым объемом ежемесячно. Мы получаем много писем, в которых вы, уважаемые читатели, выражаете свое недовольство рекламной информацией. И хотя мы увеличили количество страниц газеты (до 2003 года «Наша кухня» была 16-страничной ежемесячно), читатели по-прежнему оставались непреклонными: не хотели рекламы и все тут! Учитывая это, а также тот факт, что каждое издание, в том числе и «Наша кухня», просто не удержится на плаву в море современной действительности без финансовых вливаний, мы приняли решение выпускать газету **ежемесячно на 32 страницах**. При этом цена остается прежней. Начиная со следующего выпуска, в каждом номере будет специальный 8-страничный вкладыш с рекламной и другой информацией, который вы при желании можете спокойно извлечь из газеты.

Еще одна новинка будет вам приятна. Исходя из ваших пожеланий, мы запланировали следующие брошюры серии «Самобранка»: «**Секреты похудения**» (январь), «**Что в лукошке?**» (апрель), «**Осень-припасиха**» (июль), «**Праздник в вашем доме**» (октябрь). А оформить подписку на «Самобранку» и «Нашу кухню» вы можете в любом почтовом отделении связи по каталогам «Пресса России» *(стр. 22, 75-76)*, агентства «Роспечать» *(стр. 57-59, 403)* и «Почта России» *(по регионам РФ и г.Москва)*.

Будем дружить?!

Редакция газеты «Наша кухня».

Почтальоны, внимание!

Издательский дом «Толока», УФПС «Почта России» и редакция «Нашей кухни» объявляют «Конкурс-2005. «Толока «Наша кухня».

В конкурсе принимают участие **управления, узлы почтовой связи, отделения связи, почтальоны,** *сумевшие подписать наибольшее число человек на газету «Толока «Наша кухня».*

Призерами конкурса станут три лучших УФПС «Почта России», **три лучших почтамта, три лучших отделения почтовой связи** *(будет учитываться прирост подписки на газету «Толока «Наша кухня» к уровню 1 января 2004 г. не менее 10%), а также* **три лучших почтальона,** *обеспечивших наибольший тираж подписки на «Нашу кухню» и получивших наибольший процент прироста к уровню 1 января 2004 г.*

Информацию о выполнении условий конкурса необходимо предоставить в ИД «Толока» **до 20 января 2005 года** по адресу: **214000 г.Смоленск, ул. Тенишевой, д.4А, т/ф (8-0812) 64-74-54, 64-75-47 или по электронной почте:** toloka@sci.smolensk.ru *(обязательно пометьте* **«Конкурс-2005. «Толока «Наша кухня»**).

Итоги конкурса будут подведены до 1 февраля 2005 г. **Победители получат ПРИЗЫ:**

- среди УФПС «Почта России» — 1 место — **видеокамера**, 2 место — **факс**, 3 место — **кассовый аппарат;**
- среди узлов почтовой связи — 1 место — **радиотелефон**, 2 место — **фотоаппарат**, 3 место — **радиоприемник**;
- среди почтовых отделений связи — 1 место — **электрочайник**, 2 место — **набор посуды**, 3 место — **набор канцтоваров;**
- три лучших почтальона получат **зонты с логотипом «Толока».**

ИД «Толока».

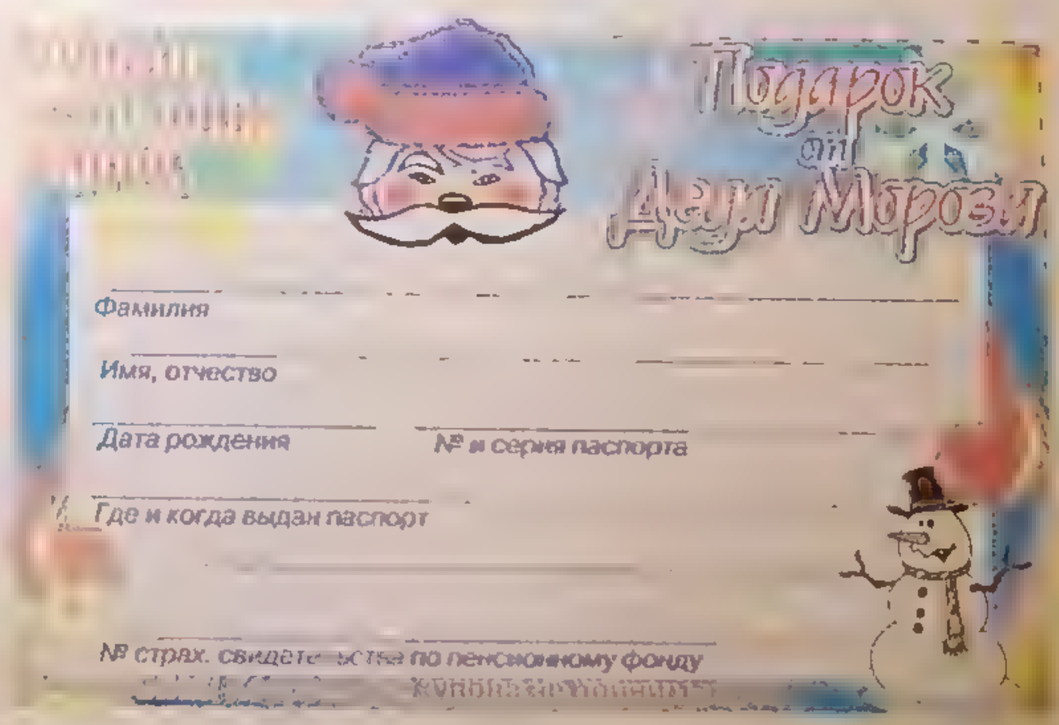
Мешок Деда Мороза

Думаете, до Нового года еще далеко? А Дед Мороз уже готовит свой мешок, складывает в него замечательные подарки, чтобы раздать их вам, дорогие читатели. За подарок дедушка попросил не стишок рассказать и не песенку спеть, а приготовить к праздничному столу что-нибудь очень-очень вкусное, и рецептом обязательно поделиться.

Подклейте к рецепту заполненный купон, приложите конверт с подписанным вашим обратным адресом и пришлите все это в редакцию по адресу: **214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4А, с пометкой «Мешок Деда Мороза».**

Ваши лучшие рецепты будут опубликованы в предпраздничном декабрьском номере «Нашей кухни». Среди писем Дед Мороз выберет 10 самых-самых «вкусных» и авторам вручит призы. Спешите, возможно, именно вас ждут подарки!

На основе лучших из присланных рецептов будет выпущена брошюра серии «Самобранка» «Праздник в вашем доме»!



ПЕЛЬМЕНИ по-сибирски

Недавно в «Нашей кухне» прочитала, сколько разных пельменей люди готовят. Вот уж, действительно, пельмени — блюдо всеми любимое. Но таких пельменей, какие в наших краях делают, я нигде не встречала.

Обычно картофельную начинку для пельменей делают из готового пюре. Попробуйте пропустить через мясорубку сырой очищенный картофель вместе с луковицей. Жидкость отжать, овощную массу посолить и начинить ею пельмени. Сварить их в кипящей воде, подавать со сметаной или сливочным маслом.

Точно так же можно сделать начинку из тушеной капусты с луком. А если пропустить картошку или капусту через мясорубку с салом, вообще объедение получится. На мой взгляд, вкуснее, чем с мясом.

Еще мы очень любим пельмени с творогом. Пропустить через мясорубку творог с луком, посолить, поперчить, заправить сырым яйцом.

Обычно с творогом лепят вареники, добавляя сахар, а у нас даже дети просят пельмешки с соленым творожком, а от сладких отказываются.

Галина ЛИХАЧЕВА,
с. Месягутово,
Башкортостан.

СЛОВАРЬ "НК"

ПЕЛЬМЕНИ — изделия размером со сливу, вылепленные в виде маленьких пирожков из пресного теста с мясной, рыбной или овощной начинкой. Для пельменей начинку берут всегда сырую.

«Мамины» вареники

Несмотря на популярные сейчас пиццу, хот-доги, гамбургеры, мы, славяне, по-прежнему не забываем вкусные пельмени, пироги, вареники...

Я обожаю мамины вареники, она готовит их часто, с разными начинками. А мы помогаем.

Тесто для вареников по маминому рецепту: в **1 ст. теплого молока** влить **1 яйцо**, добавить **щепотку соли**. Муку замешивать постепенно, тесто должно быть мягким, не крутым. Собрать тесто в комочек, положить в миску, накрыть влажной салфеткой, дать постоять полчаса. Посыпать стол мукой, отрезая тесто кусочками, раскатать их. Чайной ложкой выкладывать начинку на середину кружочка. Обмакнуть пальцы в муку, чтобы тесто не приставало, и защипывать концы, так будет прочнее.

Надо помнить: тесто очень быстро сохнет, поэтому вареники лучше получаются, если делать их всем вместе. Как только тесто готово — позвать помощников.

Не забыть вовремя поставить на огонь просторную кастрюлю с подсоленной водой, к тому времени, когда вареники будут слеплены, вода в кастрюле должна кипеть ключом. Бросать вареники по одному, чтобы они не слипались.

Минуты через две помешать шумовкой, еще минут через пять вареники всплывут наверх. Дать им покипеть еще минуты две и вынуть шумовкой.

Начинки могут быть:

С квашеной капустой

Капусту отжать, обжарить на **растительном масле**, добавить для остроты **томат или сахар, жареный лук.**

С вареной картошкой

Сварить очищенную **картошку**, потолочь в том же отваре. **Лук** поджарить на **сливочном масле** до золотистого цвета. Картофельное пюре должно быть некрутым, так вареники будут сочнее. К столу вареники подавать желательно со **сметаной, с маслом**, с жареным **луком и салом.**

С творогом и морковью

Морковь очистить, вымыть холодной водой, натереть на средней терке, посахарить, потушить на сковороде в **масле** минут пять. Остудить, добавить **творог**, размешать.

С мясом

Пропустить через мясорубку **вареное мясо**, добавить в него **бульон**, жареный на **сливочном масле лук.**

С яблоками, сливами

Вымытые холодной водой **сливы** очистить от косточек, нарезать на 6-8 частей, смешать с **сахаром** по вкусу.

Яблоки натереть на крупной терке и тоже засыпать сахаром.

Вареники с творогом или овощным фаршем следует сейчас же полить растопленным маслом, встряхивая миску так, чтобы все вареники промаслились и не слиплись. А вот вареники с ягодами и фруктами, складывая в миску, пересыпать сахаром.

Ольга ЗАВЕДЕЕВА,
г. Витебск.

СЛОВАРЬ "НК"

ВАРЕНИКИ — изделия из теста с начинкой в виде небольших пирожков размером с детскую ладошку, которые варят в крутом кипятке. Обычно начинку для вареников берут не сырую, а уже прошедшую термическую обработку. Но начинку из овощей, ягод или фруктов вполне можно взять сырую.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

НА КАЖДЫЙ ВОПРОС НАЙДЕТСЯ ОТВЕТ – ЖИТЬ ПОМОГАЕТ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!

УНИКАЛЬНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА ПИСЕМ И ЗВОНКОВ

ОТВЕЧАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ, СОВЕТУЕТ НАРОД

В каждом номере:

- «горячая линия» по наиболее актуальным для читателей проблемам;
- исчерпывающие ответы специалистов на социальные и юридические вопросы, волнующие читателей;
- полезные советы, присланные в газету самими читателями.

Так выглядит обложка «Народного совета». По размеру газета небольшая, ее очень удобно читать в автобусе, в метро или просто положить в сумку, чтобы открыть вечером, дома.

Обычно она поступает в продажу со вторника, стоит недорого.

Делается газета по письмам и звонкам читателей — бесплатная телефонная «горячая линия» работает круглосуточно.

На 16 страницах умещается в среднем до 100 ответов на самые разные вопросы.

В первой половине газеты даются ответы юристов — по жилищному вопросу, работе и зарплате, пенсиям и льготам.

Во второй половине газеты — читательские письма с житейскими советами по дому, здоровью, даче.

ИДЕТ ПОДПИСКА НА «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!

и такой же — России

ЧЕГО изволите?

Предлагаем вам приобрести уникальные и полезные БРОШЮРЫ:

- **У порога вечности**
- **Осень в банке**
- **Православная кухня**
- **Домашнее вино**
- **Домашние колбасы**
- **Рецепты от Буренки**
- **Сладкие заготовки**

Перечислите почтовым переводом нужную сумму (стоимость одной брошюры — **24 руб.** простым письмом, **26 руб.** — заказным) на адрес

ООО «Толока в России»,
214000 г.Смоленск, ОАО «СКА-БАНК»,
р/с 40702810500630000614,
к.с. 30101810600000000757,
БИК 046614757, ИНН 6729013577.

На бланке почтового перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно **укажите название нужной брошюры, полные домашний адрес и Ф.И.О.**
Тел. для справок в Смоленске:
(8-0812) 64-75-05, 61-19-90, 64-75-35.

ВНИМАНИЕ! *Редакция не занимается рассылкой брошюр наложенным платежом. Не нужно присылать в редакцию письма с заявками и копией оплаты.*

Заказы на брошюры выполняются в течение 30 дней с момента получения почтового перевода (дата на почтовом штемпеле).

РАБОТА ДЛЯ ВСЕХ

ВОСТОК ЗАПАД

Всем, кто любит хорошую жизнь и черную икру!

Корпорация «Восток-Запад»

ПРЕДЛАГАЕТ РАБОТУ:

на дому; информацию о работе за рубежом; обработка корреспонденции; сборка авторучек и фломастеров; склеивание конвертов; сортировка и упаковывание семян; изготовление плитки; сборка бус; вырезание этикеток; шитье белья; подсобную, сезонную, с командировками и другую.

Требуются сотрудники во всех регионах.

Предложим работу всем написавшим.
Более 50000 вакансий,
зарплата до 90000 руб. в мес.
Информация бесплатно. Стаж. Контракт. Гарантии.
Большие премии. Постоянная помощь в работе.
От Вас — данные и конверт с о/а.

Зарабатывайте и помните:
«ЛЕЖАЧИЙ КАМЕНЬ ВОДА НЕ ТЕЧЕТ!»

394000 Воронеж, г/п, а/я 113,
«Восток-Запад», отдел кадров, сектор «НК»

Св. 119741 (3.04.01) РФ Адм. Воронежа

ТЕПЛЫЙ СОН

Скоро зима, топят плохо, обогреватели не спасают, да и «накручивают» немало. Как же согреться?

Н.КАРПОВ, г.Тула.

Приобретите гибкий электродвигатель, выпускаемый Челябинским ПО «Энергия». Такой обогреватель (размер 50х75 см — 340 руб., 75х100 см — 450 руб.) можно постелить на кресло или кровать, при этом вы будете чувствовать себя в тепле даже при холодных батареях. Чудо-обогреватель можно заказать по почте наложенным платежом, послав заявку по адресу: **454112 Челябинск, а/я 9993, «Энергия».**

В помощь родителям

ПРЫГУНКИ

Наступает время, когда каждый ребенок своей подвижностью терроризирует домашних, сутками прыгая у них на коленях. Решить проблему можно, приобретая **развивающий тренажер "Прыгунки"** для детей от 4 мес. до 1,5 года. Подвесная система тренажера крепится в любом месте помещения. Снаряд доставляет малышу массу удовольствия, приучая его к самостоятельности и позволяя прыгать и оглядываться кругом, одновременно укрепляя мышцы ног и спины. Ребенок сам себя развлекает, а мама занимается домашними делами. Тренажер регулируется в соответствии с размером, весом малыша, а в сложенном виде помещается в пакет.

Заявки по адресу: 454052 г.Челябинск, а/я 4945, «Товары — детям» Цена 340 руб. + почтовые расходы.

А вы не забыли подписаться?

Мерзнут ноги?

У моей мамы из-за нарушения кровообращения и зимой и летом постоянно мерзнут ноги. Что делать?

Федорова М. г. Мурманск

Купите для нее «Сапог-грелку».

Изделие предназначено для обогрева обоих ног, стимулирует кровообращение и улучшает обменные процессы. **"Сапог"** с электроподогревом создаст Вам комфортные условия в холодной квартире, поможет предотвратить многие заболевания и сэкономит электроэнергию, т.к. потребляемая мощность всего 30 Вт.

Если не удается купить **"Сапог-грелку"** в магазинах Вашего города, то его можно заказать по почте наложенным платежом, послав заявку по адресу

454052, г. Челябинск, а/я 6125 отдел «Электротовары».
Цена 345 рублей, + почтовые расходы.

Товар сертифицирован

Чудо-прибор

Слышал о методе ваккум-терапии, позволяющем восстанавливать потенцию даже пожилым мужчинам. Где можно пройти такое лечение?

С.КАШИРИН, г.Уфа.

Действительно, лечение ваккум-конструктивными устройствами (ВКУ) весьма эффективно. Пройти такой курс можно в спецклиниках, но можно приобрести индивидуальный вариант ВКУ для самостоятельного лечения в домашних условиях. Стоимость такого прибора — 360 руб. Заказать прибор можно по почте наложенным платежом. **Адрес для заявок: 454038 Челябинск, а/я 4622, «Медтехника».**

Оренбургские пуховые платки ручной работы

- **Шарфы ажурные** (белые, серые, полосатые) 450, 625, 840, 1170, 1320 руб
- **Паутинки** (белые, серые) 670, 950, 1280, 1630, 2100 руб
- **Шали** (серые, белые) 1190, 1615, 1800, 2120, 2440 руб. наложенным платежом.

Качество, проверенное временем!

460000 Россия, г.Оренбург, а/я 74Т «Пухартель»

№ 10
МК
2004 г.

КУЛИНАРНЫЙ ГОРОСКОП

(24.10 — 22.11)

СКОРПИОН

Для Скорпионов насыщенные жиры животного происхождения особенно опасны. Питание должно содержать много протеина и включать в себя, кроме постного мяса, продукты моря, дичь, яйца, йогурт, орехи и соевые бобы.

Минеральная соль Скорпиона — сернокислый кальций. Он помогает восстанавливать эпителиальную ткань и сохранять естественную сопротивляемость организма болезням, предотвращая скопление органических шлаков. Часто первый признак дефицита этой соли — насморк, гайморит, респираторные инфекции. Серьезный ее недостаток может вызвать возникновение гнойников, плевриты, почечные расстройства и болезни печени. Основные источники сернокислого кальция: лук, спаржа, капуста, инжир, чеснок, кресс, листья горчицы, лук-порей, редис, черная вишня, чернослив, крыжовник. Нужно регулярно принимать витамины С, Е, группы В и препараты железа.

Салат «Гнездо перепелки»

Мясо сварить, остудить и разделить на тонкие длинные волокна. Картофель порезать мелкой длинной соломкой и обжарить в **растительном масле. Репчатый лук** разрезать пополам и нашинковать тонкими полукольцами, **белок 4 сваренных яиц** нашинковать тонкой соломкой. Все смешать, **посолить** и заправить **майонезом**. Выложить эту массу на плоское блюдо по кругу, оставив пустую середину («гнездо») **4 желтка** хорошо размять, добавить немного **майонеза** и пропущенного через чесночницу **чеснока** (масса должна быть вязкой), сформовать «яйца» перепелки и положить их в гнездо. Все посыпать **зеленью**.

Валентина ИСАКОВА, г.Оренбург.

Фасолевый суп с лососем

800 г картофеля, 3 моркови, 500 г стручковой фасоли, 4 луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 ст.л. растительного масла, 1 л овощного бульона, 250 г филе лосося, 2 ст.л. лимонного сока, 0,5 пучка укропа, 1 ст.л. горчицы, соль, перец — по вкусу.

Картофель и морковь очистить, мелко нарезать. Стручки фасоли разрезать пополам. Кубики лука и чеснока спассеровать в масле. Влить овощной бульон. Добавить картофель и 10 мин. варить на среднем огне под крышкой. Положить фасоль с морковью и варить еще 10 мин.

Филе лосося вымыть, обсушить, нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком. За 5 мин. до конца варки добавить в суп. Укроп мелко порубить и вместе с горчицей и солью добавить в суп. Разлить его в тарелки и по желанию украсить свежей зеленью.

Любовь СЕЛИХОВА, р.п.Елань Волгоградской обл.

Фаршированные яйца

Вареные **яйца** разрезать вдоль на две половинки, желтки вынуть, растереть с очень мелко нарезанным **репчатым луком** и немного обжарить в очень небольшом количестве **растительного масла.** Соединить с натертыми на крупной терке **вареной колбасой и сыром.** Полученную массу заправить **майонезом,** наполнить половинки яиц. Выложить на блюдо, выстланное листьями **салата.**

Татьяна ЕРОХИНА, р.п.Новопокровка Тамбовской обл.

Деликатесный «кошелек»

4 ломтика мякоти говядины, 2 ломтика ветчины, 2 ломтика сыра, 50 г сливочного масла или маргарина, 0,5 ст. белого сухого вина, 0,5 ст. мясного бульона, соль, черный молотый перец — по вкусу.

Каждую половину хорошо отбитого ломтика мяса посолить, поперчить и положить по половинке ломтика ветчины и сыра, накрыть второй половинкой мяса, скрепить зубочисткой, чтобы получился «кошелек», обжарить до золотистого оттенка в сливочном масле или маргарине, полить вином и, не накрывая сковороду крышкой, дать ему испариться. Влить бульон, тушить на небольшом огне еще 15-20 мин. Подавать с соусом, в котором «кошельки» тушились.

Надежда ОНОКИНА, г. Североуральск.

Десерт

200 г чернослива, 80 г творога, 2 ст.л. сахара, 10 грецких орехов, 1 ст.л. ликера.

Чернослив отварить в течение получаса (или залить его горячей кипяченой водой и оставить так на ночь), затем аккуратно удалить косточки. Нежирный творог тщательно растереть с сахаром или сахарной пудрой, нафаршировать этой массой чернослив. Подготовленный чернослив выложить на небольшую сковороду или противень и запекать в течение нескольких минут в хорошо разогретой духовке. Готовый чернослив сбрызнуть любым ликером, посыпать измельченными грецкими орехами. На стол этот десерт лучше подавать горячим.

Наталья КРАВЧЕНКО, г. Гродно.

БАБУШКИНА ДИЕТА

Современные люди все чаще страдают ожирением. К каким неприятным для организма последствиям это приводит, думаю, нет нужды объяснять. Нашей семье уже 50 лет. За это время мы не только сохранили нормальные фигуры, но и на здоровье, тьфу-тьфу-тьфу, жаловались редко. Так получилось, что на долгое стояние у плиты времени не было, приходилось «рационализировать» меню, устраивая то молочные, то рыбные, то вегетарианские дни. Совсем недавно прочитала, что английские ученые предложили новый способ борьбы с ожирением. А основой способа является то, что меню составляется так, чтобы во всех блюдах каждой трапезы одного дня присутствовал один основной продукт. Недаром говорят, что все новое — это хорошо забытое старое. Ведь наши прабабушки так и питались: все дни недели делили на мясные, рыбные, молочные и т.п. Так что, хотите быть красивыми и здоровыми — составляйте свое меню так, чтобы продукты разных групп в один день не совмещались. А для примера хочу поделиться своим меню.

Мясной день

Завтрак: салат из яблок и вареной говядины, жареное мясо с картофелем в мундире.

Обед: суп из потрохов, паштет из куриной печенки.

Ужин: салат из субпродуктов с овощами; рубец, тушенный с тыквой.

Рыбный день

Завтрак: салат с овощами и копченой рыбой; блинчики с рыбным фаршем.

Обед: сельдь под шубой; уха; рыба, тушенная с овощами.

Ужин: рыбные фрикадельки с овощами; щука с отварным картофелем.

Молочный день

Завтрак: салат из редьки со сметаной; каша из овсяных хлопьев, сваренная на молоке.

Обед: суп молочный с картофельными клецками; творожная запеканка со сметаной.

Ужин: салат из капусты со сметаной; лапшевик с творогом.

Дина ЯГУПОВА,
г. Самара.

ОТ РЕДАКЦИИ. Уважаемые читатели! В январе 2005 года в серии «Самобранка» выйдет брошюра «Секреты похудения». В своих письмах в редакцию многие из вас просили «затронуть» эту тему в наших будущих выпусках. Так что не упустите возможность подписаться на брошюры серии «Самобранка» на 2005 год. Подробнее о подписке — на стр. 11.

Заправка для борща, супа «Великолепная семерка»

2 кг помидоров, 1 кг репчатого лука, 1 кг сладкого перца, 1 кг баклажанов, 500 г моркови, по 300 г зелени петрушки и укропа, 500 г сухой фасоли, 2-3 головки чеснока, 2 ст.л. соли, 3 ст. л. сахара, 300 г растительного масла, 0,5 ст. 9%-ного уксуса, душистый и черный перец горошком.

Замочить на ночь фасоль, сварить до полуготовности. Баклажаны очистить от плодоножек и нарезать кружочками, посолить и оставить на 1-2 часа. Затем слить выделившийся сок и промыть баклажаны холодной водой. Сладкий перец нашинковать соломкой, репчатый лук — полукольцами, морковь натереть на крупной терке, помидоры нарезать крупными ломтиками. В емкость с широким дном налить растительное масло, положить подготовленные овощи: баклажаны, перец, помидоры, лук, морковь. Довести, помешивая, до кипения и добавить мелко нарубленную зелень, измельченный чеснок, соль, сахар, вареную фасоль и пряности. Варить на небольшом огне 20 минут. За пять минут до окончания варки добавить уксус. Все хорошо перемешать, горячую массу разложить в банки, закатать крышками и укутать до полного остывания.

Антонина ПАНАСОВИЧ,
г. Орша Витебской обл.

ПОБЕДИТЕЛЬ МЕСЯЦА

ЧАСТУШКА

Где газета
«Наша кухня»,
Там всегда горою пир.
А где пир,
хозяйки наши,
Там всегда
семейный мир!

Людмила РОДИМЕНКОВА,
г. Москва.

В ноябре в газете «Наша кухня»

● Ноябрь. Устанавливаются морозы. Самое время делать мясные заготовки. Наши авторы расскажут, как заготовить свинину, сало, птицу.

● Впереди Рождественский пост. Предлагаем вам примерное постное меню, разработанное диетологами.

● 14 ноября — Всемирный день борьбы против диабета. Рецепты блюд для диабетиков с указанием количества калорий и хлебных единиц.

Сегодня также вышли газеты: «Толока в России», «Народный доктор», «Воскресная газета», «Волшебный ключик»; брошюра «У порога вечности. Народные традиции почитания предков» серии «Самобранка».

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса выплата гонорара будет производиться только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

Следующий номер газеты выйдет 9 ноября 2004 г.

"ТОЛОКА. НАША КУХНЯ" N 10
Выходит ежемесячно
Шеф-редактор
Татьяна САНЧУК
Тел./факс (8-10-375-222) 32-71-36.
Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»
Свидетельство
о регистрации ПИ № 77-11636
Индекс 63248

214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, д.4 «А»
Тел. (80812) 64-75-65, 64-75-64.
Тел./факс 64-75-47.
toloka@scl.smolensk.ru
Для писем: 214000 г.Смоленск,
главпочтамт, а/я 488. www.toloka.com
Распространитель — ООО «Толока в России»
Тел. (8-0812) 61-19-90, 61-19-80, 64-75-35.
СП «АиФ Казахстан» Отдел распространения в Казахстане:
8 (327-2) 502-164, факс 8 (327-2) 736-770.
E-Mail: toloka@aif.kz
Отдел подписки в Казахстане:
8 (327-2) 502-260, факс 8 (327-2) 736-770.
E-Mail: toloka@aif.kz

Цена свободная.
Подписано в печать 28.09.2004 г.
Время подписания в печать — 16.00
Тираж 826600 экз.
отпечатан в ФГУП Смоленский
полиграфический комбинат
214020 г. Смоленск,
ул. Смольянинова, д. 1.
Заказ № 9890.
Газета набрана и сверстана
в компьютерном центре «Толоки».
E-Mail: nk@toloka.com
Издается с марта 1996 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

НАША КУХНЯ

Тираж
876420 экз.

Апрель
2005 г.
№4 (110)

Подписные индексы:
63248 («Пресса России»), 12657 («Почта России»),
35727 («Роспечать»), А12043 («Книга-Сервис»).

Толока

4
ЧТО ЕСТ РУСЛАН АЛЕХНО?

21-23
ЧТОБЫ В КУХНЕ ВСЕ СВЕРКАЛО

26
ДИЕТА ДЛЯ ВОЛОС

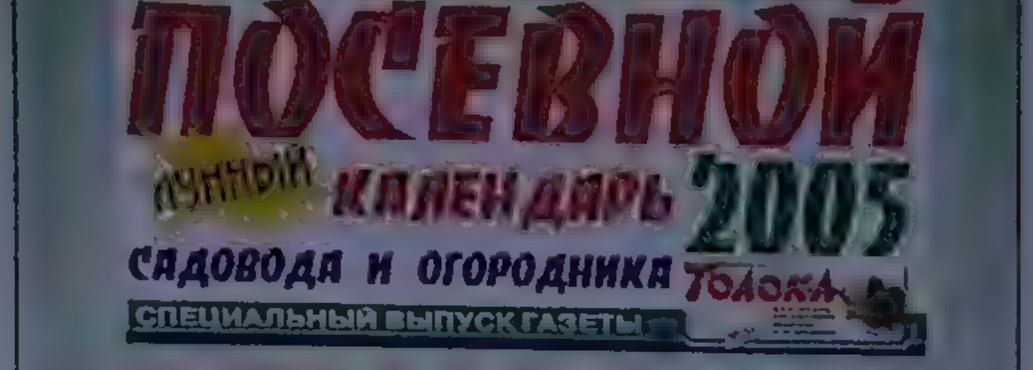
ISSN 1812-0709
05004

ПАСХАЛЬНЫЙ СТОЛ

Стр. 24-25

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Сегодняшний номер весь пропитан предвкушением праздника. Впереди — самый добрый, самый светлый праздник Пасхи. В Чистый четверг обязательно нужно навести порядок в своем «рабочем кабинете» — на кухне. А потому тема номера сегодня — «Чтобы в кухне все сверкало!» Мы поможем, предложив самые доступные и эффективные способы чистки посуды, плиты, мытья полов.



ПОВЕСЬ КАЛЕНДАРЬ — И СПИ СПОКОЙНО!

Выписываю все «толоковские» газеты второй год. Каждая по-своему дорога и интересна. Но вот о чем хочу сказать особо.

Очень мне помогает «Лунный календарь от Матвеева» — так у нас называют Лунный посевной календарь. В прошлом году благодаря ему я получила прекрасный урожай картофеля, капусты, огурцов и томатов. Но самое главное — у меня, наконец, перестала болеть голова от мыслей: что и когда сеять, когда обрезать деревья и кустарники, как и когда делать прививки. Бывало, от этих мыслей не могла уснуть. Сейчас вывесила новый календарь — на 2005 год. Спасибо редакции за удачную находку — увеличенный вдвое календарь. Когда я увидела его в киоске, сразу же купила. Теперь он висит на стене в моей комнате. И я уверена в том, что осенью я буду с ним сверяться, делая заготовки на зиму.

Антонина ШИРОКАЯ, г.Псков.

ОТ РЕДАКЦИИ. Уважаемые читатели! Если вы поспешите, то можете еще приобрести в розничной торговле **«Лунный посевной календарь садовода и огородника на 2005 год» под редакцией астролога Валерия Матвеева.** Это поможет вам сэкономить время в планировании и проведении сельскохозяйственных и дачных работ и, самое главное, сделает их результативными.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ✔ Тема номера: Беспроигрышный вариант — макароны!
- ✔ Уроки красоты — диета для красивых ножек
- ✔ Молочные реки — от весенней сочной травки коровкино молочко самое вкусное!

ЧЕГО ИЗВОЛИТЕ?

Предлагаем вам приобрести БРОШЮРЫ:

- **Сладкие заготовки**
- **Осень в банке**
- **Секреты похудения**
- **Диабет: народные методы профилактики и лечения**
- **Алкоголизм: народные методы профилактики и лечения**
- **Заболевания глаз**
- **У порога вечности. Народные традиции почитания предков**
- **Вредители и болезни сада и огорода**
- **Виноград: от черенка до вина**

Перечислите почтовым переводом нужную сумму (стоимость одной брошюры — **26 руб.**) на адрес: **ООО «Толока в России», 214000 г.Смоленск, ОАО «СКА-БАНК», р/с 40702810500630000614, к.с. 30101810600000000757, БИК 046614757, ИНН 6729013577.**

На бланке почтового перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно **укажите название нужной брошюры, полные домашний адрес и Ф.И.О.**

Тел. для справок в Смоленске: (8-0812) 45-02-05, 61-19-90, 64-75-35.

ВНИМАНИЕ! *Редакция не занимается рассылкой брошюр наложенным платежом. Не нужно присылать в редакцию письма с заявками и копией оплаты.*

Заказы на брошюры выполняются в течение 30 дней с момента получения почтового перевода (дата на почтовом штемпеле).

Сегодня также вышли газеты: «Толока в России», «Народный доктор», «Волшебный ключик», брошюра «Что в лукошке?» серии «Самобранка».

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса выплата гонорара будет производиться только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

Следующий номер газеты выйдет 3 мая 2005 г.

"ТОЛОКА. НАША КУХНЯ" N 4
Выходит ежемесячно
Шеф-редактор
Татьяна САНЧУК
Тел., факс (8-10-375-222) 32-71-36.
Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»
Свидетельство
о регистрации ПИ № 77-11635
Индекс 63248

214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, д.4 «А»
Тел. (80812) 64-75-65, 64-75-64.
Тел./факс 64-75-47,
sekretar@smolensk.toloka.com
Для писем: 214000 г.Смоленск,
главпочтамт, а/я 488. www.toloka.com
Распространитель — ООО «Толока в России»
Тел. (8-0812) 61-19-90, 61-19-80, 64-75-35.
СП «АиФ Казахстан» Отдел распространения в Казахстане:
8 (327-2) 502-164, факс 8 (327-2) 736-770.
E-Mail: toloka@aif.kz
Отдел подписки в Казахстане:
8 (327-2) 502-260, факс 8 (327-2) 736-770.
E-Mail: toloka@aif.kz

Цена свободная.
Подписано в печать 29.03.2005 г.
Время подписания в печать — 16.00
Тираж 876420 экз.
Отпечатан в ФГУП Смоленский полиграфический комбинат
214020 г. Смоленск, ул. Смольянинова, д. 1.
Заказ № 11176
Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Толоки».
E-Mail: nk@toloka.com
Издается с марта 1996 г.

САЛАТ «ЧЕРНАЯ КУРИЦА»

1 копченый окорочок, 0,5 кг свежих или замороженных грибов, 3 ст. л. растительного масла, 2-3 луковицы, 200 г чернослива, 1 ст. майонеза.

Грибы измельчить, обжарить в масле, добавить порубленный лук, тоже обжарить. Окорочок отделить от костей и шкурки, порезать кусочками, выложить в салатник, смазать майонезом. Затем — грибы с луком, майонез, распаренный измельченный чернослив и залить майонезом.

Елена ЯНИНА,
п. Новая Надежда Волгоградской обл.

«ПТИЧЬЕ ГНЕЗДО»

Отваренное **белое куриное мясо** разделить на тонкие волокна и разложить на плоской тарелке (это будет «соломка для гнезда»).

Из тертого **сыра, майонеза, чеснока и черного перца** приготовить густую однородную массу. Скатать шарики — «яйца». Выложить в центр «гнезда». Кое-где капнуть чуть-чуть майонеза и слегка присыпать **картофельными чипсами** со вкусом бекона — это «перья».

Салат очень вкусен, оригинален и не теряет вкусовых свойств на следующий день.

Татьяна САВЧЕНКО,
г. Верхнеуральск.

ЯЙЦА «ОТ ФАБЕРЖЕ»

Хитрость моего рецепта состоит в том, что готовлю я заливное в скорлупе куриных яиц. **Сырые яйца** тщательно вымыть, сделать небольшие дырочки в верхушке яйца, содержимое вылить и использовать для других блюд

Отварное **мясо или язык** (можно и рыбу) мелко порезать на кусочки и положить в скорлупу, затем добавить мелко нарезанную отварную **морковь, зелень** и опять мясо так, чтобы получились слои разного цвета. Заранее замоченный **желатин** опустить в мясной бульон, довести до кипения, но не варить. Осторожно, чтобы не смешать слои, залить в отверстие скорлупы. Вынести яйца на холод, чтобы заливное застыло. Их можно устанавливать для удобства в ячейки из-под яиц.

С застывших яиц снять скорлупу и установить на блюдо. Это легко сделать, так как в том месте, где в скорлупе было отверстие, яйца будут иметь плоское донце. По краю блюдо украсить зеленью. Такие заливные яйца «от Фаберже» и на любом торжестве будут необыкновенной закуской. К тому же не потребуются лишние тарелки и формы для заливного, а у каждого гостя будет свое «яйцо».

Галина РОДИНА,
п.Сатинка Тамбовской обл.

«РАФАЭЛЛО»

Отличная закуска к водке! В **оливку без косточки** вложить кусочек **грецкого ореха**. Обмакнуть ее в **майонез**, обкатать в натертом на мелкой терке **твердом сыре**. Снова — в **майонез** и в натертых на терке **крабовых палочках**. Сформированные шарики выложить на тарелку и украсить **зеленью**. Очень вкусно и красиво.

Светлана ПОДДУБНАЯ,
ст. Кубанская Краснодарского края.

ЗАКУСОЧНЫЙ ТОРТ

0,5 кг печенки (любой), 0,5 л молока, 5 яиц, 5 ст.л. с верхом муки, растительное масло для обжаривания, 0,5-1 кг лука, соль, перец — по вкусу, 1 ст. очищенных грецких орехов, 0,5 л майонеза.

Пропустить печенку через мясорубку с мелкой сеткой. Из яиц, молока, муки, замесить тесто для блинчиков. Добавить в тесто печенку, посолить, поперчить по вкусу. На растительном масле испечь блинчики, поджаривая их с обеих сторон. Нарезать мелко лук и спассеровать его на растительном масле. Блинчики, складывая друг на друга, смазывать майонезом и посыпать луком. Последний верхний блинчик и бока торта густо обмазать майонезом и обсыпать дробленными грецкими орехами. Поставить в холодильник на 8-10 часов. Вкус просто испеченного блинчика и вкус готового торта ничего общего не имеют. Торт очень вкусный.

Нина ВОРОНКОВА,
п. Сараи Рязанской обл.

МЯСО ПО-МОЛДАВСКИ

Мясо (любое) сварить большим куском до мягкости, нарезать поперек волокон тоненькими ломтиками, уложить в 5-6 слоев в посуду, прослаивая мелко нарезанным **репчатым луком, майонезом и аджикой**, поставить под пресс в холодное место на ночь.

Мясо приобретет необыкновенный цвет и вкус.

Светлана ЛОГУНОВА,
г. Кореновск Краснодарского края.

ХОЧЕШЬ БЫТЬ ПЕРВЫМ?

ВЫБЕРИ БЛЮДО С ИМПЕРАТОРСКИМ НАЗВАНИЕМ!

Руслан АЛЕХНО

Наверное, кто-то сможет упрекнуть меня в том, что, дескать, легко говорить «после», но победа Руслана в телевизионном конкурсе «Народный артист» была для меня как бы сама собой разумеющейся. Год назад на выставке «СМИ Беларуси» я впервые услышала, как проникновенно, сильно и красиво Руслан пел песню «Звездный дождь». Милые читательницы, всем, кто эту песню в исполнении Руслана не слышал, очень рекомендую послушать, для того хотя бы, чтобы знать, КАК мужчина может произносить слова: «Боже, как я люблю тебя...»

— Руслан очень мягкий и покладистый, с детства такой... — рассказывает папа Федор Васильевич. — Никого никогда нет обидит. Хоть и каратэ занимался: у него зеленый пояс, у младшего брата, Юрия, — коричневый. Они и спортом увлекались, и в музыкальную школу ходили. Это моя программа: хлопцы должны быть заняты! У нас ведь самая обычная семья. Я из деревни, и Руслан там каждое лето у бабушки с дедушкой гостил. Он и косить умеет, и по хозяйству все.

Руслан у нас приспособленный к жизни, в Минске давно живет один, — вступает в разговор мама Галина Ивановна. — Я к нему приезжала, так он меня учил плов и курицу в пиве готовить! Но, когда домой приезжает, я его к плите не подпускаю. Раз ты дома, значит, отдыхай. Вообще Руслан в еде не «переборливый», но очень любит картофельные блюда. Поэтому балую его колдунами, клецками

Для колдунов натираю на мелкой терке очищенный сырой картофель, хорошо отжимаю от сока, солю, вбиваю яйцо. Муку не добавляю. Для начинки беру нежирную свинину, очень мелко режу ножом (мясорубку для этих целей не использую), добавляю мелко порезанный репчатый лук (побольше) молотые пряности, соль. Жарю колдуны в растительном масле

Для клецек картофельную массу не солю. А принцип приготовления почти такой же, как и колдунов, то есть картофельной массой «облепляю» мясную начинку. Сформованные клецки опускаю в крепко посоленный кипяток и варю примерно 40 мин. Если опустить в некипящую или несоленую воду, то клецки просто «расползутся».

А на первое всегда готовлю Руслану щи. Заливаю холодной водой свиные ребрышки, варю час. Потом добавляю сушеные грибы, порезанный ломтиками очищенный картофель, квашеную капусту. Отдельно в растительном масле зажариваю мелко порезанный репчатый лук и натертую на крупной терке морковь, добавляю немного томатного соуса. Выкладываю зажарку в кастрюлю и ставлю в нагретую духовку. Вынутые из духовочки, доведенные до готовности щи ароматные, вкусные, будто из печки деревенской.

О том, что Руслан всем другим сладостям предпочитает выпеченный мамой торт «Наполеон», знают все друзья и родственники. Не раз об этом упоминали разные издания. А вот обладателем эксклюзивного рецепта стала «Наша кухня». А вместе с ней и все наши читатели!

● *Фирменный рецепт от мамы Руслана Алехно*

ТОРТ «НАПОЛЕОН»

Для теста: **1 яйцо, 3 ст. муки, 0,5 ст. молока, 250 г маргарина, 1 ч.л. 9%-ного уксуса.**

В миску всыпать муку, положить охлажденный маргарин и порубить ножом в мелкую крупку. Взбить яйцо с уксусом, смешать с молоком

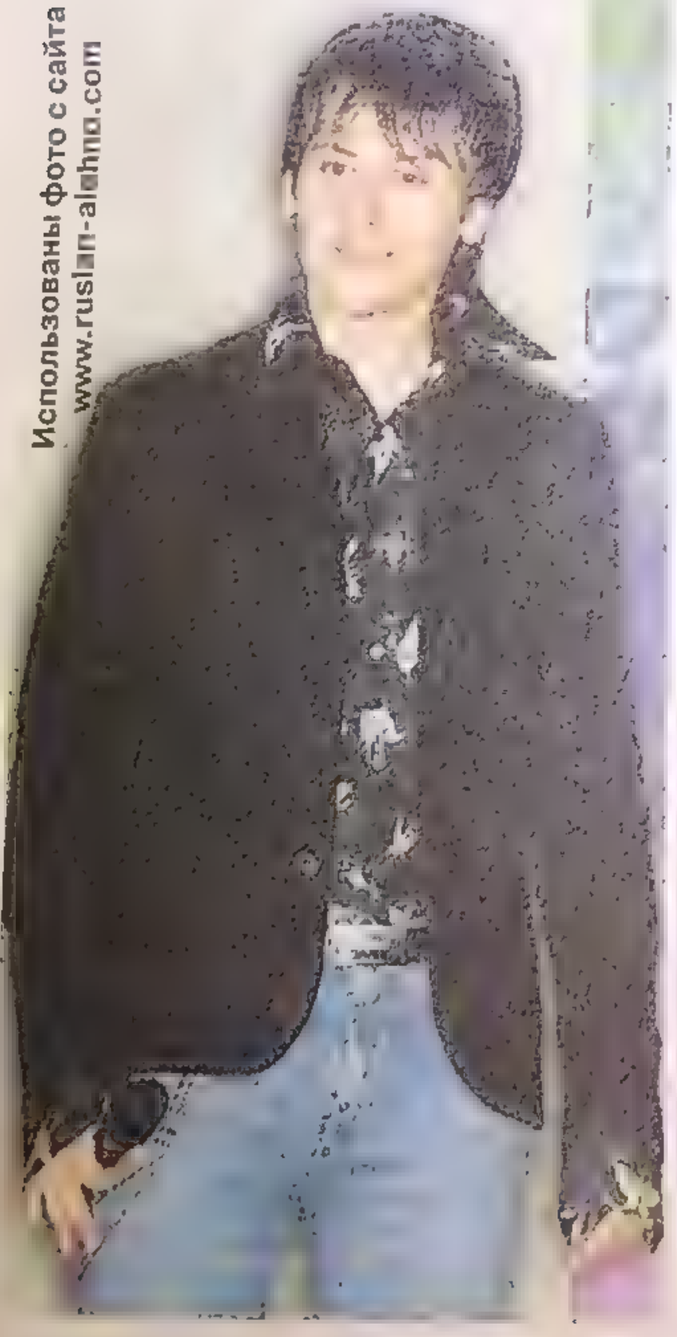
Использованы фото с сайта

и вылить в муку с маргарином. Замесить тугое тесто, разделить его на 8 частей, скатать шарики и положить их на час в холодильник. Каждый шарик раскатать в тонкий корж, наколоть вилкой, чтобы не вздувался при выпечке, и испечь в нагретой духовке до румяности. Готовые коржи остудить, сложить друг на друга, промазать кремом. Выровнять бока торта, срезав острым ножом все неровности, поломать обрезки в крошку и засыпать ею верх торта.

Для крема: **7 яиц, 0,5 л молока, 3 ст.л. муки, 1 ст. сахара, 4 ст.л. сгущенного молока, 200 г сливочного масла.**

Яйца растереть с сахаром, добавить муку, влить половину холодного молока и размешать в однородную массу. Оставшееся молоко довести до кипения, смешать со сгущенным молоком и тоненькой струйкой, помешивая, влить в яичную массу. Прогреть на маленьком огне, непрерывно помешивая, до загустения, снять с огня. Положить сливочное масло и хорошо растереть. Остудить.

Наталья ЛАВЕНЕЦКАЯ.



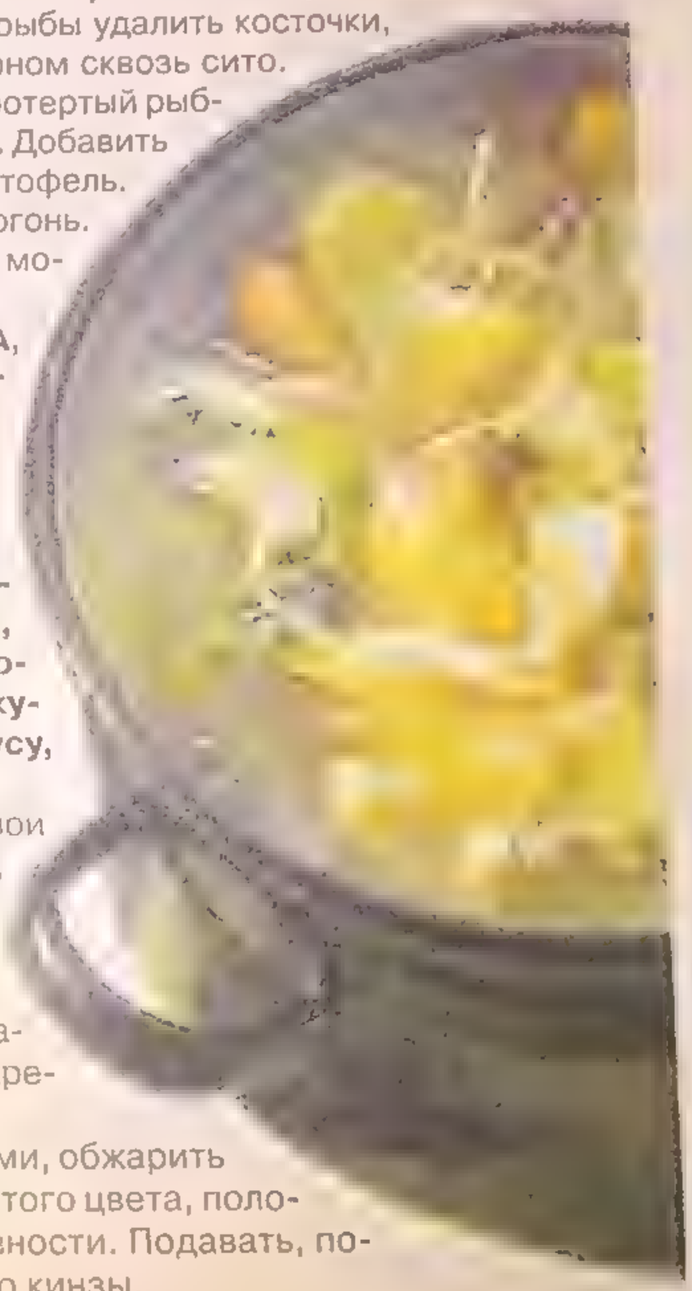
Использованы фото с сайта www.ruslan-alahna.com

СУПЧИК — ЖЕЛУДКУ УСТУДА

РЫБНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ

8 ст. воды, 500 г рыбы, 4 горошины перца, 1 лавровый лист, 1 пучок зелени, 1 луковица, 2-3 ст.л. сливочного масла или маргарина, 2-3 ст.л. муки, 2 ст. нарезанной кубиками моркови, 1 ст. нарезанного кубиками картофеля, 2 ст. молока, перец, соль — по вкусу, зелень.

Рыбу очистить, нарезать небольшими кусками и варить 30 мин., добавив мелко нарезанную зелень, разрезанную пополам луковицу, лавровый лист и перец горошком. Затем из рыбы удалить косточки, а мякоть протереть вместе с бульоном сквозь сито. Масло растопить, добавить муку, протертый рыбный бульон и все хорошо растереть. Добавить нарезанные кубиками морковь и картофель. Посолить, поперчить, поставить на огонь. Когда овощи станут мягкими, влить молоко и проварить суп еще 5 мин.



Людмила БАТЕРИНА,
п.Любохна Брянской обл.

СУП ПО-ДЕРБЕНТСКИ

350 г баранины, 100 г гороха-нута (он не разваривается), 100 г репчатого лука, 400 г картофеля, 1 ст.л. томат-пюре, 3 шт. кураги, кинза, соль, перец — по вкусу, 1 ст.л. растительного масла.

Горох замочить на ночь в холодной воде. Мясо отварить, нарезать на кусочки, сложить в кастрюлю, залить водой, добавить отваренный горох и поставить варить до полной готовности. Затем опустить в бульон картофель, нарезанный кубиками, морковь, предварительно мелко нарезанную курагу, томат-пюре.

Лук нарезать тонкими колечками, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, положить в суп за 10-15 мин. до готовности. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью кинзы.

Зарема АУЖИЕВА,
с.Байрамаул, Дагестан.

«ШАМАХАНСКИЕ» ЩИ

0,5 кг копченостей или ветчины, 3 л воды, 2 ст.л. растительного масла, 1 крупная луковица, 200 г квашеной капусты, 2 ст.л. томатного соуса, зелень, соль — по вкусу.

Копчености или ветчину порезать кубиками, проварить в кипятке. В глубокой сковороде в растительном масле обжарить порезанную тонкими полукольцами луковицу, добавить капусту и томатный соус и протушить, накрыв крышкой, 15 мин. Выложить овощи в кастрюлю с мясом, посолить, варить полчаса. Всыпать измельченную зелень. Подавать со сметаной.

Лидия ДЬЯКОВА,
ст. Алексеевская Краснодарского края.

КУБА ДАЛЕКО? КУБА РЯДОМ!

Что роднит кубинцев и славян? Не только социалистическая революция, но и картошка. Хуан Виктор Карденас, директор минского ресторана «Новая галерея», впрочем, как и все кубинцы, считает наши любимые драники чисто кубинским блюдом.

Куба — островное государство, а потому и кухня, как сборная солянка: испанская, американская, китайская, африканская, итальянская и другая. И, как любая смесь, она интересна и разнообразна.

Основной набор продуктов кубинской кухни прост и без изысков. Визитной карточкой Кубы по праву является морис и кристианос: **черная фасоль с рисом**. Поскольку к названию блюд кубинцы подходят творчески, то это можно перевести, как «мавры и христиане». **Черные бобы** залить водой, довести до кипения и варить под крышкой около часа до готовности. Воду слить, а бобы потолочь. **Рис** залить холодной водой на пять минут, после чего воду слить. В отдельную кастрюлю налить воды в 1,5 раза больше, чем риса, добавить **100 г сливочного масла** и довести до кипения. Всыпать рис, **посолить, поперчить,** еще раз довести до кипения. Уменьшить огонь и варить рис под закрытой крышкой 20 мин. Смешать рис с бобами и подать горячим.

Из мяса кубинцы отдают предпочтение курятине, свинине. В обычной чести у них **свинина с ананасом**. Вначале жарят **свинину**, натертую **солью, перцем, сахаром и соком лимона**, а затем в этом же рассоле — и **ананас**. На блюдо выкладывают свинину, ананас и все поливают получившимся соусом.

Банан — хозяин на кубинском столе. Из него готовят тысячи блюд. Так, недозрелый банан можно нарезать тонкими диагональными пластинками и обжарить в масле. Для соуса к свинине его измельчают, приправляют оливковым маслом. Банан подходит для выпечки пирогов и пудингов. А для знаменитого кубинского пикадило его измельчают и перемешивают с сыром. Кстати, зрелым будет тот банан, на котором не чувствуется прожилок-ребрышек.

Не так давно Хуан Виктор удивил друзей новым блюдом: **рисом с жареным бананом**. Получилось необычно и вкусно. А нужно всего лишь готовый сваренный рис перемешать с обжаренными ломтиками банана.

Любят на Кубе и курицу. Хуан Виктор поведал один удивительный рецепт **фрикасе**, который одинаково вкусен из любого мяса. Если это курица, то надо ее порезать на части вместе с костями. Все компоненты обжаривать по очереди, поскольку у каждого овоща — свое время приготовления. Первым в разогретое **растительное масло** опустить мелко нарубленный **чеснок**, затем порезанный колечками **лук**, кубиками — **сладкий перец, курицу**, немного **томатной пасты и сливок**, а в самом конце — **помидоры, соль и перец**. Когда фрикасе готово, его можно украсить оливками и зеленью.

А можно приготовить и **пирог с курицей**. Для этого дрожжевое тесто тонко раскатать и выложить на форму, чтобы края теста немного свисали. Для начинки порезать **мясо вареной курицы, сладкий перец,** добавить **соль, перец, томатную пасту**. Укрыть все еще одним слоем теста и защипать края.

Салаты кубинцы заправляют растительным, в основном, оливковым маслом и масляно-уксусными заправками. Майонез и сметану не жалуют. Хлеб едят только бе-

лый. А в салат пускают все, что есть: сладкий перец, помидоры, лук, огурцы, авокадо, листья салата. Необычно готовят кубинцы и салат «Оливье»: все компоненты традиционные, а вот вместо картофеля — небольшие отварные макароны.

Свекла служит больше определением национальности, нежели национальным продуктом. Если кто-то на Кубе покупает «красную картошку», то сразу понятно: или сам русский, или жена русская.

Нельзя обойти молчанием **кукурузу**. Из нее кубинцы готовят великое множество блюд. Хуан поделился самым изысканным. Надо взять **початки кукурузы молочной зрелости.** Листья аккуратно снять, а початки натереть на терке. В кашицу добавить **яйцо и немного муки**. Отдельно приготовить островатый **мясной фарш**. На **кукурузный лист** выложить кашицу, затем фарш, кашицу и завернуть аккуратно в лист, как конвертик. Перевязать ниткой и опустить в кипящую **подсоленную воду.** Когда сварится, листья початка снять. Очень вкусно! А можно и пожарить, получатся кукурузные драники.

Кубинский десерт — это всевозможные фрукты: целиком, кусочками и в пирогах. Пирог с гуавой, авокадо или с кокосовым орехом, апельсинами и тыквой. Кстати, авокадо надо выбирать на слух. Когда авокадо созревает, внутренняя косточка «худеет» и при встряске стучит о стенки. Плод должен быть одного цвета, без черных пятен у «хвостика».

А ананас зреть и желтеть начинает с «хвостика», источая при этом тонкий приятный аромат. Поскольку в сыром виде его много не съешь, **ананас** лучше обжарить до золотистой корочки в **разогретом масле**, предварительно обмакнув в жидкое тесто, приготовленное из **муки, яиц, сахара, молока и соды**. Посыпанный **сахарной пудрой** жареный ананас теплым подают к кофе или к инфуссиону — травяному чаю, который весьма популярен на Кубе.

На Кубе торты не возведены в такой культ, как у нас, их подают разве только на дни рождения. В большем обиходе — десертики, такие, как **карамельный пудинг**. Надо взять глубокую миску и форму для выпечки. В форме размешать **сахар** со **сливочным маслом** и растопить на огне. Надо внимательно следить, чтобы сахар не стал коричневым, иначе пудинг получится горьким. Как только сахар начнет темнеть, тут же снять с огня, равномерно «расплескать» по всей форме и поставить остывать.

Пока карамель застывает, приготовить сам пудинг. **Три сырых желтка** протереть через сито, чтобы не было прожилок, и взбить с **1 банкой сгущенного молока и 1 ст. цельного молока**, добавив **немного ванили и 2-3 ст.л. бренди**. Взбитую массу вылить в «карамельную форму», покрыть фольгой и поставить в разогретую (до 180 град.) духовку на 20-25 минут. Проверить готовность пудинга нужно точно так же, как и теста — спичкой. Достать из духовки, охладить и выложить на блюдо. Карамельная глазурь своим «стеклянным» куполом будет украшать пудинг.

А к пудингу хорошо подать **чай-пунш по-кубински**. Из **7 ч.л. чая, на кончике ножа измельченной гвоздики и 0,5 л кипятка** приготовить заварку, в которую затем добавить **2 ст.л. лимонного сока, по 2/3 ст. сока из черники и апельсинового сока, и ананас**, нарезанный ломтиками.

Буэн провэчо, или Приятного аппетита!

Наталья ТЫШКЕВИЧ.
Фото Ирины ГОНЧАРИК.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЯПОНСКИМИ ПАЛОЧКАМИ?

1. Взять одну палочку (на расстоянии одной трети от верхнего конца) между большим и указательным пальцами правой руки. Держать палочку большим и безымянным пальцами так, чтобы указательный, средний и большой пальцы при этом образовали кольцо.

2. Вторую палочку взять, располагая ее параллельно первой, на расстоянии 15 мм. Когда распрямляется средний палец, палочки раздвигаются.

3. Свести палочки вместе, сгибая указательный палец, и зажать кончиками то, что хотите отправить в рот. Если кусок слишком большой, палочками можно его разделить, но только очень аккуратно.

Фото Геннадия КАРЧЕВСКОГО.

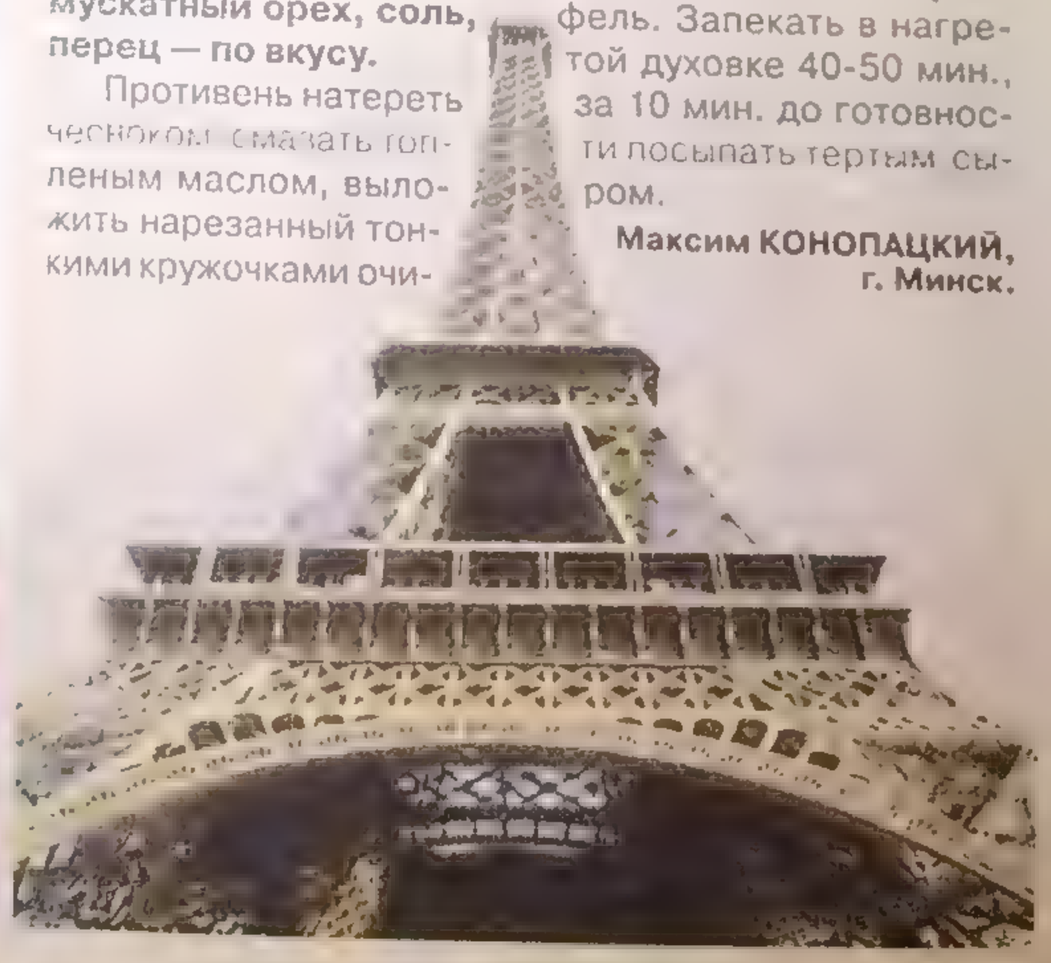
КАРТОФЕЛЬ «ДОФИН»

Не так давно мне довелось побывать во Франции. Пробовал там много блюд, некоторые из них пытался потом готовить дома. Особенно вкусным и максимально приближенным к действительно французскому получается такое.

500 г картофеля, 2 ст.л. топленого масла, 1 ст. молока, 50 г твердого сыра, крупный зубок чеснока, 1 яйцо, мускатный орех, соль, перец — по вкусу.

Противень натереть чесноком, смазать топленым маслом, выложить нарезанный тонкими кружочками очищенный картофель, посыпать солью, перцем, молотым мускатным орехом. Взбить в молоке яйцо, залить этой смесью картофель. Запекать в нагретой духовке 40-50 мин., за 10 мин. до готовности посыпать тертым сыром.

Максим КОНОПАЦКИЙ,
г. Минск.



«УДИВИТЕЛЬНЫЕ РАЗНОСТИ»

С радостью хочу поделиться одним из своих любимых праздничных рецептов. Приготовление немного хлопотное, но, как считаю сама и все, кто пробовал это блюдо, потраченное время вознаграждается сполна удивительным вкусом.

Взять **1,5 кг куриного филе**, тщательно отбить каждую грудку с обеих сторон, разрезать пополам поперек. В эмалированную чашку уложить каждую половинку, посыпать **солью, перцем**, можно раздробленным **бульонным кубиком**, слегка смазать **майонезом**. Чашку с филе поставить в холодильник часа на 3-4.

Подготовить начинку. В 3 небольшие мисочки положить мелко нарезанные: в первую — ошпаренные кипятком **курагу и чернослив без косточек** (по 4 шт.); во вторую — **полпучка зелени, 50 г сыра и зубок чеснока**; в 3-ю — обжаренные **в растительном масле пол-луковицы и 200 г грибов.**

Филе достать из холодильника, в каждую половинку завернуть любую из начинок туго, но чтобы не порвать рулончик. Каждый рулончик обвалять в **муке**, скрепить зубочисткой. Сложить на разделочную доску и поставить в морозильную камеру минут на 20-30.

За это время подготовить тесто. Понадобится **2 яйца, 1 бутылка пива, мука, сода, сахар, соль.**

Отделить белок от желтка. В желтки, помешивая, всыпать по щепотке сахара, соли, соды, влить пиво и всыпать муку, чтобы получилось тесто, как на оладьи. Белки взбить в крепкую пену и ввести в готовый кляр.

Каждый рулончик тщательно обмакнуть в кляр и обжарить в большом количестве кипящего растительного масла. Выложить на большое блюдо шумовкой.

Галина ДАНИЛОВА,
г. Волгоград.

КУРИЦА ПОД «СНЕГОМ»

1 курица, 3 яйца, 1 ч.л. горчицы, 1 ст. сметаны, 1 ст.л. растительного масла, соль, чеснок, лимонная кислота — по вкусу.

Курицу запечь в духовке, затем нарезать на порционные куски и уложить в ту посуду, в которой будете подавать на стол (посуда должна быть огнеупорной).

Отдельно приготовить ***соус:*** растереть 3 желтка с горчицей, сметаной, солью, растительным маслом, пропущенным через чесночницу чесноком. Этим соусом залить курицу. Взбить миксером в пену белки, добавив щепотку соли с лимонной кислотой. Выложить на курицу и немного подержать в предварительно разогретой духовке.

На гарнир лучше всего подать рис.

Вероника КОЗЕЛ,
д.Малевичи Минской обл.

ГОВЯДИНА С ШАРИКАМИ ИЗ СЫРА

600 г говядины, 10 ст.л. жира, 3-4 луковицы, 4 помидора, по 1,5 ст. говяжьего бульона из кубика и вина (любого, но не крепленого), соль, молотый черный перец, 200 г твердого сыра, 200 г хлебных крошек, пучок зелени петрушки, 2 яйца.

Поджарить в жире мелко нашинкованный лук, добавить нарезанное брусочками мясо, очищенные от кожицы нарезанные помидоры, бульон и вино, соль, перец и, накрыв крышкой, тушить 1,5 часа. Натереть на терке сыр, добавить хлебные крошки, порезанную петрушку, взбитое яйцо и тщательно размешать до однородной массы. Разделить на небольшие шарики, обвалять их в муке, добавить к мясу и проварить еще 15 мин

Евгения КОМАРОЦКАЯ,
г. Новотроицк Оренбургской обл.

ЖАРЕНАЯ ЛАПША

250 г любого жира (сливочный маргарин, подсолнечное масло), 300 г лапши (ракушки, дудочки, гребешки), кроме вермишели, 1 куриный бульонный кубик, соль, вода, чеснок, лук — по вкусу.

В глубокую сковороду положить жир, поджарить измельченные чеснок и лук до мягкости. Всыпать лапшу, перемешать, дать постоять 2-3 мин. Залить водой так, чтобы лапша была покрыта полностью. Варить на медленном огне примерно 20-25 мин. до готовности. Затем посолить и положить кубик. Хорошенько перемешать. Подавать в горячем виде.

Наталья НОВАКОВА,
с.Н.-Дарьино Курской обл.

Баранки из... сказки

Так уж случилось, что дочка у моей приятельницы росла слабенькой и болезненной. Редкий зимний месяц без простуд обходился. Но особенно тяжело проходил период выздоровления — сплошные нервы и капризы, а процесс кормления вообще выливался в неразрешимую проблему. Мама, как птичка, старалась принести с «воли» все что повкуснее и, конечно-же, побольше фруктов, надеясь, что в них осталась хоть маленькая капелька витаминов. Но обычно все ее старания были безуспешными. И тогда на помощь срочно призывалась бабушка. На счастье, с бабушкой им крупно повезло. Бабушка была настоящей, «правильной», что, надо сказать, в наше время большая редкость. Нынче они резко помолодели, так что бабушками-то их называть как-то даже и неудобно.

Настина бабушка была (как говорила мама) большим дипломатом и с любым умудрялась договориться и убедить мирным путем. Вот и Настюшу покормить ей удавалось без всяких намеков на уговоры или препирательства. А однажды был найден и совсем сказочный выход. Настя, как и все ребятишки в ее возрасте, очень любила, когда ей читали вслух. И вот как-то, когда они с бабушкой дошли в «Цветике-семицветике» до места, где девочка купила семь баранок (помните, «... две баранки с тмином для папы, две баранки с маком, для мамы, две баранки с сахаром для себя и одну маленькую розовую баранку для братика Павлика...»?), нашей Насте тоже непременно захотелось попробовать такую сахарную баранку. Недолго поколдовав на кухне, бабушка выдала внучке «дырчатое чудо» не только с сахаром, но и с тмином, и с маком, и даже розовую. В общем, строго по тексту. Так с тех пор и повелось. Оказалось, что сказки полны кулинарными шедеврами. После того, как была прочитана волшебная история о карлике Носе, даже любые каши и супы поедались беспрекословно и с большой охотой, ведь готовила-то их бабушка, пока Настя крепко спала, вместе с маленьким Якобом, превращенным ведьмой в безобразного карлика, и ставшего, как вы опять-же, наверное, помните, искуснейшим поваром.

БАРАНКИ

2 яйца, 2 ч.л. сливочного масла, 2,5 ст. муки, 0,5 ст. воды, 0,5 ч.л. соли.

Тесто замесить, как на лапшу, после чего раскатать в жгут толщиной примерно с мизинец и порезать на кусочки, из которых и сформовать баранки. Варить их в подсоленной кипящей воде до тех пор, пока они не всплывут. После чего баранки вынуть шумовкой и обвалять: одни в сахаре, другие в тмине, маке. Ну а если в сырое тесто добавить немного сиропа — получится та самая розовая бараночка.

Аккуратно разложив баранки на противне, смазанном маслом, отправить в духовку, нагретую до 230-250 град., на 10-15 мин.

Ну а для знаменитых плюшек, которыми так любил побаловаться Карлсон, или для пирожков от Красной Шапочки подойдет рецепт скорого (безотварного) дрожжевого теста. Все эти вкусности можно не только в духовке выпекать, но и просто на сковороде пожарить

«СКОРОЕ» ТЕСТО

4 ст. муки, 4 ст.л. растительного масла, 1 яйцо, 0,5 ч.л. соли, 50 г дрожжей, 1 ст.л. сахара, 1 ст. молока или воды.

Муку просеять, смешать с сахаром и солью, добавить масло, влить яйцо и заранее разведенные дрожжи (в 0,5 ст. воды или в смеси с молоком), замесить тесто. Дать постоять 15-20 минут. И можно разделывать тесто на плюшки или пирожки.

Ну а под конец еще несколько житейских советов:

— после болезни лучше обычную порцию уменьшить, но есть чаще;

— неплохо улучшает аппетит фруктовый сок, разбавленный водой в пропорции 1:1;

— а вот подслащивать еду не стоит — аппетит пропадет совсем.

Любовь УСТЬЯНЦЕВА,
с. Огнево Челябинской обл.

Кулинарный словарь

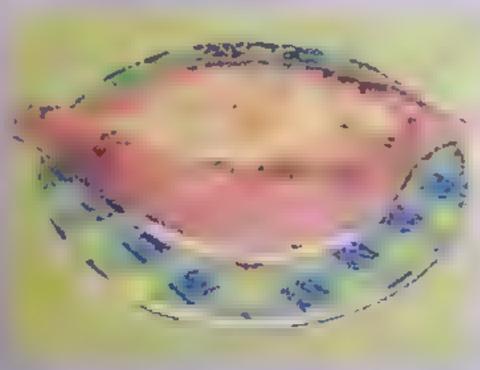
(Продолжение. Начало в №№ 1, 3, 5, 7, 9, 11 за 2003 г., 1, 3, 5, 7, 9, 11 за 2004 г., 1 за 2005 г.)

Х

ХАРУ. Вершки (полусметана, полусливки), снятые с суточного молока и заваренные с кукурузной и пшеничной мукой (взятых поровну).

ХАРЧО. Грузинский суп. Готовят только из говядины. Встречающееся нередко «харчо из баранины» искажает представление о национальном грузинском блюде.

ХАЧАПУРИ. Грузинское национальное мучное изделие с большим содержанием тертого рассольного сыра, взятого по весу вдвое больше, чем муки. Внешне напоминает ватрушку, только крупнее ее. Готовят как закрытым, так и полуоткрытым.



ХУШУР. Круглые, как маленькие ватрушки, закрытые пирожки с фаршем из баранины и лука, обжаренные во фритюре.

Ц

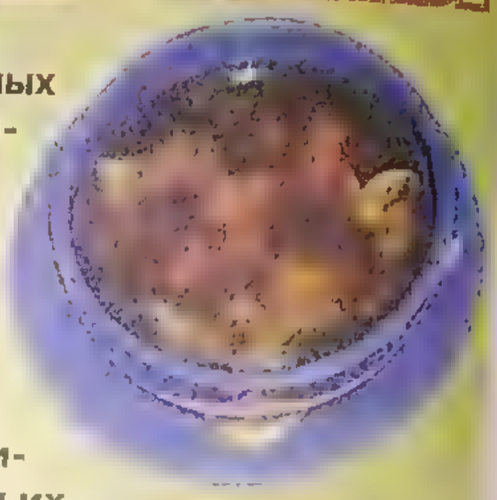
ЦЕДРА. Внешняя тонкая цветная кожица плодов цитрусовых растений, очищенная от белого рыхлого подстилающего ее слоя. Цедру снимают острым ножом и просушивают в сухом помещении на открытой поверхности. После сушки смалывают и в таком виде хранят.

ЦИМЕС. Блюда еврейской кухни, сочетающие морковь и сухофрукты, загущенные какой-нибудь яично-мучной или масляно-мучной заправкой или даже жидковатой кашицей (чаще всего — манной).

ЦУКАТЫ. Плотные, кандированные фрукты, овощи или корки арбузов и дынь. Непременное условие приготовления цукатов — выдержка растительного сырья (например, корок огурцов, арбузов, дынь, с которых снята верхняя плотная кожица) в известковой воде или известковом молочке в течение суток или двух. Затем заготовки промывают, варят, обсушивают и, наконец, кандируют для получения цукатов.

ЦЯ. Калмыцкий чай, приготавливаемый из плиточного зеленого на воде, молоке с добавлением соли, масла и перца.

ГРИБНЫЕ СУПЫ



О пользе душистых лесных грибочков спорить не приходится. Во-первых, в них много белка и жира, что необходимо для строительства клеток и тканей. Во-вторых, в них много минеральных веществ — калия, магния, железа, витаминов группы В. В-третьих, в состав грибов входят ароматические вещества, которые возбуждают аппетит, придавая угощению необычный запах и вкус.

ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ

50 г сушеных грибов, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 луковица, 1 ст.л. сливочного масла, 200 г крупы «геркулес», соль — по вкусу, 2 л воды.

Опустить грибы в воду и варить до мягкости, вынуть, мелко порубить и вместе с измельченными кореньями и луком слегка обжарить в масле. Все положить в кипящий отвар, посолить и варить 15 мин., всыпать «геркулес» и довести до кипения. Вместо «геркулеса» можно взять пшено.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ

60 г сухих грибов, 0,5 ст. фасоли, 300 г картофеля, небольшая луковица, 30 г сливочного масла, лавровый лист, соль — по вкусу, 2 л воды.

Замоченную набухшую фасоль залить холодной кипяченой водой, чтобы вода покрывала ее не более, чем на 2 см, и варить без соли до мягкости. В другой кастрюле вскипятить воду, опустить туда мелко нарубленные предварительно замоченные грибы, порезанный кубиками картофель и варить 10-15 мин. Затем добавить фасоль с отваром, поджаренный в сливочном масле измельченный лук, соль, лавровый лист и кипятить еще 3-5 мин.

Чеслава СИКИРЖИЦКАЯ,
г.п.Городея Минской обл.

ВНИМАНИЕ! НОВИНКА!

Сегодня вышла брошюра **«ЧТО В ЛУКОШКЕ?»** серии «Самобранка». В ней — полезная информация и для тех, кто грибочки любит собирать, и для тех, кто из лесных гостинцев вкусными блюдами семью порадовать стремится, и для тех, кто хочет поправить свое здоровье.

Каждый обладатель этой брошюры может выиграть приз от «Самобранки». Так что спешите. Розыгрыш призов — не за горами!

РЕКЛАМА • ИНФОРМАЦИЯ • ОБЪЯВЛЕНИЯ

Супер МАРКЕТ

Размещение рекламы в газете "Наша кухня"
т. (0812) 64-75-64, т/ф. 64-75-47
e-mail: sekretar@smolensk.toloka.com

Для удобства зовите выйти вкладыш

ОРЕНБУРГСКОЙ ФАБРИКИ ПУХОВЫХ ПЛАТКОВ

Паутинки: 160 x 160 см — 1300 руб., 120 x 120 см — 850 руб., 100 x 100 см — 650 руб. (цвета — белый, серый, голубой, сиреневый). **Палантины:** 160 x 70 см — 900 руб, (цвета — белый, серый, голубой, сиреневый). **Шали:** 120 x 120 см — 1100, 820, 600 руб. (цвет — темно-серый) 120 x 120 см — 610 руб. (цвет — белый). **Шали с кистями:** 120 x 120 см — 2500 руб., 150 x 150 см — 3000 руб. (цвета — белый, светло-серый) **Джемпера мужские:** 46-58 р. — 1200 руб. (цвета — серый, белый). **Безрукавки мужские:** 46-58 р. — 1000 руб. (цвета — серый, белый). **Одеяло пуховое** 137 x 205 см — 2100 руб., 173 x 205 см — 2400 руб. **Пряжа в мотках** по 200 г — 200 руб. (цвета — белый, серый)

460036 г.Оренбург, а/я 2416

НЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Слышал о методе вакуум-терапии, позволяющем восстанавливать потенцию даже пожилым мужчинам. Где можно пройти такой курс лечения?

Лечение методом вакуума (приборами ВКУ), действительно, весьма эффективно. Пройти такой курс вы можете в спецклиниках, но можете приобрести индивидуальный вариант прибора ВКУ для лечения в домашних условиях. Стоит такой прибор 380 руб. Заказать прибор можно по почте наложенным платежом по адресу: 454038 Челябинск, а/я 4622, «Медтехника».

Компании «Алмаз-ИНФО» требуются сотрудники

по обработке каталогов на дому.

Контракт. Премии. Гарантии. Стаж.
Заработок — до 8000 руб. в месяц
Требования: возраст — от 18 лет.
От вас: обязательно — данные и конверт с обратным адресом (для ответа).

Адрес: 249037 г.Обнинск, ул.Ленина, д.63, а/я 7017 «АЛМАЗ-ИНФО», отд. кадров. № 2.

Информационное издательство "Радар", г. Москва • www.icalmaz.ru

Как получить **постоянный доход** без начального капитала, увеличить его? Как **заработать деньги** дома, используя то, что имеется? С чего начинать, где и как взять всё необходимое? Об этом -1200 необычных предложений

Своё дело и заработок

1. **Одному** (70 вариантов, ожидаемый доход 5-50 тыс р в месяц) - ц.90р.
2. **Семье, коллективу** (85 вариантов, доход 10-250 тыс р в месяц) - ц.110р.
3. **В селе, частном доме, на даче** (80 вариантов, 5-150 т р в месяц) - ц.80р.
4. **За счет фирм** (Вы-их представитель, их филиал у Вас, лизинг, товар на реализацию, бизнес под ключ. Всего-510 предложений фирм) - ц.120р.
5. **Оборудование для своего дела** (542 вида от простых бытовых до домашних линий и миницехов; характеристики, цены, где купить) - ц.110р.
6. **С чего начать** (регистрация, лицензии, льготные кредиты, аренда, малые налоги, школы и курсы своего дела, секреты успеха) - ц. 80р.

Рекомендованы Союзом предпринимателей для населения.
Содержат планы, затраты, доход, цены, адреса, телефоны, советы.
Цена полного комплекта (все 6 сборников) - всего 350 руб.

Закажи ➡ Выбери своё дело ➡ Зарабатывай!

ЗАКАЗ - у нашего партнера по адресу (желательно на почтовой открытке): **607220, г. Арзамас, пр.Ленина, 164, Инфоцентр "Алмаз", отдел 10-04.**
Оплата при получении на почте. Стоимость доставки-7 руб +5% от цены заказа

В помощь родителям

ПРЫГУНКИ

Наступает время, когда каждый ребенок своей подвижностью терроризирует домашних, сутками прыгая у них на коленях. Решить проблему можно, приобретая **развивающий тренажер "Прыгунки"** для детей от 4 мес до 1,5 года. Подвесная система тренажера крепится в любом месте помещения. Снаряд доставляет малышу массу удовольствия, приучая его к самостоятельности и позволяя прыгать и оглядываться кругом, одновременно укрепляя мышцы ног и спины. Ребенок сам себя развлекает, а мама занимается домашними делами. Тренажер регулируется в соответствии с размером, весом малыша, а в сложенном виде помещается в пакет

Заявки по адресу: 454052 г.Челябинск, а/я 4945, «Товары — детям» Цена 340 руб. + почтовые расходы.

РАБОТА ДОМА!

ВСЕМ РЕГИОНАМ! **Обработка корреспонденции; склеивание почтовых конвертов; рассылка каталогов; заполнение бланков; сборка простых изделий; пошив рукавиц и мягкой игрушки; фасовка семян; сборка фонариков и авторучек; работа с телефоном, компьютером; расклеивание объявлений и другие предложения от фирм.**

Доход до 50000 руб./мес.!

Для получения ответа вложите конверт с о/а.

440064 г.ПЕНЗА, А/Я 3890. «РАБОТА» — Центр, код ТЛК.

Как делают деньги?

Производственное предприятие «Киров-Стройиндустрия» предлагает свыше **100 наименований** оборудования для малого бизнеса, для производства:

- Облицовочной и потолочной плитки. Стоимость — от 2 тыс. руб
- Стеновых, строительных и фундаментных блоков (себестоимость — 5 руб., при цене реализации до 50 руб.), черепицы, заборов, кирпича, брусчатки (фигурной тротуарной плитки) для строительства, утепления и благоустройства коттеджей, садовых и дачных домов, гаражей и т.п. из местного сырья!

Установка «Гефест» (для производства блоков) стоимостью всего **7960 руб.**! Вес 20 кг, габариты 41x43x20 см! Работа на данной установке обеспечивает доход более 100 000 руб. в месяц!

Разместить производство можно даже в обычном гараже, а от +5 град — под открытым небом.

Стоимость — от 2 до 30 тыс. руб. Качество подтверждено семью патентами РФ!

- Витражей — росписи по стеклу — 950 руб.
- Плазменный аппарат для резки и сварки ЛЮБОГО ЗЕМНОГО МАТЕРИАЛА — 17900 руб.
- Аппарат для нанесения бархата — от 500 руб.
- Коптильни для продуктов — от 1900 руб.
- Мини-фабрика — выращивание грибов — 900 руб.

КРЕДИТ по России!

Оборудование доставляется по почте (цены с доставкой).
Организовать эти производства по силам каждому.
Это подтверждает открытие сотен производств по всей России, от самых малых — семейных, до крупных производственных предприятий!

Для получения **БЕСПЛАТНЫХ** цветных каталогов нашего оборудования пишите по адресу:

610000, г. Киров, а/я 10
Киров-Стройиндустрия, отдел 9.
Тел. в г. Кирове: 8(8332) 56-30-29, 57-31-24, 63-05-92.
www.ksin.ru

Покупая у нас, вы защищены от подделок!

Мерзнут ноги?

У моей мамы и зимой, и летом постоянно мерзнут ноги. Что делать?
Нефедов С., г. Челябинск

Проблему "замерзших ног", а вследствие чего и возникновения многих хронических заболеваний, поможет решить **"Сапог-грелка"**. Изделие предназначено для быстрого обогрева обеих ног, стимулирует кровообращение и улучшает обменные процессы. **«Сапог»** с электроподогревом создаст Вам комфортные условия в холодной квартире, поможет предотвратить многие заболевания и сэкономит электроэнергию, т.к. потребляемая им мощность всего 30 Вт. Приобрести рекомендуем напрямую у производителя наложенным платежом. **Цена 345 руб.+ почтовые расходы.**

Тем, кто страдает радикулитом, остеохондрозом и другими недомоганиями поясничного отдела предлагается: **Пояс с эл/подогревом. Цена 255 руб.+ почтовые расходы.**

АДРЕС ДЛЯ ЗАЯВОК:
454052, г. Челябинск, а/я 6125 «отдел Электротовары».

ЭЛЕКТРОННЫЙ КОТ!

У соседа в подвале ловит мышей «электронный кот — «Сигнал». И очень успешно. Подскажите, каков принцип его работы?
ПЕТРОВ Олег, г.Омск.

Электронный отпугиватель грызунов **«Сигнал»** воздействует на крыс и мышей ультразвуком. Он вызывает у них чувство тревоги, испуга, страха и вынуждает покинуть территорию постоянного обитания. Цена «Сигнала» с доставкой по почте наложенным платежом — 435 руб. + 8%.

Для защиты огородов, газонов и клумб от кротов рекомендуем кротоотпугиватель **«АнтиКрот»** по цене 450 руб. + 8%. Устанавливается в грунт. Эффективен на площади до 6 соток. Замена батареек 1 раз в 3 месяца.

Адрес для заявок: 214000 г.Смоленск, а/я 31-НК, НПО «БИОС».
Тел. (0812) 41-40-30, 60-00-16. Факс 41-40-13.
www.biose.ru

СПРАШИВАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ

ПОСЕВНОЙ лунный календарь садовода и огородника на 2005 год

РАБОТА ДЛЯ ВСЕХ

Всем, кто любит хорошую жизнь и черную икру!

Корпорация «Восток-Запад»

ПРЕДЛАГАЕТ РАБОТУ:

на дому; информацию о работе за рубежом; обработка корреспонденции; сборка авторучек и фломастеров; склеивание конвертов; сортировка и упаковывание семян; изготовление плитки; сборка бус; вырезание этикеток; шитье белья; подсобную, сезонную, с командировками и другую.
Требуются сотрудники во всех регионах.

Предложим работу всем написавшим.
Более 50000 вакансий,
зарплата до 90000 руб. в мес.
Информация бесплатно. Стаж. Контракт. Гарантии.
Большие премии. Постоянная помощь в работе.
От Вас — данные и конверт с о/а.

Зарабатывайте и помните:

«КАЧИЙ КАМЕНЬ ВОДА НЕ ТЕЧЕТ!»

394000 Воронеж, г/п, а/я 113,
«Восток-Запад», отдел кадров, сектор «НК»

Св 119741 (3.04.01) РФ Адм. Воронежа

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА – НА ЛАДОНИ

Теперь и в КРЕДИТ по России!

- **Лидер продаж!**
- **Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.**
- **Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.**
- **Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше чем электролампочка, и в 300 раз меньше чем любая стиральная машина!**
- **Дезинфицирует белье ультразвуком, что особенно важно при стирке детского и нижнего белья.**
- **Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком.**
- **Без механической деформации белья, поэтому ваши вещи всегда будут выглядеть как новые!**
- **Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!**

Преимущества применения:

Экономия электроэнергии.

Потребление не более 3 Вт электроэнергии. Если в вашем доме все выключено, счетчик даже не среагирует на такую нагрузку.

Экономия времени.

Любая стиральная машина, даже автомат, не может быть оставлена без надзора, она требует постоянного присутствия и контроля в течение всего времени работы. Ультразвуковая чудо-стиральная машинка автономна. Вы можете уйти заняться любыми другими делами, лечь спать. Стирка становится самостоятельным делом. Все идет незаметно, между делом, без вашего участия, без затрат времени и сил, освобождая вас для других занятий или отдыха.

Экономим на затратах на моющие средства.

Чтобы добиться отличного качества стирки в любой стиральной машине, мы должны приобрести качественный дорогой порошок. При использовании ультразвуковой машинки достаточно купить самый дешевый порошок, хозяйственное мыло, для намыливания особо загрязненных участков.

Без износа ткани.

В любой стиральной машине ткань подвергается механической деформации. И, следовательно, изнашивается. При стирке ультразвуком ткань абсолютно не деформируется, совершенно не имеет износа. Поэтому вы сможете стирать самые деликатные ткани, которые не смогли бы доверить даже самым дорогим стиральным машинам. В то же время, можно стирать, например, верблюжьи одеяла, подушки, ковровые дорожки, рабочую и спецодежду любой загрязненности и т.п.

ОТЛИЧИЕ ЧУДО-МАШИНКИ ОТ ВСЕХ СУЩЕСТВУЮЩИХ ВИДОВ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН.

Ультразвуковая чудо-стиральная машинка стирает без механического воздействия, без деформации, очищая ткань изнутри волокон, обновляя ткань, ее цвет. Так как полинявшие частицы краски имеют более слабое сцепление с тканью, они удаляются вместе с грязью. В результате ткань приобретает более яркую окраску, обновляется

— Такая стиральная машинка незаменима для молодой семьи, пенсионера.
— Может перестирать горы белья в емкостях любого объема.
— При любой температуре воды! Бесшумно!
— Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно станет чистым!
— Отправляясь на дачу или турпоездку, возьмите ее с собой!
— Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Заказать чудо-машину вы можете по тел.
8(8332) 30-01-71, 31-04-63.
Или написав заявку на наш адрес:
610000, г. Киров, а/я 11, отдел № 9.
Цена с оплатой при получении на почте – 1890 руб.
При заказе от 2 шт. – цена 1690 руб. за шт.

ВЫ МОЖЕТЕ ВЫИГРАТЬ 170 000 руб

если найдете 5 отличий на этой картинке!

БЕСПЛАТНОЕ УЧАСТИЕ В ТЕЧЕНИЕ 10 ДНЕЙ

Участвовать в игре ...

1. Посмотрите внимательно на картинки и найдите между ними 5 отличий.
2. Обведите эти отличия на изображении вашего бесплатного купона участия (см. ниже). Внимание! Вы должны найти 5 отличий, чтобы выиграть
3. Отправьте вырезанный купон в конверте по адресу: 111402, Москва, а/я 42 в течение 10 дней со дня выхода публикации. (Не забудьте указать ваш адрес, чтобы мы могли выслать вам приз в случае выигрыша.)

...а также получить бесплатно 2 ваших подарка:

Просто отправьте ваш купон участия и ...
- новый выпуск книжного каталога, в котором вы найдете множество книжных, музыкальных и кинон...
- подарок-сюрприз

Гарантия выплаты 170 000 руб.

Служба вручения призов официально гарантирует победителю выплату 170 000 руб. под контролем специальной комиссии. Эта выплата будет произведена после получения заполненного купона от победителя*.

КЛУБ СЕМЕЙНОГО ЧТЕНИЯ

ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ИГРЕ И ПОЛУ... ИНФОРМАЦИЮ МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ

(095) 787-40-67

понедельник - пятница с 7:00 до 22:00
суббота - воскресенье с 9:00 до 21:00

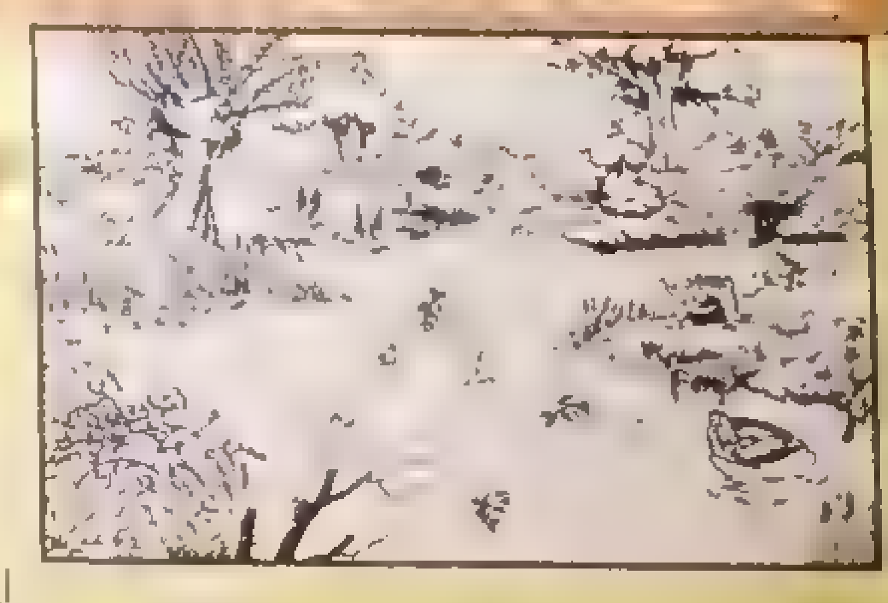
Каталог «Книжный сезон» - это:
- большой ...
- новинки ...
- доставка ...

Настоящее предложение действительно только для жителей России старше 18 лет

* Полные условия рекламной акции и выплаты 170 000 руб указаны в конверте с каталогом.

, я нашел(-а) 5 отличий, которые я обвожу на картинке напротив, и я отправляю этот купон в течение 10 дней со дня выхода публикации

Я принимаю к сведению, что в случае выигрыша я могу получить новый каталог «Книжный сезон», подарок-сюрприз и приз 170 000 руб.



Почтовый индекс: |_|_|_|_|_|_|

Фамилия: |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Имя: |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Отчество: |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Пол: ❑ муж. ❑ жен Дата рождения: |_|_| (число) |_|_| (месяц) |_|_|_|_| (год)

Адрес: |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Контактный телефон: |_|_|_|_| (код города) |_|_|_|_|_|_|_| (номер телефона)

Телефон для справок: (095) 787-40-67 (многоканальный): пн. - пт. с 7.00 до 22.00, сб. - вс. с 9.00 до 21.00

Код 03 1235 323 39 1

058070

ПОЯС «ВУЛКАН»

ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА, ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ И НЕ ТОЛЬКО.

ОТКРЫТ СЕКРЕТ ПОДДЕРЖАНИЯ ИДЕАЛЬНОЙ ФИГУРЫ!

Позаботьтесь о вашей фигуре и о вашем здоровье при помощи пояса «Вулкан». Вы уменьшите свой вес без усилий и диет! Вы надеваете пояс и спокойно занимаетесь домашними делами, смотрите телевизор, разговариваете по телефону, а самое главное, вы носите его на работе и на отдыхе, по дороге на работу и во время прогулки. В любое время, когда вы носите пояс «Вулкан», он работает за вас, оставляя вам возможность только любоваться собой в зеркале, а вашим подругам и друзьям завидовать достигнутым результатам. Надев пояс, вы будете чувствовать себя счастливо, удобно и комфортно.

Бывает так, что нас беспокоят излишний вес, жировые отложения и кожные складки на талии и ниже; мышцы стали слабыми и дряблыми, а зарядку делать не хочется, и нет никаких сил сидеть на изнуряющей диете. По телевизору то и дело рекламируют биологические добавки или какие-то чудовищные громоздкие тренажеры, которые стоят кучу денег и лишают вас «драгоценных метров» в вашей квартире. Также газеты пестрят рекламой подобных видов поясов с огромным ценовым разбросом.

Главное отличие нашей новинки от других моделей — это удвоенная эффективность пояса «Вулкан», заложенная в специальном материале, который можно носить на голом теле, не боясь раздражения кожи. Пояс «Вулкан» состоит из трех слоев: внешний слой нейлона и промежуточный слой из ячеек неопрена, закрытых специальным материалом — термоселем. Эти три компонента обеспечивают отличную теплоизоляцию и осуществляют микромассаж кожи, обеспечивая тем не менее прохождение воздушного потока с целью устранения избытка пота. Действуя с максимальной эффективностью, пояс «Вулкан» оказывает энергичное воздействие на кожу, мышцы талии, бедер и ягодиц. Убираются нежелательные жировые отложения, укрепляются мышцы, корректируются линии талии и бедер, снимается общее мышечное напряжение, улучшаются циркуляция крови и обмен веществ, предотвращается возможность получения травм. Длительный тепловой микромассаж кожи при сохранении доступа воздушного потока обеспечивает надежный эффект.

Даже в условиях покоя пояс «Вулкан» разогревает кожу и подкожную жировую клетчатку, что поддерживает повышенный тканевый обмен с высоким расходом клеточного жира. **В результате этого похудение просто неизбежно!**

Пояс «Вулкан» (Vulkan belt) способствует иммобилизации поясничного отдела позвоночника, снижению нагрузок на спазмированные паравертебральные мышцы, обезболиванию, предотвращению подвывихов в поясничных сегментах, а также защите передней брюшной стенки после операций и при грыжах. Пояс особенно полезен людям, страдающим от болей в позвоночнике, пояснице (радикулитах), в почках и т.п. Защита пояса «Вулкан» способствует предотвращению травматизма при физических занятиях.

Как правильно пользоваться поясом «Вулкан», описано в инструкции по применению, которая идет в комплекте. Традиция использования разогревающего пояса при таких болях родилась еще в Древнем Китае, а современные материалы и физические технологии расширили его действие.

Тепловым поясом «Вулкан» пользуются для поддержания формы многие спортсмены в мире и известные политики. Одним словом, вы приобретаете спортивную форму и идеальную фигуру практически без каких-либо особых физических и диетических ухищрений, не издеваясь над своим организмом. Купив пояс «Вулкан», вы приобретете вещь отличного качества, которая хорошо зарекомендовала себя в таких странах, как Германия и США, где тысячи человек уже убедились в его эффективности. Это также подтверждают результаты исследований, проводившихся различными университетами мира. Обработка соединений материалов «Вулкана» способствует его длительной эксплуатации, он является универсальным, безразмерным и надевается на максимальный обхват талии не более 110 см. Для лиц с обхватом талии более 110 см возможно использование двух поясов.

Светлана Б., 30 лет, г. Москва.

После родов я поправилась на 25 кг. Приобрела пояс «Вулкан». Надела его несколько недель назад и с тех пор практически не снимаю. Результат потрясающий: я сбросила более 10 кг. И это без утренних пробежек и деты. Вышлите еще один пояс для моей мамы.

Константин А., Свердловская обл.

На даче сорвал спину. Купил ваш пояс. И не снимаю его уже несколько месяцев. Он прекрасно сидит на коже и не доставляет мне проблем. За время использования пояса «Вулкан» прошла спина. Практически пропал живот («рабочая мозоль»). Вышли камни из почек. Чувствовать себя стал на все сто процентов. Пришлите еще пояс для моей жены.

Приобрести пояс для похудения «ВУЛКАН» можно по почте наложенным платежом. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: **302027 г. Орел-27, а/я 165 (НК) отдел «Медицинские приборы».** В заявке обязательно укажите почтовый индекс и свой адрес, разборчиво (желательно печатными буквами), полностью Ф.И.О., а также название, количество приборов и подпись. Оплата производится при получении на почте. **Стоимость массажного пояса для похудения «ВУЛКАН» 380 руб. + 7 % почтовые расходы.** Во все бандероли вкладывается бесплатно каталог. Получить подробную информацию, а также заказать его можно по телефонам: **8 (0862) 36-90-35 или 8(0862) 49-50-77** с 9 до 17 часов, кроме выходных и праздничных дней, или в нашем **интернет–магазине: www.med.ortes.ru Для оптовых покупателей ООО «Смотри.ру»: (0862) 36-90-39.**

Также мы рассылаем бесплатно свой каталог. Для заказа каталога вышлите конверт с обратным адресом с пометкой «**Каталог**»

Чтобы защитить себя от подделки и напрасной траты денег, **МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ПРИОБРЕТАТЬ «Вулкан» У НАС.** Остерегайтесь дорогой и дешевой некачественной продукции.

Не подлежит обязательной сертификации в МЗ РФ
СЭС №77.ФУ.05.961.П.000619.04.02 от 25.04.2002 г

Что Вы хотите от жизни? Больше денег, любви, удачи, получить новую машину, отдать долги, отправиться в путешествие, помочь тем, кого Вы любите, сдать важный экзамен или выиграть в конкурсе...

Мария Дюваль, самый известный астролог, делает Вам это необычное предложение:

ВЫБЕРИТЕ ИЗ 33 ЖЕЛАНИЙ, УКАЗАННЫХ НИЖЕ, ТЕ ЖЕЛАНИЯ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ИСПОЛНИТЬСЯ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ НЕМЕДЛЕННО!

«Я попробую исполнить для Вас эти желания бесплатно».
Мария Дюваль

Мария Дюваль, самый известный астролог и медиум, делает Вам это уникальное и необыкновенное предложение. Она готова исполнить Ваши самые сокровенные желания БЕСПЛАТНО. Все, что Вы должны сделать, — это выбрать из списка желаний те, которые должны исполниться в Вашей жизни, как можно скорее. А затем Вы можете положиться на влияние удивительных сил Марии Дюваль...

Что произойдет потом?..

Как только Мария Дюваль получит Ваш Специальный Купон — «Исполнения Желаний», она совершит обряд, который известен только ей. Благодаря этому обряду исполнятся Ваши самые заветные желания. Вам только нужно следовать простым советам, которые Мария Дюваль даст в письме.

После того как Вы получите большой конверт, Вы сразу заметите благоприятное влияние удивительных сил Марии Дюваль на Вашу жизнь. Начнется совершенно новый и удивительный период!

Будьте готовы к настоящим «ЧУДЕСАМ» в Вашей жизни!

Да, действительно, благодаря специальному обряду Марии Дюваль, Вас ожидают настоящие чудеса. Самые сокровенные Ваши желания должны исполниться. Можете не верить, но любое из желаний, которое Вы выберете, исполнится.

Выберите 7 желаний НЕМЕДЛЕННО!

1. Выиграть через 15 дней большой приз в лотерее.
2. Выиграть в лотерее крупную сумму денег (минимум 100 000 руб.).
3. Выиграть на бегах.
4. Выиграть немедленно (укажите сумму, которую Вы бы хотели выиграть с помощью Вашего Специального Купона).
5. Иметь ежемесячный доход в 20 000 руб.
6. Выиграть в казино.
7. Иметь достаточно денег на покупку машины.
8. Начать собственное дело.
9. Выиграть достаточно денег для того, чтобы больше не работать.
10. Чтобы мой ребенок получил диплом с отличием.
11. Получить новую машину.
12. Отправиться в кругосветное путешествие.
13. Иметь достаточно денег, чтобы помочь моей семье.
14. Уйти на пенсию и иметь достаточно денег на жизнь.
15. Стать владельцем собственности, которую я снимаю.
16. Выиграть в конкурсе или сдать важный экзамен.
17. Иметь богатых друзей.
18. Больше не нуждаться в деньгах.
19. Купить яхту и отправиться в кругосветное плавание.
20. Выгодно продать недвижимость.
21. Выиграть большую сумму денег, чтобы полностью восстановить свое здоровье.
22. Получить загородный дом.
23. Получить повышение по службе.
24. Найти хорошо оплачиваемую и интересную работу.
25. Найти настоящую любовь.
26. Чтобы меня любили.
27. Выйти замуж или жениться.
28. Стать соблазнительницей мужчин.
29. Стать соблазнителем женщин.
30. Обрести популярность и выступать на телевидении.
31. Встретить новых друзей.
32. Получить квартиру.
33. Получать ежемесячный доход и больше не работать.

Итак, Вы выбрали 7 Желаний? Тогда как можно скорее заполните Специальный Купон на Исполнение Желаний, который прилагается, и отправьте его Марии Дюваль.

Напоминаем Вам, что Вы ничего не теряете! Вы можете только выиграть!

БЕСПЛАТНО!

Да, Мария Дюваль хочет Вам помочь бесплатно. Ей не нужны деньги в обмен на помощь в исполнении Ваших желаний. Чтобы воспользоваться ее бесплатной помощью, чтобы Ваши заветные желания исполнились, надо просто отметить их в Специальном Купоне — «Исполнения Желаний».

Затем как можно быстрее, можно даже этим вечером, отправить этот Купон по адресу:

111394, Москва, а/я 55
для Марии Дюваль

Внимание: один человек может выбрать не больше 7 желаний!

СПЕЦИАЛЬНЫЙ КУПОН «ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ»
Заполнить и вернуть как можно быстрее по адресу:
111394, Москва, а/я 55, для Марии Дюваль

☐ ДА, дорогая Мария Дюваль, я с удовольствием принимаю Ваше предложение. Я хочу, чтобы Вы попытались бесплатно исполнить для меня 7 заветных желаний, которые я указал(-а) ниже. Я понял(-а), что Вы не потребуете денег в обмен на исполнение моих 7 заветных желаний ни сейчас, ни позже.

Согласно этому условию [illegible] 7 заветных желаний

☐ ☐ ☐

Укажите здесь номера, соответствующие Вашим заветным желаниям (только не б[illegible]

Я выбрал(-а) желание №4 и указываю сумму, которую я хотел(-а) бы получить _____

Если Вашим друзьям нужен Купон бесплатной помощи, снимите ксерокопию с незаполненного Купона и отдайте им для заполнения

Фамилия: _____

Имя: _____

Отчество: _____

заполнить печатными буквами

Пол: ☐ жен ☐ муж Вес: ☐ нормальный ☐ избыточный

Дата рождения: |__|__| |__|__| |__|__|

Почтовый индекс: |__|__|__|__|__|__|

Адрес: _____

_____

заполнить почтовыми буквами

Контактный телефон (код города/номер телефона) |__|__|__|__|__|__|__|

Контактный телефон: (095) 792-51-24 (многоканальный) в будни с 7.00 до 22.00, в выходные с 9.00 до 21.00.

Действительно только для жителей России старше 18 лет.

058063

03 466.323.2.1

Ваши фотографии и письма, присланные Марии Дюваль не возвращаются

Дети любят ФЕЮ

ФЕЯ — это нехитрое, но очень полезное устройство для лечения простудных заболеваний. Ринит (насморк), гайморит, ангина, фронтит, грипп — вот показания к применению этого домашнего физиотерапевта. Лечение им не вызывает побочных эффектов, в том числе аллергии, укрепляет местный иммунитет.

Уже само название «носогрейка» говорит за себя: лечение протекает под воздействием тепла, которое она излучает. **ФЕЯ** особенно полюбилась детям. Метод лечения прибором **ФЕЯ** награжден дипломом и золотой медалью на международной выставке «Эврика-97» (Брюссель).

ФЕЯ — единственное тепловое устройство лечения ЛОР-болезней в домашних условиях, разрешенное к применению Минздравом России.

Как приобрести **ФЕЮ**? Если вы, уважаемые читатели, выбираете для себя здоровье и благополучие и у вас остался только один этот вопрос, то все очень просто. Заявки на покупку устройств направляйте по адресу: 391351, Рязанская область, г.Елатьма, ЕПЗ.

Заказ НК04. Цена наложенным платежом — 1078 руб. + почтовый сбор.

Кроме ЛОР-болезней, физиоприборы домашнего применения торговой марки ЕЛАМЕД успешно лечат заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистые, бронхо-легочные, желудочные, простатит, геморрой. Подробнее об этом и других методах лечения изложено в книге «Победа над болью». Цена книги 40 руб. плюс доставка.

К 60-летию Победы для всех ветеранов и участников ВОВ, приславших заявки с копиями удостоверений, в качестве скромного подарка *скидка 1*

Телефоны завода: (09131) 2-04-57, 4-38-29.

Спрашивайте **ФЕЮ** в аптеках. Телефоны в Москве: (095) 995-24-32, 740-66-77, 961-22-33.

ЕЛАМЕД

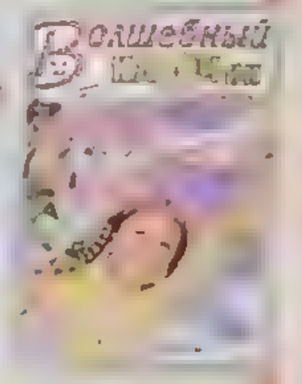
Товар сертифицирован

МАЛЬЧИШКИ И ДЕВ[illegible] С ГАЗЕТОЙ «ВОЛШЕБ[illegible]»

Познакомившись с ней поближе, вы поймете, какого незаменимого помощника, советчика и друга вы обрели. И не одного! Благодаря почтамту дружбы, что постоянно работает в газете, ребята могут найти себе друзей в разных странах.

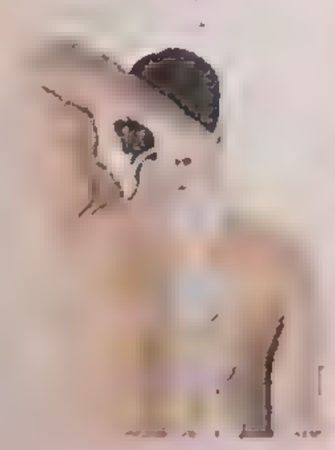
«Волшебный ключик» никому не даст скучать или бездельничать — столько в газете рецептов любимых «детских» блюд, советов по уходу за цветами и домашними любимцами, секретов рукоделия, сканвордов и занимательных задач! Тут вам и любимые песни, и встречи с кумирами, и советы психолога. Море конкурсов и океан призов!

Разглядеть и удивиться, как прекрасен мир вокруг, вам поможет «Волшебный ключик» — добрый и надежный друг!



АЛМАГ служит мне верой и правдой

На улице и в душе весна. Истосковавшись без солнца и тепла, мы всегда ждем ее прихода с особым нетерпением. И настроение радостнее, и жизнь наряднее. Но с приходом весны проявляются обострения хронических заболеваний. И тут самое время прибегнуть к помощи замечательного аппарата АЛМАГ Елатомского приборного завода. АЛМАГ эффективно лечит многие, даже хронические заболевания, позволяет проводить их профилактику и вдобавок оздоравливать организм.



Бегущее импульсное магнитное поле, применяемое в аппарате АЛМАГ, гораздо активнее переменного, которое используется в других лечебных устройствах. Он прост и удобен в применении, что позволяет применять АЛМАГ и в стационарах, и в домашних условиях. Большая рабочая поверхность дает возможность воздействия на протяженные участки тела, что очень удобно при лечении остеохондроза позвоночника, артрозов и артритов, гипертонии, варикозной болезни, трофических язв, ангиопатии и нейропатии, дискинезии кишечника, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки и многих других болезней.

Об эффективности аппарата АЛМАГ говорят многочисленные письма наших читателей: «АЛМАГ служит верой и правдой мне и моим родным. Я лечу им варикоз и остеохондроз. После курса процедур боли в пояснице проходят, отеки на ногах становятся меньше. Недавно я была в Череповце в больнице: там уже несколько лет АЛМАГ используют сразу в трех отделениях для лечения лежачих и послеоперационных больных. Большое спасибо за АЛМАГ». — С. А. Березина, Вологодская область.

Посоветуйтесь с врачом.

Стоимость АЛМАГа наложенным платежом — 3731 руб.+ почтовый сбор.

К 60-летию Победы для всех ветеранов и участников ВОВ, приславших заявки с копиями удостоверений, в качестве скромного подарка *скидка 10*

Подробнее об этом и других методах лечения изложено в книге «Победа над болью». Цена книги 40 руб. плюс доставка.

Заявки направляйте по адресу: 391351, Рязанская область, г. Елатьма, приборный завод.

Заказ НК 05. Телефоны завода: **(09131) 2-04-57, 4-38-29.**

admin@elamed.com

ЕЛАМЕД

Товар сертифицирован Лицензия № 99 03 000005

Народный доктор

В г. Дзержинске Минской обл. наблюдается чудесное явление: мироточат иконы в Храме Покрова Пресвятой Богородицы. О том, почему «плачут» иконы, читайте в очередном номере «Народного доктора». Также в газете: рецепты лечения фибромиомы, конкурс «Не кашляй!», продолжение статьи об оздоровительном методе Рэйки, информация о целебных свойствах бадана, девясила, березового сока.

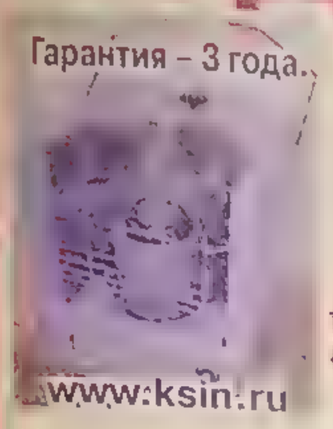
Дачная жизнь в России

● И щедро сад воздаст вам за заботу: на вопросы читателей отвечает доктор с-х наук, профессор Валерий Матвеев.

● Клюква: запастись этой ягодой впрок можно и без утомительных походов по лесным болотам — ее с успехом можно выращивать на приусадебном участке. Как? Мы подскажем.

● Как «приручить» лозу винограда? Сделать это под силу каждому. Главное — запастись черенками. А укоренять их можно в любое время. Сегодня и сейчас тоже!..

ЧУДО-ПЕЧЬ



Используется МЧС России!

Проста в эксплуатации, легкая, компактная, экономичная — без копоти и вредных для здоровья выбросов обогреет квартиры, гаражи, торговые павильоны, ангары, склады, бытовки, хозблоки, птичники, скотные дворы и любые другие, требующие обогрева помещения. Незаменима для садовых, дачных домиков и теплиц, для спасения урожая от холода!

- Производится в России по немецкой технологии. Совершенно безопасна в эксплуатации.
- Конструкция печи позволяет равномерно распределить тепло в помещении. Обеспечивает комфортную температуру в помещении объемом 50 куб. метров при отрицательной температуре за пределами отапливаемого помещения!
- В работе имеет сходство с газовой плитой: испуская пламя голубого цвета, использует топливо, доступнее, выгоднее и безопаснее газа!
- Расход – около 2 л дизельного топлива в сутки! Заправка через 15 часов!
- Совершенно безопасна в эксплуатации! Масса 6 кг, габариты 37х42х32 см.
- Это по-настоящему «народная чудо-печь», которая поможет пережить перебои с тепло-, газо- и энергоснабжением!
- Обогреет, накормит, выручит в любой ситуации при отключении тепла и электроэнергии!
- Уникальная переносная «чудо-печь» за 8 лет кропотливой разработки стала абсолютным лидером на российском рынке.

Сделать заказ вы можете по тел. 8(8332) 31-04-63, 31-05-07. Или, написав заявку, по адресу: 610014, г. Киров, а/я 665, отдел 9.

Цена – 1790 руб. с оплатой при получении.
Цена при заказе от 2 шт. – 1740 руб. за шт.

ДОБРОЕ ТЕПЛО

Была у меня раньше электрогрелка-плед. Как она меня спасала зимой! Постелишь ее в кровать или на кресло — и тепло даже при холодных батареях. Подскажите, выпускают ли сейчас такие грелки и кто?

Гибкие бытовые электрогрелки (размер 50х75 см — 340 руб., 75х100 см — 450 руб.) производит Уральское ПО «Энергия». Такую чудо-грелку вы можете приобрести в магазинах, но можете заказать ее и по почте наложенным платежом у самого предприятия. Адрес для заявок: 454112 Челябинск а/я 9993, «Энергия».

На 60 куриных или 45 утиных, или 20 гусиных яиц

ИНКУБАТОРЫ

Цена **980 руб.**, включая пересылку по почте.
Также предлагаем: **ОВОСКОП** (220 В) — **240 руб.**
Автоматич. инкубатор «ПОСЕДА» (135 яиц, вентилятор, эл.двиг. переворота, цифр. термометр) — **3898 руб.**
ТЕРМОРЕГУЛЯТОР (300 Вт, точность 0,2°С) — **320 руб.**
ЭЛЕКТРОННЫЙ ТЕРМОМЕТР (точность 0,1°С) — **350 руб.**
Подробные инструкции прилагаются. Гарантия — 20 мес.
Оплата при получении на почте. **Выписывайте:**
460000 Оренбург, ул.Гусева, д.32-Г, «Инкубатор».

ПОДПИСКА-2005

2-е полугодие

Дни становятся длиннее, солнышко припекает сильнее. Весна! А весной не только возвращаются из теплых стран птицы, но и начинается очередная подписная кампания. В следующем полугодии читателей **«Нашей кухни»** ждет много сюрпризов к сезону заготовок на зиму, новые конкурсы и викторины. А чтобы не пропустить очередной номер газеты, лучше всего «купить» всю полугодовую подшивку оптом. Заплатить, оформив подписку, один раз на почте и не искать любимое издание в киосках, в которые, кстати, «Наша кухня» поступает в весьма ограниченном количестве.

В серии «Самобранка» — приложении к «Нашей кухне» — в следующем полугодии выйдут брошюры **«Осень-припасиха»** и **«Праздник в вашем доме»**. И об их приобретении тоже рекомендуем позаботиться уже сейчас.

Напоминаем подписные индексы:

- **«Наша кухня»**

«Пресса России» — 63248	«Почта России» — 12657
«Роспечать» — 35727	«Книга-Сервис» — А12043

- **«Самобранка»**

«Пресса России» — 15362	«Почта России» — 12666
«Роспечать» — 81335	«Книга-Сервис» — А12042.

«КАК ПОТОПАЕШЬ...

...так и полопаешь», — гласит русская поговорка. Чтобы получить замечательные призы от «Нашей кухни», почтальонам, для которых в октябре прошлого года мы объявили конкурс на первое полугодие 2005 г. на самое большее число подписчиков, пришлось «потопать» ох как хорошо! Ведь учитывалось не только количество, но и процент прироста к году предыдущему. А призы того стоили! Победителями стали:

- **Среди УФПС — филиалов ФГУП «Почта России»:**

1 место — Краснодарский край, начальник Н.В. Савченко, приз — видеокамера;

2 место — Волгоградская обл., начальник В.Н. Требушкин — факс;

3 место — Ростовская обл., начальник В.Н. Горбаенко — кассовый аппарат.

- **Среди почтамтов:**

1 место — Канский, Красноярский край, приз — радиотелефон;

2 место — Ставропольский — фотоаппарат;

3 место — г.Качуг Иркутской области — радиоприемник.

- **Среди отделений почтовой связи:**

1 место — Пятовский, Дзержинский почтамт Калужской области, приз — электрочайник;

2 место — ОПС № 127015, г.Москва — набор посуды;

3 место — Атлянское, Миасский почтамт Челябинской области — набор канцтоваров.

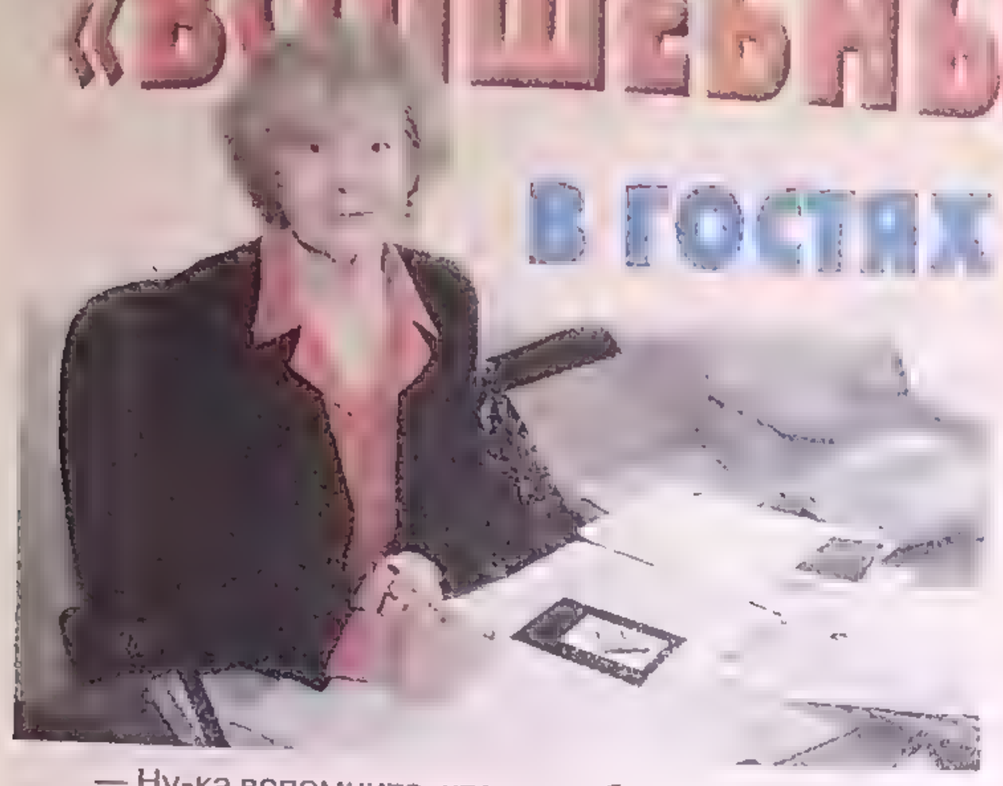
- **Три лучших почтальона России:**

О.Н. Рябых (ОПС Вин-Сады, Ставропольский край), **Е.В. Петрова** (ОПС Карсы Челябинской обл.), **Л.Н. Шестернина** (ОПС Малыгино, Владимир). Для них в подарок — фирменные «толоковские» зонты.

Поздравляем!

«ВОЛШЕБНЫЙ КЛЮЧИК»

В ГОСТЯХ У «НАШЕЙ КУХНИ»



Каждый день почта приносит в адрес «Нашей кухни» очень много писем от юных кулинаров. Любят мальчишки и девчонки радовать своих родителей, братиков и сестричек, экспериментируя у плиты. Мы стараемся научить ребят кулинарному мастерству, приглашая их на страничку «Поваренок», но есть очень интересная газета для мальчишек и девчонок — «Волшебный ключик». Сегодня мы и пригласили к себе в гости ее редактора — Валентину Дионизовну ШИМОЛИНУ.

— Ну-ка вспомните, что заказал голодненький Буратино, попав в харчевню «Три пескаря»? «Три корочки хлеба», — воскликнул он и очень развеселил этим своих спутников. Вам это «блюдо» тоже кажется смешным и малопривлекательным? Тогда вы просто не представляете, какими вкусными могут быть эти самые корочки, если их приготовить со знанием дела. Юные читатели «Волшебного ключика» докажут вам это с первого раза. У нас есть своя детская кухня, где юные кулинары жарят, варят, парят и ублажают сладкоежек. Кстати, самые популярные страницы в газете — «съедобные». Многочисленные письма — тому подтверждение. А в них — рецепты самых разнообразных блюд. Тут вам и «горячий завтрак своими руками», и «ужин для Малыша и Карлсона», и «походное меню», и «пир во время безденежья». Детской фантазии и практичности можно только позавидовать

— Все дети любят играть, а потому с удовольствием принимают участие в конкурсах. Проводит ли «Волшебный ключик» конкурсы «кухонные»?

— Первый конкурс среди юных поварят и кулинаров назывался «Как я на бал гостей созвал». Согласитесь, что не всякая взрослая хозяйка без волнения накрывает праздничный стол. Наши юные волшебники справились с этим замечательно.

А какое блюдо чаще других упоминается в сказках, знаете? Пирожки! Вот мы и пригласили ребят поделиться оригинальными рецептами. В конкурсе «Сяду на пенек, съем пирожок...» читатель наш не дремал: месил тесто, начинял его, выпекал и пробовал... Поделюсь секретом: недовольных не было. А у одной девочки мама носила «Волшебный ключик» на работу. И там весь отдел ксерокопировал рецепты «волшебных» пирожков от юных кулинаров. И что еще удивительно — среди участников конкурса были не только девочки, но и мальчики.

Дети любят играть и соревноваться. Поэтому любая тема в газете может стать привлекательной благодаря элементу игры и соревновательности. Одна из последних акций «Волшебного ключика» — «Выиграй мобильный телефон». Шанс получить такой приз есть у каждого читателя газеты. Если «Волшебный ключик» не приходит в дом по подписке, придется следить за выпусками номеров, бегая в киоски «Союзпечати». Но шанс тоже остается, однако хлопот чуть больше. А поскольку конкурс «Выиграй мобильный телефон» продлится несколько месяцев, то дети могут подключиться к нашей акции. Стоит лишь выписать им «Волшебный ключик». Прямо сейчас. Наши индексы: 15359 («Зеленый каталог»), 35879 (каталог агентства «Роспечать»), 12735 (Каталог «Почта России»).

— Обычно гости, приходя к «Нашей кухне», приносят что-нибудь «в подарок»...

— В детском царстве-государстве свои секреты. И с помощью «Волшебного ключика» есть возможность их рассекретить. Открыть тайны не только кухонных хитростей, но и раскрыть таланты юных умельцев. Поскольку мы в гостях у газеты «Наша кухня», да еще накануне большого светлого праздника Пасхи, то позвольте преподнести вам подарок — нарядную корзиночку с яркими пасхальными яйцами, выполненную из картона и плотной белой бумаги. А траву и яйца можно декорировать яичной скорлупой, покрашенной яркими красками.

Всем родителям я хочу пожелать талантливых и умелых детей. И питаю себя надеждой, что передам читательскую эстафету газете «Наша кухня». Ведь наши дети вырастут и смогут пополнить ряды читателей и авторов «Нашей кухни».

Беседовала
Наталья ЛАВЕНЕЦКАЯ.

Фото
Геннадия КАРЧЕВСКОГО.

ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА «ВК»

- ***Издается с января 2002 года.***
- ***Распространяется в Беларуси, России.***
- ***Выходит 1 раз в месяц на 48 страницах + обложка форматом А-5.***
- ***Главные темы:***
  дом и ты в нем;
  советы по кулинарии;
  беседы с психологом;
  девичьи секреты;
  четвероногие любимцы;
  конкурсы, игры, головоломки.

Пасхальная корзинка

УЛЫБОЧКИ ОТ «КЛЮЧИКА»

Чтобы молоко не убежало, покрепче привяжи корову.

Если сквозь молочную сосиску протянуть кусок бечевы, получится свечка, которая никогда не сгорит.

Закипевший чайник будет свистеть громче, если на него посадить кого-нибудь из домашних.

Чтобы руки не пахли рыбой, их надо окунуть в керосин.

САЛАТЫ ОТ «СЛАДКОЕЖКИ»

Нашему объединению «Сладкоежка» при Молодежном центре «Орион» уже 9 лет, из них последние 3 года являемся постоянными читателями «Нашей кухни». Мы занимаемся выпечкой, «изобретением» холодных закусок, оформлением блюд, сервировкой стола, изучаем этикет. «Нашу кухню» читаем от корки до корки, почти все стараемся приготовить, затем устраиваем выставки с дегустацией блюд.

Попробуйте придуманные нашими ребятами (а в коллективе 60 человек) очень вкусные салаты. Уверены, что вам понравится!

«СМАЧНЫЙ»

400 г картофеля, 3 ст.л. растительного масла, 150 г ветчины или колбасы, бекона, грудинки, 1 луковица, 1 огурец, 1 морковь, 1-2 помидора, 20 г сухих грибов, 100 г майонеза.

Очищенный картофель нарезать соломкой, обжарить в глубокой сковороде в растительном масле до готовности. Жареный картофель выложить в форме корзинки, в которую и поместить салат. Для салата заранее замоченные сушеные грибы отварить, мясные продукты, свежие овощи нарезать тонкой соломкой и заправить майонезом. Украсить зеленью.

«ЮБИЛЕЙНЫЙ»

300 г филе курицы, 30 г сушеных грибов, 50 г сыра, 1 консервированный огурец, 2 яйца, 1 луковица, 1 ст. растительного масла, 3 ст.л. майонеза, зелень петрушки, соль — по вкусу.

Курицу отварить, отделить мякоть от костей, нарезать соломкой. Нарезанный соломкой репчатый лук обжарить в растительном масле. Сыр и очищенный от кожицы и семян огурец нарезать соломкой. Яйца сварить и мелко порубить. Замочить сушеные грибы, сварить и нашинковать их соломкой. Все соединить, перемешать, посолить, заправить майонезом. Салат уложить горкой, украсить зеленью петрушки.

«ЗАГАДКА»

400 г свежей малокостной рыбы, 200 г отварного риса, 200 г майонеза, 300 г свежих яблок, 2 яйца, зелень петрушки, укропа, соль — по вкусу.

Рыбу отварить, отделить филе от костей, нарезать ломтиками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать часть ломтиками (для украшения), остальные — кубиками. Мелко порубить сваренные вкрутую яйца. Подготовленные продукты смешать с отварным рисом, посолить, заправить частью майонеза. Салат уложить горкой, полить остатками майонеза, украсить ломтиками яблок и посыпать рубленой зеленью петрушки, укропа.

ИЗ ТРЕСКИ

400 г трески горячего копчения, 250 г картофеля, 100 г зеленого горошка, 200 г соленых огурцов, 100 г моркови, 50 г листьев салата, 150 г майонеза, зелень.

Сварить в мундире картофель, очистить, порезать кубиками.

Копченую рыбу, очищенную от кожицы и костей, соленые огурцы, вареную морковь мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, нарезанный зеленый салат, заправить майонезом. Готовый салат украсить зеленью, кусочками рыбы.

Объединение «Сладкоежка», г. Набережные Челны, Татарстан. На фото — руководитель с группой воспитанников.

БЛЮДА ОТ ШЕФА

Читаю «Нашу кухню» уже пятый год. За это время выучился в лицее на повара. Закончил обучение в колледже, получил специальность техника-технолога общепита. Сейчас работаю шеф-поваром в «Чарли» — одном из лучших ресторанов Оренбурга. Заочно учусь в университете по профессии инженер общественного питания. Одно осталось прежним — я не изменил любимой газете!

Хочу поделиться с читателями «Нашей кухни» рецептами своих фирменных блюд.

САЛАТ «ОРЕНБУРГСКИЕ ПРОСТОРЫ»

Нарезать соломкой **ветчину, копченую колбасу**, выложить в салатник, сверху — **маринованные огурцы**, нарезанные соломкой, затем — заранее обжаренные в **растительном масле** и остуженные **грибы** (лучше шампиньоны), присыпать **консервированной кукурузой**. Полить **майонезом**. Украсить **овощами, зеленью.**

МЯСО «ОТ ВЛАДА»

Свинину порезать на пласты толщиной 2-3 см, слегка **отбить, посолить, поперчить**. Нашпиговать поперек волокон брусочками свежей **моркови и твердым сыром**. Обмакнуть во взбитые **яйца**, в панировку из порубленных **грецких орехов, кокосовой стружки и панировочных сухарей**.

Панировку хорошо вбить лопаточкой в мясо. Обжарить на сковороде в **оливковом масле**. Довести в духовке до готовности.

ДЕСЕРТ «ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ»

Фрукты (киви, консервированный или свежий ананас, апельсин, банан, яблоко) нарезать кубиками, сложить в фужер, полить **сгущенным молоком**, сверху засыпать зернами граната.

Владислав МАЛЕЕВ,
г.Оренбург.

ВИТАМИННАЯ КЛЮКВА

Клюкву я заготавливаю осенью, храню всю зиму как лекарство. А если, слава Богу, для лечебных целей она не понадобилась, то сейчас, весной, когда нет свежей зелени и организм «тоскует» по витаминам, самое время приготовить клюквенные лакомства.

РЕДЬКИН САЛАТ

100 г редьки, 2 ст.л. клюквенного сока, 1 ст.л. растительного масла, соль — по вкусу.

Редьку натереть на крупной терке, заправить клюквенным соком, солью, растительным маслом. Дать постоять полчаса, подать на стол.

ЖЕЛЕ

1 ст. клюквы, 1 ст. сахара, 1 л воды, 2 ст.л. желатина, лимонная кислота — по вкусу.

Ягоды промыть, отжать сок, влить 0,5 л воды, всыпать сахар и довести до кипения. Снять пену. Замочить в 0,5 л холодной воды желатин, дать набухнуть и, нагревая, распустить. Влить в сок, проварить. Для сохранения яркого цвета нужно добавить немножко лимонной кислоты. Жидкость профильтровать, разлить в формочки, охладить.

КВАС

1 кг клюквы, 4 л воды, 400 г сахара, 25 г дрожжей.

Клюкву размять, отжать сок. Отжимки залить водой и проварить в течение 15 мин. Процедить, всыпать сахар и прокипятить. Остудить до температуры парного молока, влить сок, добавить дрожжи, перемешать. Разлить в бутылки, плотно укупорить, поставить в прохладное темное место. Через 3 дня квас готов.

Анна БАЛЫШ,
д.Лаздуны
Гродненской обл.

О том, как вырастить садовую клюкву, читайте в № 7 газеты «Толока в России».

СПАСИБО ЗА ПОДСКАЗКИ

Уважаемые читатели! Обработаны присланные в редакцию «Нашей кухни» анкеты. Мы благодарим всех, кто ответственно подошел к просьбе принять участие в анкетировании. Ведь без оценки проделанной редакцией работы за прошлый год и пожеланий на год наступивший мы не смогли бы выбрать направление для достижения поставленной вами перед нами цели — сделать «Нашу кухню» еще более интересной.

Достигнем ли мы этой цели, опять же решать будете вы, когда мы пригласим вас осенью принять участие в очередном анкетировании.

Из всех присланных писем мы выбрали 10 «счастливчиков», которым высылаем настенные календари от Издательского дома «Толока».

З. К. КОГАН из с.Новопокровка Приморского края, **О.А. КИРЮХИНА** из с.В-Михайловка Белгородской обл., **Т.В. КАЙНОВА** из д.Паново Свердловской обл., **Ф. ГАЛИЕВА** из с.Б.Сабы, Татарстан, **Л.Ф. КОБЗАРЕВА** из г.Волоколамск, **Т.И. ДАНИЛОВА** из с.Староселье Волгоградской обл., **Н.И. ХАРЧЕНКО** из г.Тихвин Ленинградской обл., **С.В. ТАБАЦКАЯ** из п.Октябрьский, Калмыкия, **Н.К. РЕДЬКИНА** из г.Уссурийска, **Е.Н. САМАЕВА** из с.Ногир, РСО-Алания — принимайте подарки!

ЧТОБЫ В КУХНЕ ВСЕ СВЕРКАЛО!

«Уж не буду, уж не буду
Я посуду обижать.
Буду, буду я посуду
и любить, и уважать».

(К. Чуковский. «Федорино горе»)

«Любить и уважать» посуду — это значит, прежде всего, вовремя и тщательно ее мыть и чистить. В этом, казалось бы, простом деле тоже есть свои секреты. Хороши для мытья посуды разнообразные готовые препараты. Несмотря на многообразие названий, в их состав, как правило, входят одни и те же или сходные компоненты. Главное правило при использовании любых готовых препаратов состоит в том, что после мытья ими посуду надо не менее двух раз ополоснуть чистой водой, чтобы смыть следы моющих веществ.

СТЕКЛЯННАЯ ПОСУДА

Лучше всего мыть горячей (40-50 град.) водой, исключение делают только для изделий из хрусталя, который от горячей воды темнеет и может помутнеть, и фаянса, глазурь которого выдерживает только теплую воду, а в горячей быстро растрескивается.

Если готовых составов для мытья посуды под рукой нет, можно обойтись и более простыми и дешевыми средствами. Например, питьевой содой — она прекрасно смывает с посуды жирные пятна, но только в горячей воде. Смывает жир и возвращает посуде блеск горчичный порошок. Если приходится довольствоваться для мытья посуды холодной водой, как это бывает на даче, то лучше взять кальцинированную соду: она создает более щелочную среду и легко растворяет жир даже при комнатной температуре.

Если под рукой не оказалось ни специальных моющих средств, ни даже соды, жирную посуду можно помыть с мылом. А если добавить к мыльному раствору немного нашатырного спирта — посуда будет еще чище. Никогда не пользуйтесь для мытья фарфоровой и стеклянной посуды, и особенно хрусталя, составами, содержащими абразивные вещества, металлическими мочалками и щетками: случайная царапина может вызвать быстрое разрушение изделия.

ЭМАЛИРОВАННАЯ ПОСУДА

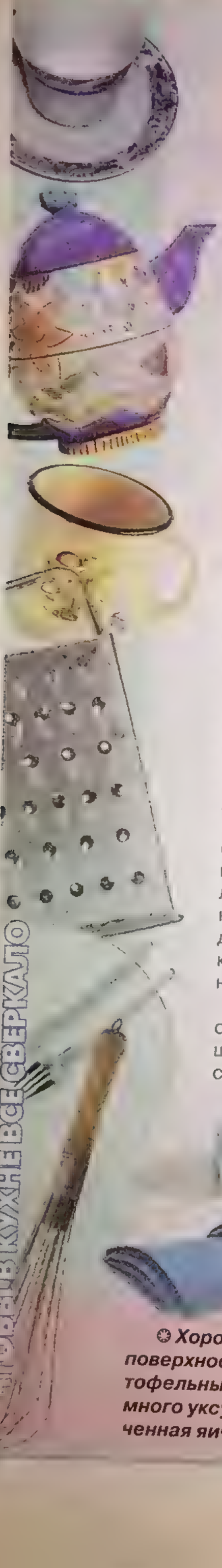
Чтобы закалить эмаль, новую эмалированную кастрюлю нужно наполнить соленой водой (2 ст.л. соли на 1 л воды), довести до кипения, дать воде остыть.

Для чистки эмалированной посуды можно пользоваться содой, мелкой солью, горчицей, мылом или специальными средствами для чистки эмали. Темный налет внутри легко удаляется кипячением в посуде кожуры кислых яблок.

Если на стенках образовался тонкий слой накипи, в 1 л воды нужно влить 5 ст.л. 9%-ного уксуса и прокипятить в течение 2 часов в посуде. А если слой накипи потолще — положить в кастрюлю картофельные очистки, залить их водой и варить до размягчения накипи, которую потом легко можно снять лопаточкой.

Нельзя лить в горячую посуду холодную воду, а в хо-

Посуду, в которой были тесто, яйца, молоко, кефир, творог, моют сначала холодной, а уже потом горячей водой (чтобы белки не «приварились» к поверхности).



лодную — кипяток: эмаль от этого может потрескаться.

ПОСУДА ИЗ НЕРЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ

Пятна на посуде из нержавеющей стали сначала нужно «отмочить» в теплой мыльной воде. После этого их легко можно удалить губкой. Мыть стальную посуду нужно в горячем мыльном растворе, затем сполоснуть чистой водой и вытереть насухо. Если сушить посуду, не вытирая, на ней обязательно появятся пятна.

ЧУГУННАЯ ПОСУДА

Самая прочная посуда. Издавна ее чистили песком. Сегодня можно обойтись очень удобными проволочными мочалочками и чистящими порошками.

Чтобы уберечь новую чугунную сковороду или казанок от ржавчины, нужно залить в посуду воду, добавив в нее 1 ст.л. любого жира. Поставить на огонь и дать воде выкипеть. Жир смажет посуду и не даст появиться ржавчине. Если ржавчина проступила на старой чугунной посуде, нужно насыпать в нее крупную соль и прокалить на огне.

Если на дне сковороды осталась подгоревшая пища, нужно насыпать горсть соли и горсть соды и, добавив воды, прокипятить в течение получаса. Затем воду вылить, а дно протереть щеткой или мочалкой.

ПОСУДА С ТЕФЛОНОВЫМ ПОКРЫТИЕМ

Антипригарное покрытие не отличается особой прочностью. Поэтому чистка такой посуды исключается. Посуду с тефлоновым покрытием можно мыть только жидкими средствами и только мягкой тряпочкой. При уходе за тефлоновой посудой нельзя пользоваться порошками, щетками и жесткими мочалками. Вымытую посуду нужно насухо вытереть полотенцем.

[illegible] ПОСУДА

Новую алюминиевую посуду нужно вымыть горячей водой с мылом и насухо вытереть.

Продукты с высоким содержанием кислоты (например, квашеная капуста, соленые огурцы, щавель) хранить в алюминиевой посуде нельзя, потому как кислота постепенно растворяет защитную пленку. Соответственно, не стоит готовить блюда из этих продуктов в такой посуде. Кроме того, кастрюля из алюминия не подходит для варки картофеля в мундире и для сбивания крема.

Загрязнения с алюминиевой посуды хорошо снимает кашица из питьевой соды, а темный налет можно удалить раствором уксуса. Если в кастрюле подгорела пища, нужно налить в нее воду с питьевой содой (3-4 ч.л. соды на 1 л воды) и прокипятить 20-30 мин.

Потемневшие столовые приборы из мельхиора можно легко и быстро почистить «химическим» способом.

В алюминиевой кастрюле (непременно в алюминиевой!) вскипятить 2 л воды, добавив 2 ст.л. соли и вымытую скорлупу 4-х яиц (измельчать необязательно). Убавить огонь до минимума и буквально на минуту опустить в кастрюлю ножи, вилки и т.п. (я складываю их в дуршлаг и опускаю в кипящую жидкость). Как новые они становятся прямо на глазах! Останется только промыть теплой водой и вытереть насухо.

Лариса БАРКОВСКАЯ, г.Могилев.

Хочу поделиться рецептом не приготовления, а чистки посуды.

В большой бак (10 л) налить воды, влить 2 пузырька канцелярского клея и всыпать 500 г кальцинированной соды. Опустить в бак кастрюли, сковородки, металлические подставки (но не алюминиевые!). Поставить бак кипятить на 30-40 мин. После такой процедуры остается только сполоснуть посуду, вся она блестит и сверкает! Надеюсь, этот простой рецепт пригодится многим читателям «Нашей кухни». Попробуйте, не пожалеете!

Наталия ЗИНОВЬЕВА, п.Урман, Башкортостан.

Осадок, который появляется в вазе с цветами, хорошо удаляется теплой водой с добавлением уксусной кислоты (1 ч.л. уксусной эссенции на 1 л воды).

Хорошее средство для мытья внутренней поверхности бутылок, банок и узких ваз — картофельные очистки, к которым добавлено немного уксуса и поваренной соли, или измельченная яичная скорлупа.

Стекло, фарфор и хрусталь возвращают свой блеск, если при мытье к воде добавить 1-2 ч. л. столового уксуса и столько же поваренной соли (на 1 л воды), а после ополаскивания насухо вытереть посуду полотенцем.

ЧТО ЕЩЕ В КУХНЕ ВСЕ СВЕРКАЛО

ЧИСТИМ ПЛИТУ

Каждая хозяйка практически ежедневно протирает поверхность плиты, а вот чистка конфорок, решеток, мытье поддона и духовки — процедуры не столь привычные.

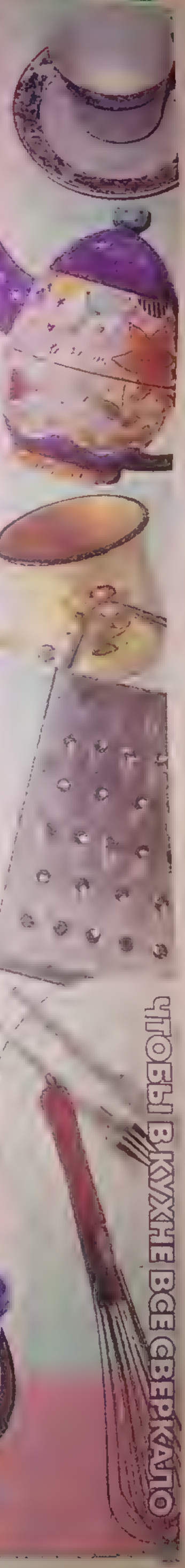
Если во время приготовления обеда плита запачкалась, лучше вытереть ее сразу. Эмалированную поверхность плиты и решетки нужно вымыть специальными средствами, пользуясь при этом губкой или мягкой щеточкой. Не страшно, если моющее средство в самый неподходящий момент вдруг закончилось. Можно насыпать на жирное пятно немного соли или соды, подойдет даже обычный стиральный порошок, протереть влажной губкой и промыть водой.

Основное правило обращения с электрической плитой: никогда не ставить мокрую кастрюлю с холодной водой на раскаленную конфорку. Тогда плита прослужит гораздо дольше.

Конфорки газовой плиты нужно снять, хорошо вымыть в мыльном растворе, выложить на полотенце и дать просохнуть.

Если долго не пользоваться противнем, на нем может появиться ржавчина. Ее можно легко и эффективно очистить, посыпав лист крупной солью и оставив ее на 10-20 мин. Затем соль нужно смыть, а противень протереть шкуркой от сала.

Духовка тоже нуждается в чистке. Когда вы готовите, на ее стенках остаются пятна жира или пищи, которые потом подсыхают и подгорают. Постепенно духовка становится липкой и неприятно пахнет. Кроме специальных средств для чистки духовки можно использовать крупную соль. Чтобы избавиться от неприятного запаха, сначала нужно вымыть духовку, а потом поставить в нее маленькую мисочку, налив в нее 50 г нашатырного спирта. Оставить на ночь. Пользоваться духовкой в это время, разумеется, категорически запрещено. Утром мисочку вынуть, а стенки духовки протереть сухой тканью.



МОЕМ ПОЛ НА КУХНЕ

Мытье полов — завершающий этап уборки. Проще всего мыть пол, покрытый плиткой. Сейчас продается достаточно моющих средств для пола, после которых его даже не приходится протирать чистой водой. А вот если на полу в кухне лежит линолеум, тогда сначала нужно вымыть его водой с моющим средством, а затем — чистой, после чего протереть сухой тряпкой и намазать мастикой. Через пару часов натереть до блеска мягкой тканью.

❂ Нельзя мыть линолеум очень горячей водой. От этого он становится мягким и липким.

❂ Если на линолеумном покрытии появилась трещина, ее можно залить жидким парафином, а потом натереть воском. Дефект станет почти незаметен.

❂ Не пытайтесь отчистить пятно на линолеуме бензином или керосином Эти средства только испортят покрытие. Лучше использовать лимонную кислоту, разбавленную водой, или потереть пятно пемзой, а затем смазать льняным маслом и отполировать шерстяной тканью.

❂ Свежее пятно зеленки легко отмывается горячей водой, а если зеленка въелась, можно попробовать вывести пятно водным раствором хлорной извести.

❂ Чернильное пятно легко удаляется раствором перекиси водорода с несколькими каплями нашатырного спирта.

❂ Чтобы удалить коричневый налет внутри заварного чайника, в него на несколько часов (лучше на ночь) нужно залить раствор питьевой соды (1 ч.л. на 1 ст. воды). Утром останется только слегка потереть чайник внутри и ополоснуть его.

ЧТОБЫ В КУХНЕ ВСЕ СВЕРКАЛО

СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ

САЛАТ «ВОСТОЧНЫЙ БАЗАР»

300 г телятины (говядины или свинины), 100-150 г шампиньонов (можно брать консервированные или соленые любые другие грибы), 1 морковь, 1-2 луковицы, 200 г консервированного горошка (фасоли), 1-2 ломтика хлеба, 1-2 зубчика чеснока, майонез.

Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами и спассеровать по отдельности в **растительном масле**. Шампиньоны, предварительно отварив, нарезать ломтиками. Отварную телятину — кубиками. Смешать подготовленные компоненты с горошком и заправить майонезом с измельченным чесноком.

Хлеб нарезать мелкими кубиками и обжарить в растительном масле до румяной корочки. Посыпать ими сверху готовый салат.

Екатерина ГОНЧАРОВА, г. Могилев. Фото автора.

«ЛОВИСЬ, РЫБКА!»

Даже обыкновенное блюдо, приготовленное из привычных продуктов, можно оформить так красиво, что гости только ахнут!

600 г картофеля, 2 слабосоленые сельди, 1 луковица, 3 желтка вареных яиц, 2 ст.л. густой некислой сметаны.

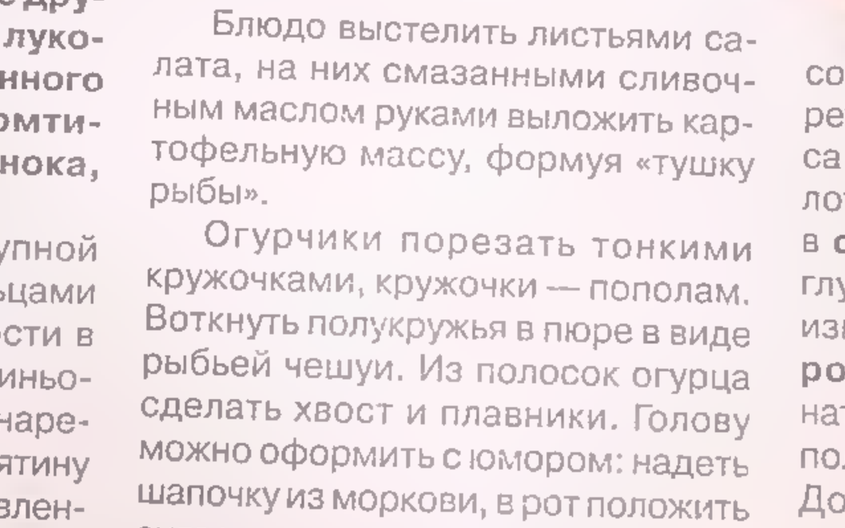
***Для оформления:* 200 г небольших соленых огурчиков, 1 морковь, яичные белки, листья салата.**

Сваренный картофель размять в пюре, добавить мелко нарезанное филе сельди и порубленный лук, натертые на мелкой терке желтки, сметану, хорошо перемешать.

Блюдо выстелить листьями салата, на них смазанными сливочным маслом руками выложить картофельную массу, формуя «тушку рыбы».

Огурчики порезать тонкими кружочками, кружочки — пополам. Воткнуть полукружья в пюре в виде рыбьей чешуи. Из полосок огурца сделать хвост и плавники. Голову можно оформить с юмором: надеть шапочку из моркови, в рот положить сигарету из яичного белка.

Елена АНИСИМОВА, г. Воронеж. Фото автора.



«ЦАРЬ БЕРЕНДЕЙ»

1-2 куриных окорочка, 300 г кальмаров, 5 вареных яиц, 100 г крабовых палочек, 100 г сухариков из белого хлеба, 200 г тертого сыра, майонез.

Салат укладывать слоями: измельченное филе отварной курицы, порезанные отварные кальмары, майонез, рубленые яйца, порезанные крабовые палочки, майонез, сухарики, майонез, тертый сыр, майонез.

Николай ГОРЬКОВ, г.Кострома.

«КУРИЦА С ЯЙЦАМИ»

Куриное филе разрезать на кусочки. Посыпать **приправой**, натереть **чесноком** и оставить на 4 часа для пропитки. Обжарить до золотистой корочки с обеих сторон в **сливочном масле** и сложить в глубокую сковороду, пересыпать измельченным **луком. Консервированные плотные помидоры** натереть на крупной терке и залить полученной массой кусочки мяса. Добавить масло от обжарки кур, **лавровый лист** и поставить тушить до готовности.

Приготовить **картофельное пюре**, добавить **сливочное масло** и вбить **одно сырое яйцо**, все взбить. Выложить тушеные кусочки курицы по краю блюда так, чтобы середина была пустой. А из готового пюре вылепить шарики в виде куриных яиц. Сложить их в середину тарелки. Посыпать **зеленью**.

Татьяна ЕМЕЛЬЯНОВА, г.Новоузенск Саратовской обл.

МЯСО «МЕЧТА ГУСАРА»

1 кг мясной вырезки целым куском (лучше говядина или телятина) хорошо отбить, посолить и запечь в духовке.

Мелко порубить **2 луковицы**, обжарить в **2 ст.л. сливочного масла**. Натереть на крупной терке **0,5 ст. сыра**, добавить **2 сырых желтка, черный перец — по вкусу, обжаренный лук, соль и 0,5 ст. панировочных сухарей.**

Мясо порезать ломтями в палец толщиной, не дорезая до края (получится подобие книги со страницами). Между «страницами» уложить луково-сырную начинку и перевязать суровой ниткой так, чтобы при дальнейшей готовке оно не потеряло форму.

Положить мясо в кастрюлю, влить **1 ст. мясного бульона** (можно из кубиков), накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности.

Готовое мясо освободить от перевязи и порезать вдоль, чтобы каждый кусочек получился слоечкой.

Можно точно так же приготовить мясо с другим фаршем — например, прокрученным свиным.

Игорь ЗАЙЦЕВ,
г. Александровск
Оренбургской обл.

ПИКАНТНЫЕ ЛОМТИКИ

500 г мякоти говядины, соль, перец — по вкусу, 0,5 ч.л. горчичного порошка, 30 г растительного масла, 1 ст.л. муки, 1 ст. воды, 100 г сливок, 2 ст.л. красносмородинового желе или варенья из черной смородины.

Говядину нарезать тонкими ломтиками поперек волокон, отбить, подрумянить в горячем растительном масле, посыпать солью, перцем, горчицей, залить водой и тушить до готовности. В образовавшийся сок добавить разведенную сливками муку, желе или варенье, тушить еще 5 мин.

Евгения КНЯЗЕВА,
г. Малорита.

На Пасху принято готовить много. Но самые главные блюда, конечно, пасха, куличи и крашеные яйца.

ПАСХА ШОКОЛАДНАЯ

600 г густой сметаны, 200 г сливочного масла, 200 г шоколада, 1 ст. сахара, 3 сырых яичных желтка, ванилин, соль — по вкусу.

Густую сметану выложить в тканевый мешочек и подвесить на несколько часов в прохладном месте, чтобы стекла сыворотка.

Желтки растереть с сахаром, ванилином и солью, добавить натертый шоколад, масло и прогреть на небольшом огне, помешивая, чтобы масса слегка загустела. Остудив, смешать со сметаной, выложить в пасочницу, выдержать в прохладном месте под грузом сутки.

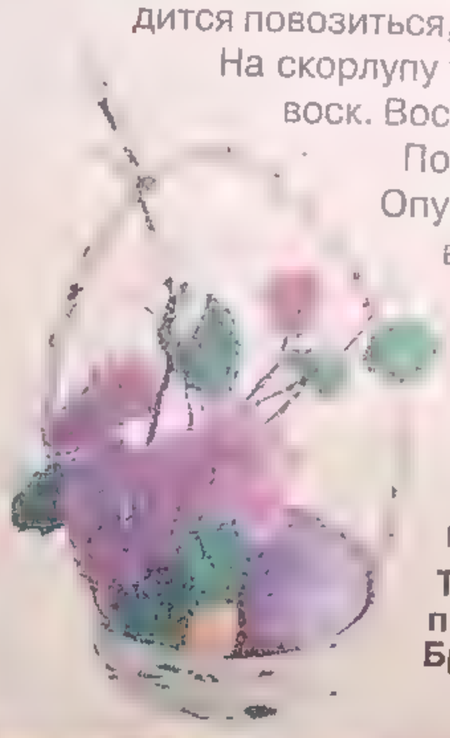
КУЛИЧ «МОЯ ГОРДОСТЬ»

1 ст. растопленного сливочного масла, 1/4 ст. молока, 2 ст. сливок, 1 яйцо, 8 сырых желтков, 2 ст. сахара, 50 г дрожжей, ванилин, изюм, орехи, цукаты — по вкусу, мука — сколько возьмет тесто.

Довести до кипения сливки с маслом, всыпать 3 ст.л. муки, снять с огня и хорошо размешать. Дрожжи развести в теплом молоке, перемешать с остывшей массой, вбить яйцо и поставить в теплое место.

Желтки добела растереть с сахаром, соединить с поднявшейся опарой. Постепенно подсыпая муку, замесить тесто. Тесто не должно быть слишком крутым. Поставить в теплое место, дать подняться, обмять, еще раз вымесить. Разделить на порции. В каждую вмесить по выбору орехи, цукаты или изюм. Выложить в смазанные растительным маслом формы, заполняя их на 2/3, дать немного подняться и поставить в заранее нагретую духовку.

ЯЙЦА-КРАШЕНКИ



Мы всегда подходим к процессу крашения яиц творчески. Хоть и приходится повозиться, но зато наши яйца никогда не похожи на другие.

На скорлупу теплых сваренных яиц накапать заженной свечой воск. Воск растечется причудливыми узорами.

Подготовить 2-3 банки с холодными красителями. Опустить яйца в одну краску, выдержав положенное время, вынуть, соскоблить часть восковых пятнышек и переложить яйца в банку с другой краской. Так можно повторять столько раз, сколько красителей вы подготовили. Высохшие яйца протереть тканью, смоченной растительным маслом.

Татьяна ТОЛКАЧЕВА,
п.г.т. Климово
Брянской обл.

ДИЕТА

Для красивых волос

К сожалению, весенний авитаминоз находит свое отражение не только в нашей быстрой утомляемости, но и во внешнем виде. Если волосы стали тусклыми, ломкими, начали сильно выпадать, с помощью подсказок врача-диетолога Веры Мищенко вы сможете всего за две недели вернуть своим волосам блеск, силу и здоровье!

В состав диеты входит много белковой пищи, так как белок — основной строительный материал для волос. Еще включены сюда и продукты, богатые витаминами и микроэлементами, регулирующими состояние волос, кожи и ногтей, обеспечивая им прочность, блеск и молодость. В диете ограничены жирные и сладкие блюда, они могут вызывать избыточную сальность волос и перхоть.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак: 3-4 ст.л. мюсли с изюмом и орехами, залитые 0,5 ст. нежирного йогурта, 1 яблоко, зеленый чай.

2-й завтрак: банан и 2 грецких ореха.

Обед: 200 г запеченной морской рыбы с салатом из свежей капусты, моркови и яблока, заправленного растительным маслом, апельсиновый или грейпфрутовый сок.

Ужин: 200 г гречневой каши, гуляш из соевого мяса, чай с медом.

ВТОРНИК

Завтрак: 2 сваренных вкрутую яйца, 1 натертая на мелкой терке и заправленная 1 ч.л. оливкового масла сырая морковь, травяной чай.

2-й завтрак: ломтик ржаного хлеба с кусочком сыра и киви.

Обед: 200 г тушеной капусты и 100 г поджаренной на растительном масле печенки, ломтик зернового хлеба, морковный сок.

Ужин: котлета из соевого мяса с салатом из морской капусты, чай с медом.

СРЕДА

Завтрак: 150 г нежирного творога, смешанного с натертой на мелкой терке сырой морковью и рубленой зеленью, кофе с молоком.

2-й завтрак: фруктовый салат из яблока, киви, банана, изюма и орехов, заправленный сметаной.

Обед: 200 г риса со 100 г тушеных грибов, яблочный сок.

Ужин: 150 г биойогурта, 150 г творожной запеканки.

ЧЕТВЕРГ

Завтрак: 3-4 ст.л. мюсли с молоком, зеленый чай, яблоко.

2-й завтрак: ломтик хлеба с отрубями, кусочек сыра, банан.

Обед: 200 г запеченной куриной грудки с отварными овощами (морковь, свекла) или с салатом из свежей капусты, томатный сок.

Ужин: 200 г отваренной и пропущенной через мясорубку фасоли, заправленной 0,5 ст.л. сливочного масла и порубленной зеленью, чай с медом.

ПЯТНИЦА

Завтрак: 150 г нежирного творога с изюмом, кефир.

2-й завтрак: горсть фундука и кураги, киви.

Обед: 200 г гречневой каши с растительным маслом, винегрет, сливовый сок с мякотью.

Ужин: 150 г запеченной рыбы с консервированным горошком, чай.

СУББОТА

Завтрак: салат из натертого на крупной терке яблока с грецкими орехами, заправленный нежирной сметаной, бутерброд из хлеба с отрубями и ломтиком сыра, кофе с молоком.

2-й завтрак: апельсин и горсть очищенных семечек подсолнечника.

Обед: порция овощного супа с сельдереем, 200 г обжаренной в растительном масле печенки с салатом из тертой моркови и измельченного зеленого лука, заправленным нежирной сметаной, зеленый чай.

Ужин: творожная запеканка, кефир.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

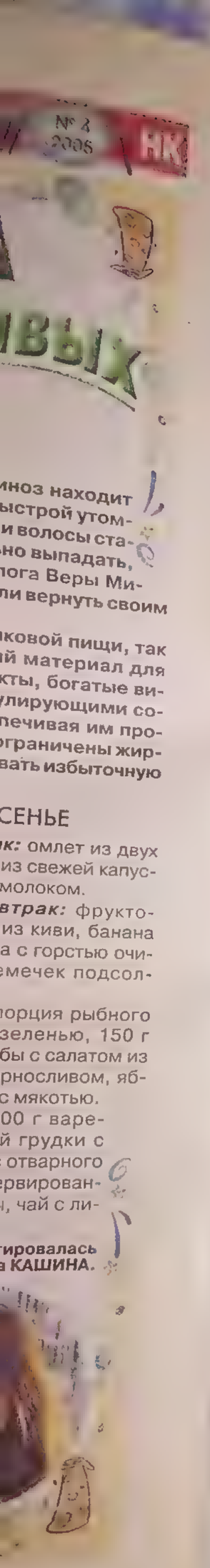
Завтрак: омлет из двух яиц, салат из свежей капусты, кофе с молоком.

2-й завтрак: фруктовый салат из киви, банана и апельсина с горстью очищенных семечек подсолнечника.

Обед: порция рыбного бульона с зеленью, 150 г вареной рыбы с салатом из свеклы с черносливом, яблочный сок с мякотью.

Ужин: 100 г вареной куриной грудки с гарниром из отварного риса и консервированной кукурузы, чай с лимоном.

Консультировалась Ольга КАШИНА.



иноз находит
ыстрой утом-
и волосы ста-
но выпадать,
лога Веры Ми-
ли вернуть своим

ковой пищи, так
й материал для
кты, богатые ви-
улирующими со-
печивая им про-
ограничены жир-
вать избыточную

СЕНЬЕ

к: омлет из двух
из свежей капус-
молоком.
втрак: фрукто-
из киви, банана
а с горстью очи-
емечек подсол-

орция рыбного
зеленью, 150 г
бы с салатом из
рносливом, яб-
с мякотью.
00 г варе-
й грудки с
отварного
ервирован-
, чай с ли-

тировалась
а КАШИНА.

ЗАПЕЧЕННАЯ **ЛОПАТКА**

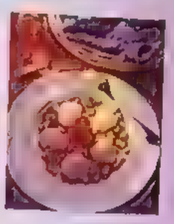
1 свиная лопатка,
2 крупные головки репчатого лука,
2 яблока,
2 ст. воды,
соль — по вкусу,
майоран.

Для соуса:
250 мл красного вина,
1 ст. л. сливочного масла,
400 г консер[illegible]ванной фасо[illegible]
125 мл [illegible]
1 ст. л. кра[illegible]

Лопатку помыть, тщательно натереть солью, измельченным майораном. Положить в глубокий противень, обложить кружками репчатого лука и порезанными на четвертинки яблоками (семенное гнездо удалить), подлить воду и поставить в прогретую духовку. Запекать час, затем переложить на решетку и запекать, пока хорошо не зарумянится. Подавать целым куском, соус подать отдельно. В качестве гарнира использовать пюре из вареного картофеля.

Для соуса в бульон, в котором тушилось мясо, влить вино, добавить фасоль, сливочное масло, посыпать крахмалом, влить мо[illegible]. Варить 20 мин.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ **ГАЛУШКИ**



500 г картофеля,
2 ст.л. муки,
1 яйцо,
соль — по вкусу.

Для соуса:
1 ст. бульона (можно из бульонных кубиков),
1 ст.л. сливочного масла,
полстручка сладкого красного перца,
3 ст.л. консервированной кукурузы,
1 ч.л. измельченного укропа,
1 ч.л. муки.

В протертый сваренный картофель вбить яйцо, всыпать муку (до получения густого теста), посолить, разделать посыпанными мукой руками на колбаски, порезать острым ножом на ломтики и отварить в подсоленной воде. Горячие галушки залить соусом.

Для соуса на масле поджарить муку и развести ее бульоном. Добавить порезанный мелкими кубиками сладкий перец, кукурузу и укроп. Проварить 5 мин.

САЛАТ **В БУЛКЕ**

1 булочка из пресного теста,
1 свежий помидор,
лист салата,
стручок сладкого перца желтого цвета,
50 г ветчины,
50 г белокочанной капусты,
соль — по вкусу,
1 ч.л. оливкового масла.

Булочку разрезать поперек, выбрать мякиш, оставляя стенки максимально тонкими. С одной стороны положить лист салата и кружочки помидора. Заполнить булочку салатом из нарезанной очень тонкими пластинками ветчины, соломкой — капусты и сладкого перца, заправленным солью и оливковым маслом.

РИСОВЫЕ **БИТОЧКИ**

2 ст. риса,
5 ст. молока пополам с водой,
2 яйца,
1 ст. л. сахара,
1 ч. л. соли,
4 ст. л. растительного масла,
0,5 ст. молотых сухарей,
1 ч. л. тмина.

Сварить вязкую рисовую кашу на молоке пополам с водой, посолив и посахарив, дать ей немного остыть, затем добавить яйца, размешать и, смочив руки в холодной воде, сформовать из массы биточки. Обвалять их в молотых сухарях, смешанных с тмином, и обжарить на сковороде в растительном масле.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ
ГАЛУШКИ

ЗАПЕЧЕННАЯ
ЛОПАТКА

РИСОВЫЕ
БИТОЧКИ

САЛАТ
В БУЛКЕ

НАША КУХНЯ

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Тираж
847060 экз.

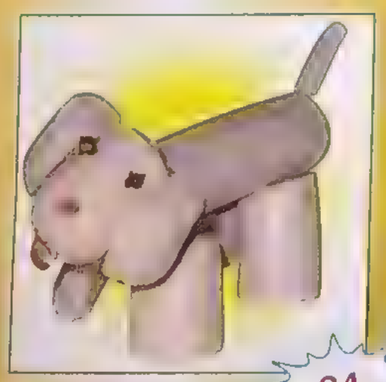
Июнь
2005 г.
№6 (112)

Подписные индексы:
63248 («Пресса России»), 12657 («Почта России»),
35727 («Роспечать»), A12043 («Книга-Сервис»).

ТОЛОКА

СЫРНАЯ СТРАНА 4-5

ПРАЗДНИК ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ 21-23



ВЕСЕЛЫЕ КАРТИНКИ 24

ISSN 1812-0709
05006

ЛЮБИМЫЙ СУПЧИК

Стр. 2-3

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- Тема номера: «Главное — под каким соусом!»
- Лето на даче — блюда из выращенного урожая
- Супердиета «Восьмерочка»
- Конкурс «Ермолка» продолжается
- Рецепты к сезону заготовок на зиму

ЧЕГО ИЗВОЛИТЕ?

Предлагаем вам приобрести БРОШЮРЫ:

- **Сладкие заготовки**
- **Осень в банке**
- **Секреты похудения**
- **Диабет: народные методы профилактики и лечения**
- **Алкоголизм: народные методы профилактики и лечения**
- **Чудо исцеления иконой и словом**
- **У порога вечности. Народные традиции почитания предков**
- **Вредители и болезни сада и огорода**
- **Виноград: от черенка до вина**

Перечислите почтовым переводом нужную сумму (стоимость одной брошюры — **26 руб.**) на адрес: **ООО «Толока в России», 214000 г.Смоленск, ОАО «СКА-БАНК», р/с 40702810500630000614, к.с. 30101810600000000757, БИК 046614757, ИНН 6729013577.**

На бланке почтового перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно **укажите название нужной брошюры, полные домашний адрес и Ф.И.О.**

Тел. для справок в Смоленске: (8-0812) 45-02-05, 61-19-90, 64-75-35.

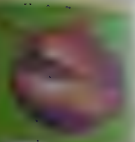
ВНИМАНИЕ! *Редакция не занимается рассылкой брошюр наложенным платежом. Не нужно присылать в редакцию письма с заявками и копией оплаты.*

Заказы на брошюры выполняются в течение 30 дней с момента получения почтового перевода (дата на почтовом штемпеле).

Свадьба — это не просто веселье, но и огромный труд всех, кто волею судьбы оказался причастным к празднику. О том, как сделать этот день незабываемым, мы расскажем в **спецвыпуске газеты «Наша кухня» «ИГРАЕМ СВАДЬБУ!»** Спрашивайте в розничной торговле.

Сегодня также вышли газеты: «Толока в России», «Народный доктор», «Волшебный ключик».

БУРЧАК-ШУРПА

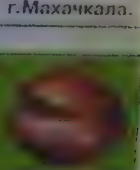


500 г говядины или баранины, 1 ст. сухой фасоли, 5 картофелин, 1 луковица, 2 ст.л. томатной пасты, 50 г жира или маргарина, 200 г домашней лапши, зелень, чеснок, соль, перец — по вкусу.

Мясо разрезать на кусочки, залить в кастрюлю 3 л холодной воды и на сильном огне довести до кипения. Сняв пену, уменьшить нагрев, всыпать предварительно замоченную набухшую фасоль. Когда мясо и фасоль станут мягкими, положить очищенный нарезанный кубиками картофель. За 10 мин. до окончания варки добавить домашнюю лапшу, а за 5 мин. — специи и пассерованный в жире с томатной пастой измельченный лук. Подавая, заправить шурпу толченым чесноком, посыпать зеленью.

Патимат АКБУЛАТОВА,
г.Махачкала.

СУП ИЗ ШПИНАТА



В нашей семье все очень любят супы. Ну какой обед без супа? Это и вкусно, и полезно. Особенно нам нравится суп из шпината. В арабских странах шпинат называют «королем овощей». В нем много витаминов, особенно Е и С.

1,5 л мясного бульона, 400 г шпината, 0,5 ст.л. сметаны, 1 ст.л. сливочного масла, 2 ч.л. муки, 1 лимон, 2 вареных яйца, зелень, перец, соль — по вкусу.

Шпинат промыть, обдать кипятком, отжать, мелко порубить и потушить в масле с мукой и щепоткой перца. Затем опустить шпинат в бульон и вскипятить.

Лимон нарезать тонкими ломтиками, положить в тарелки вместе со сметаной и рублеными яйцами, залить горячим супом. Подать, посыпав зеленью.

Валентина СТОЛЯРОВА,
г.Могилев.

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса выплата гонорара будет производиться только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

Следующий номер газеты выйдет 12 июля 2005 г.

"ТОЛОКА. НАША КУХНЯ" N 6
Выходит ежемесячно
Шеф-редактор
Татьяна САНЧУК
Тел., факс (8-10-375-222) 32-71-36.
Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»
Свидетельство
о регистрации ПИ № 77-11666
Индекс 63248

214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, д.4 «А»
Тел. (80812) 64-75-65, 64-75-64.
Тел./факс 64-75-47.
sekretar@smolensk.toloka.com
Для писем: 214000 г.Смоленск, главпочтамт, а/я 488. www.toloka.com
Распространитель — ООО «Толока в России»
Тел. (8-0812) 61-19-90, 61-19-80, 64-75-35.
СП «АиФ Казахстан» Отдел распространения в Казахстане:
8 (327-2) 502-164, факс 8 (327-2) 736-770.
E-Mail: toloka@aif.kz
Отдел подписки в Казахстане:
8 (327-2) 502-260, факс 8 (327-2) 736-770.
E-Mail: toloka@aif.kz

Цена свободная.
Подписано в печать 31.05.2005 г.
Время подписания в печать — 16.00
Тираж 847060 экз.
Отпечатан в ФГУП Смоленский полиграфический комбинат 214020 г. Смоленск, ул. Смольянинова, д. 1.
Заказ № 11178
Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Толоки».
E-Mail: nk@toloka.com
Издается с марта 1996 г.

ЧТО НА ПЕРВОЕ?

ГОРОХОВЫЙ СУП-ПЮРЕ

1 луковица, 1 ч.л. сливочного масла, 700 мл овощного бульона, 300 г свежего зеленого горошка, 1 ст.л. крахмала, 4 ст.л. сметаны, тертый мускатный орех, соль — по вкусу.

Луковицу измельчить обжарить в сливочном масле, залить 0,5 л бульона, добавить зеленый горошек и варить, накрыв крышкой, 5 мин. Крахмал перемешать со сметаной и оставшимся остуженным бульоном. Помешивая, влить в суп и довести до кипения. Протереть суп через сито, приправить мускатным орехом и солью.

Раиса ИНОЗЕМЦЕВА,
р.п.Мордово Тамбовской обл.

«ДОМАШНИЙ»

3 л мясо-костного бульона, 5 картофелин, 1 морковь, 50 г сметаны, 1 сырой яичный желток, 2 сосиски, сливочное масло для обжаривания, соль, перец — по вкусу, зелень.

В бульоне отварить до мягкости очищенный картофель и нарезанную крупными ломтиками морковь. Затем вынуть овощи из бульона, растереть в пюре, перемешать с бульоном, довести до кипения и уменьшить огонь так, чтобы содержимое кипеть перестало. Взбить желток со сметаной и, помешивая, тонкой струйкой влить в суп. Обжарить в сливочном масле кружочки сосисок и добавить их в суп. Проварить 5 мин., огонь выключить. Подавать, посыпав зеленью.

Зоя МАКСИМОВА,
г.Нижние Серги Свердловской обл.

ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ

50 г сушеных грибов, 2 корня петрушки, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст.л. муки, 4-5 ст.л. растительного масла, соль, уксус, зелень — по вкусу, 2 л воды.

После замачивания грибы мелко порубить, залить горячей водой, довести до кипения, посолить, добавить порезанные кубиками корни петрушки, морковь, ломтиками — сельдерей, мелко нарезанный лук и варить до мягкости. Отдельно слегка подрумянить муку в растительном масле, положить в суп и через 5-6 мин. снять его с огня. Подать на стол холодным, заправить уксусом и зеленью петрушки.

Чеслава СИКИРЖИЦКАЯ,
г.п.Городея Минской обл.

МОИ ФАНТАЗИИ

Попробуйте приготовить мой самый любимый, вкусный, красивый супчик. Для тех, кто любит сытные супы, он не подойдет. А вот когда хочется чего-то легкого и необычного, мой супчик в самый раз. Притом с ним можно бесконечно фантазировать, разнообразить различными компонентами. Я готовлю его на курином бульоне, а подруги — на бульонных кубиках (чего я не приемлю), говорят, тоже вкусно.

Основа: куриный бульон, картофель, морковь, луковица. Количество и пропорции — на усмотрение хозяйки.

Как только в бульоне сварится **картофель**, добавить порезанное **вареное яйцо, консервированные горошек и кукурузу, вареный рис или вермишель, консервировированные порезанные грибы.** Совсем не обязательно добавлять все, можно ограничиться тем, что есть или что больше нравится. А дальше — самая главная зеленая заправка. Это может быть **и крапива, и щавель, и зеленые перья чеснока или лука, и вымоченный одуванчик, и петрушка**... Подать супчик можно с сухариками или хлебом. После такого обеда тяжести в желудке — никакой.

Светлана ФИЛИМОНОВА,
сл. Нагольная Ростовской обл.

КНИГА — ПОЧТОЙ

Мы ждем ваших заказов по адресу:
192242 Санкт-Петербург, а/я 300(К), ООО «Ареал».
Цены в купоне указаны без стоимости доставки.
Почтовые расходы составят около 35% от суммы заказа.
Книги высылаются наложенным платежом.
Заказы принимаются на сумму от 100 рублей.
КУПОН ЗАКАЗА чит. билет № _____
Фамилия И.О. _____
Индекс _____ **область** _____
район _____ **нас. пункт** _____
Ул. _____ **дом** _____ **корп.** ___ **кв.** ____

Лот	Автор, наименование книги	Цена
9992	Н.Заботина. **Аспирин очищает сосуды, бережет сердце**	37 р.
2502	Н.Шевченко. Хвори. Методика исцеления	43 р.
2500	Н.Шевченко. Методика Шевченко: побеждать!	43 р.
4595	И.Неумывакин. Перекись водорода	37 р.
4485	**И.Неумывакин. Пути избавления от болезней: гипертония, диабет — 256 стр.**	111 р.
5110	Б.Болотов. Здоровье человека в нездоровом мире — 480 стр., тв. переплет	137 р.
4454	**А.Вишневская. Кремлевская диета. Полная энциклопедия — 256 стр., переплет**	79 р.
9991	**Н.Заботина. Гипертония. Исцеление травами**	39 р.
9999	И.Стеблин. Золотой усатый лекарь: очищение и лечение	35 р.
9995	И.Стеблин. Сабельник болотный, отсекающий боль	35 р.
9994	Н.Заботина. Боярышник, исцеляющий сердце	35 р.
9993	У.Солнцева. Очанка — трава прозрения. Книга про зрение	35 р.

11178-№6 (ИД)

ГОЛОВА ДЫРЯВАЯ

Сыры различают по типу молока (коровье, козье, овечье, кобылье и верблюжье), форме (цилиндры, бруски, головки), содержанию влаги и жира, способу выработки (выдерживание в рассоле, созревание). Но за основу классификации приняты два признака — территориальная и семейная принадлежность.

Если с территориальной принадлежностью все понятно (швейцарский, голландский, российский и т.п.), то с принадлежностью семейной без подсказки могут разобраться только специалисты и настоящие гурманы. Со специалистами мы, наверное, в познаниях тягаться не станем, а вот к гурманам приблизиться вполне можем.

Твердые. Обычно их выпускают в форме круга, шара или бруска. К ним относятся известные: пошехонский, эдам, гауда, российский, деликатесные моцарелла, чеддар, пармезан. Подают твердые сыры как приправу к макаронным изделиям, с хлебом, добавляют в салаты, запекают на тостах. Идеальное сочетание — легкие сухие белые, красные марочные вина.

Голубые. Сыры этого вида (например, рокфор) прокалывают со всех сторон длинными иглами, а потом распыляют на них споры голубой плесени. В результате внутри сыра появляются голубые или зеленоватые прожилки. Чем дольше зреет сыр, тем он вкуснее. Вкус зависит от сроков созревания, может быть острым, с перечным привкусом, солоноватым. Голубые сыры добавляют в соусы, салаты, рыбные блюда, подают со ржаным хлебом, с фруктами в качестве закуски. Идеальное сочетание — сухие терпкие красные вина

Мягкие. Более упруги и однородны, чем свежие, и отличаются маслянистой консистенцией. Вкус острый с грибным и перечным привкусом, пряно-пикантный. Наиболее известный представитель мягких сыров — сыр камамбер (с белой мягкой пушистой корочкой). Подают в качестве десерта к сухим белым и розовым виноградным винам, шампанскому

Свежие. Внешним видом и вкусом часто напоминает творог. Для производства этих сыров используют молоко и сливки. В зависимости от вида (сливочный сладкий, фруктовый, острый) сыр может содержать сахар, ванилин, фруктовые сиропы и кусочки фруктов, пряности и приправы. Добавляют свежие сыры в салаты и супы, подают на десерт. Идеальное сочетание — легкие белые вина с кисловатым вкусом.

Плавленые. Из отечественных это всем известные «Янтарь», «Дружба», «Волна» и др. По степени жирности бывают сливочными (50% жирности), жирными (40-55%) и полужирными (20-30%). Подают к бутербродам. Идеальное сочетание — сухие красные и крепленые вина

Рассольные. Производят не только из коровьего, но и из овечьего, козьего, кобыльего молока. Созревают в рассоле, имеют умеренно-плотную консистенцию. Вкус острый или соленый. Представители: брынза, сулугуни, чечил. Добавляют в салаты и овощные блюда, подают как самостоятельную закуску к белым винам.

Подготовила Ольга КАШИНА.

СЫРНЫЙ ЭТИКЕТ

Традиционно к сыру принято подавать фрукты: они выгодно дополняют друг друга. Существует несколько проверенных временем правил и устойчивых сочетаний:

- **к мягким сортам — сладкий инжир или сочные груши;**
- **к голубым или твердым сырам — виноград;**
- **к плавленым — бананы;**
- **к твердым — киви, ананас, вишня.**

Орехи подходят практически ко всем сортам сыра.

Масло допустимо подавать только к голубым сырам.

Сохранить сыр крепким, вкусным, будто только приготовленным можно в рассоле, сваренном из 5 л воды, 1 кг соли (крупной), 1 ст. сахара и 1 ст. 9%-ного уксуса. Остывшим рассолом нужно залить сложенные в пластмассовые или эмалированные емкости головки сыра. Хранить в погребе можно год и даже больше.

Мария ВАРТАНЯНЦ,
г.Владикавказ.

МАМИН СЫР

У меня коровы нет, но мама дает по трехлитровой банке в день молока от своей буренки. Три литра не всегда за день выпиваем, остается и на сыр.

С молока, отстоявшегося в холодильнике, снять **сливки**. Потом вылить в кастрюлю, поставить на плиту, довести до кипения, но не кипятить. Вылить туда **кислую сыворотку** (не свежую!), одновременно помешивая, дождаться, пока молоко сверется и появится сыворотка. После этого откинуть на марлю и подвесить. За полдня масса спрессовывается так, что режется ножом.

Сыр можно и так есть, и жарить на любом жире (он не плавится); можно отварить его в соленой воде с **перцем и пряностями**. Если же сыр этот вымесить как тесто, добавить **сахар** (1/3 от объема) и жарить на сковороде без масла, то сначала он станет жидким, а потом загустеет. Вот тогда и надо снять его со сковороды, сформовать пласт или нарезать на кубики. Как остынет, подавать на стол.

А еще сыр можно вымесить, разделать на шарики и отварить их в **сиропе.** С остывшим сиропом или со **сгущенкой** все эти кушанья моим детям очень нравятся. Попробуйте, и вам тоже придется по вкусу.

Мария ПОМОЖНОВА,
г.Искитим Новосибирской обл.

БЫСТРЫЙ

На **3 л кипящего молока** добавить **1 ч.л. лимонной кислоты и 1,5-2 ст.л. соли.** В дуршлаг постелить марлю и откинуть туда содержимое. Когда стечет сыворотка, концы марли завернуть (так, чтобы содержимое не вываливалось из нее). Вынуть из дуршлага и поставить под гнет. Через полчаса сыр готов.

Светлана БЕСПАЛОВА,
г.Киреевск Тульской обл.

СОЛОМКА

Готовить ее очень просто, а вкус замечательный — остренький, пикантный и нежный.

Смешать **по 1 ст. муки и тертого сыра твердых сортов, по 4 ст.л. сливочного масла и молока, соль** и измельченную **лимонную цедру — по вкусу**. Замесить тесто, раскатать в пласт толщиной 1 см, порезать на полоски и выпечь в хорошо нагретой духовке до светло-коричневого цвета. Хранить сырную соломку нужно в закрытой коробке, чтобы не потеряла хруста.

Лариса ДЕГТЯРЕВА,
г.Барнаул.

СЫТНЫЕ ПИРОГИ

«ВКУСНЯТИНА»

Для теста: **300 г маргарина, 2,5 ст. муки** — перетереть. В стакан разбить **2 яйца** и доверху наполнить его **сметаной**, вылить в тесто, добавить **0,5 ч.л. соды** и замесить тесто. Убрать его на 2 часа в холодильник, затем разделить на 2 части и раскатать. Сковороду смазать **маслом**, выложить 1 часть теста, на него — начинку, а сверху накрыть второй частью. Защипать края, смазать верх **маслом** и выпекать в духовке до готовности. Начинка может быть любая, но самая вкусная — мясо, лук, картошка, перец, соль в произвольных пропорциях. Пирог сочный, просто тает во рту! Печь с разными начинками (яйцо с рисом, грибы, рыба, капуста и др.) можно хоть каждый день, и всегда он идет «на ура»!

Евгения ПАРФЕНТЬЕВА,
ст. Канютино
Смоленской обл.

Для теста: **3 яйца, 1 ст. кефира, 200 г майонеза, 0,5 ч.л. соды, муки столько, чтобы тесто получилось как на оладьи.**

Для фарша: **любое вареное мясо** порезать мелкими кусочками или пропустить через мясорубку. Добавить **нарезанный мелкими кубиками лук, 2 сырые картофелины**, натертые на крупной терке, **соль, перец** — по вкусу.

На смазанную **жиром** сковороду вылить половину теста, выложить фарш и залить оставшимся тестом. Выпекать в духовке.

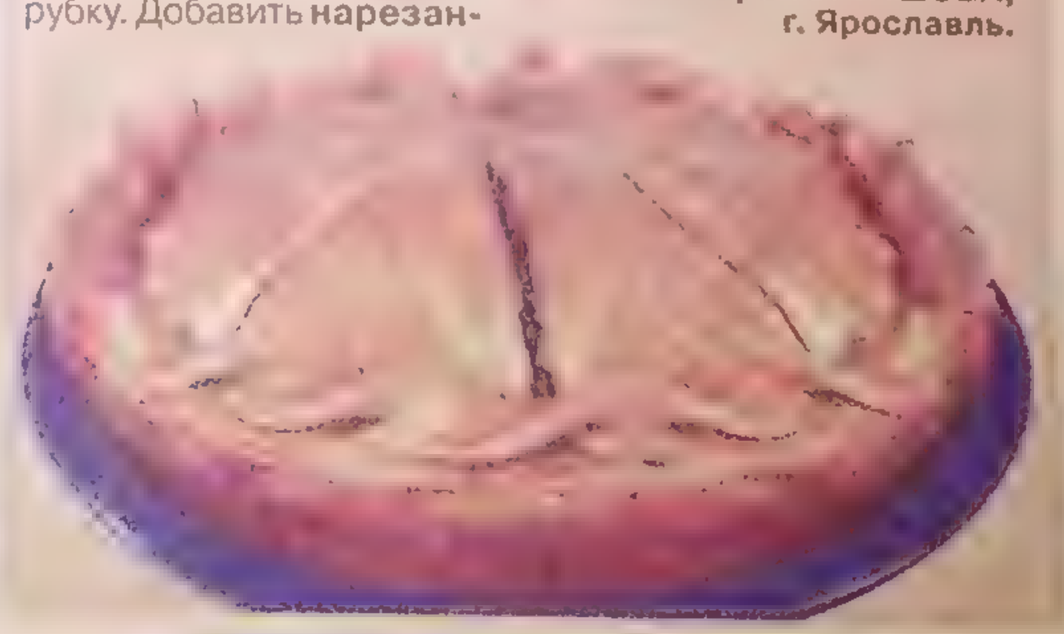
Виктор ЛАДНЕР,
д.Белогорки
Волгоградской обл.

С КАРТОШКОЙ

Замесить обычное **дрожжевое тесто**. Когда поднимется, раскатать 2 круглых пласта диаметром больше, чем сковорода. Посыпать **солью**, на один разложить слой **лука**, нарезанного тонкими полукольцами. Затем ломтик к ломтику — слой сырого картофеля, также нарезанного очень тонко поперек клубня, и опять слой лука.

Все хорошо посолить, выложить кусочки **маргарина** (чем больше, тем лучше), закрыть вторым пластом теста и вокруг защипать. Положить пирог на теплую сковороду, смазанную растительным маслом, закрыть плотно крышкой и выпекать на небольшом огне. Лопаточкой проверить, не подгорел ли низ пирога. Когда верх не будет прилипать к пальцам, перевернуть пирог и поджарить его с другой стороны.

Тамара ТОРГАШОВА,
г. Ярославль.



№ 6 2005 НК

ТУРЕЦКАЯ

С огромным удовольствием вспоминаю отдых в Турции. Тот, кто однажды побывал в этой стране, приезжает сюда снова и снова. Ведь в Турции есть все, что традиционно считают восточной экзотикой: пряные запахи кофеен, дым кальянов и волнующие мелодии. Мы с подругами отдыхали в Мармарисе — молодежном курортном городке, расположенном в бухте с золотыми песчаными пляжами и лазурным морем.

В турецкую кухню я просто влюбилась. В ней объединены блюда многих народов. Наверное, именно поэтому турецкая еда нравится почти всем — каждый может выбрать блюда по душе. Итак, что же можно попробовать во время пребывания в этой стране.

Турецкий завтрак состоит из брынзы, колбасы, маслин, вареного яйца, овощей и свежего хлеба. Дополняют завтрак апельсиновый сок, йогурт, фрукты, выпечка, чай или кофе.

Турецкий кофе по-настоящему мало где готовят, а ведь турецким его называют именно из-за способа приготовления: кофе варят в турке — медном горшочке специальной формы. Напиток делают очень крепким и пьют после еды из маленьких чашечек (на одну чашечку — 1 ч.л. с горкой кофе мелкого помола и не меньше 1 ч.л. сахара) и никогда не разбавляют молоком.

ТУРЕЦКИЙ КОФЕ

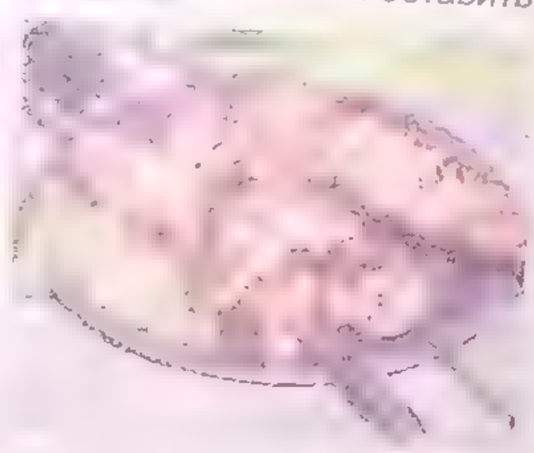
*В турку налить **холодную воду**, подогреть, не доводя до кипения, добавить **сахар**, размешать. Сразу, пока вода еще не успевает нагреться, засыпать **кофе**. Не размешивать! Оставить на маленьком огне до тех пор, пока кофе не осядет и не образуется густая пенка, которую необходимо снять за несколько минут до кипения.*

Готовый кофе подают следующим образом. На блюдо ставят кофейник, рядом чашечки на блюдечках. Принято, чтобы гость сам наливал себе кофе.

Из мясных блюд доминируют приготовленные из говядины или баранины. Консервированные продукты и копчености турки практически не едят.

Очень распространенный обед в Турции — пицца лахмаджун — тонко раскатывают тесто, на него кладут фарш, помидоры, лук, приправы, выпекают в печи. Подают к столу с холодным айраном — соленым кисломолочным напитком. Но самый популярный обед — кебаб. Что это такое, объяснить довольно сложно. Словом «кебаб» турки называют самую разнообразную еду. Например, тандыр-кебаб — это запеченная баранина, денер-кебаб — прожаренный на вертящемся шамполе бифштекс: его обрезают тонким ломтями и подают в булке вместо вырезанного из ее середины мякиша или с пловом и овощами.

Шиш-кебаб по виду напоминает шашлык, но при его приготовлении мясо маринуют совершенно иначе, отчего и вкус совсем иной. Продают кебабы прямо на улице в небольших ларьках.



ШИШ-КЕБАБ

800 г мяса (курятина, баранина), 2 помидора, 4 свежих сладких перца, 1 лимон, 100 г оливкового масла, 1 луковица, 1 ч.л. сушеного чабреца, 1 ч.л. соли.

Мелко порезать лук, посыпать солью и оставить на 10 мин. Отжать лук руками, добавить оливковое масло, чабрец и нарезанное небольшими кусочками мясо, перемешать, поставить в холодильник на сутки. Промаринованное мясо нанизать на шампур, чередуя с тонкими кружочками лимона, обжарить на гриле или на углях. Помидоры и перцы обжарить отдельно, так как овощи готовятся быстрее, чем мясо. Смешать мясо и овощи.

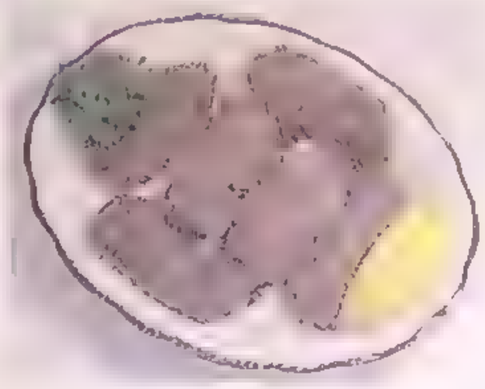
Турецкий ужин — это множество закусок: салаты, маринованные овощи, острый сыр, грибы, фасоль, дары моря и, конечно, долма. Долмой называют голубцы, фаршированные овощи.

ДОЛМА

500 г баранины, 0,5 ст. риса, 1 луковица, 400 г виноградных листьев, 1 ст.л. растительного масла, зелень, 1 ст. бульона, сваренного из бараньих костей.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить сваренный рис, мелко нарезанные лук и зелень, красный молотый перец и соль по вкусу. На виноградные листья положить фарш и завернуть, как голубцы, посолить и

ЭКЗОТИКА



уложить в неглубокую кастрюлю, полить маслом, добавить бульон, тушить час. Долму подают охлажденной до комнатной температуры с йогуртовым или томатным соусом.

Каждый вечер мы прогуливались по улочкам Мармариса, заходили в уютные кафе и рестораны, открывали для себя экзотику местных блюд. В рыбном ресторане мы пробовали плов с мидиями и приготовленную на решетке рыбу, тонкие лепешки с начинкой из фарша, колбасы и сыра, а также очень вкусные пироги — берек, которые готовят из тонко раскатанного слоеного теста и начиняют сыром, пряными травами, шпинатом, рыбой или мясом.

В турецкой кухне используют много различных пряностей. Я заметила, что красный, крупно рубленый перец турки не кладут разве что в сладкое и чай. Мяту, чаще в сушеном виде, добавляют в соус к уже готовым блюдам, в супы.

Супы в Турции это обычно супы-пюре. Основу их составляют крупы, горох, мука, субпродукты. Суп подают в самом начале трапезы, это может быть завтрак, обед или ужин.

СУП ЧОРБУ

1,5 ст. чечевицы, 1 л мясного бульона, 50 г сливочного масла, 50 г муки, 0,5 ст. воды, луковица среднего размера, соль — по вкусу.

В кастрюле растопить сливочное масло, обжарить в нем нарезанный лук, всыпать муку и, помешивая, пассеровать 3 мин. Добавить промытую чечевицу, мясной бульон и соль. Варить на медленном огне 30 мин. Готовый суп протереть через сито. Подавать с гренками.

Особое место в турецкой кухне занимают сладости. На десерт, например, можно попробовать пудинг или фаршированный персик. Проходя мимо лавочек, невозможно не соблазниться запахом различных вкусностей — лукума, щербета, халвы. Самая известная турецкая сладость — пахлава. Ее приготовление довольно хлопотное, зато вкус отменный.

ПАХЛАВА

Для теста: 0,5 кг муки (только высшего сорта!), 2 яйца, 100 г сливочного масла, 2 ст.л. подсолнечного масла, 1 дес. л. 9%-ного уксуса, щепотка соли.

Замесить тесто, разделить его на четыре одинаковые части, поставить на час в холодильник, а за это время приготовить ***начинку: 1 ст. грецких орехов и 0,5 ст. фисташек*** *размолоть в мясорубке, добавить* ***50 г мягкого сливочного масла.*** *Достать из холодильника одну часть теста, разделить ее на 10 равных частей. Каждую часть раскатать только один раз и как можно тоньше. Затем выложить их стопочкой на противень, смазанный маргарином и посыпанный мукой. Верхнюю, десятую часть раскатанного теста намазать 1/3 частью ореховой начинки. То же самое проделать с оставшимися 3 частями теста. В результате на противне — 40 слоев с тремя ореховыми прослойками. Очень острым ножом сделать надрезы треугольниками или ромбами, поставить в разогретую до 180-200 градусов духовку. Выпекать до готовности — золотисто-коричневого цвета.*

Для сиропа: 1 ст. меда, 1/4 ст. лимонного сока, 1/4 ст. апельсинового сока, 0,5 ст. сахара, 2 ч.л. корицы.

Смешать мед, соки, сахар и корицу, поставить на огонь и кипятить 3 мин. Готовую пахлаву залить остывшим сиропом и поставить в холодильник на ночь. Утром аккуратно выложить кусочки пахлавы на блюдо.

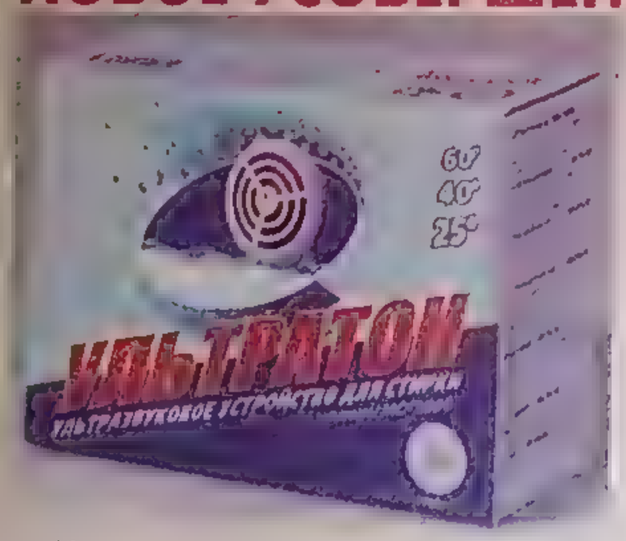
Из Турции мы привезли самые теплые воспоминания и множество кулинарных рецептов. А сейчас удивляем своих друзей изысками турецкой кухни!

Светлана СКУБИЛОВА.

НОВОЕ УСОВЕРШЕНСТВОВАННОЕ УСУ «УЛЬТРАТОН МС 2000»

Еще более совершеннее, надежнее и качественнее.

НОВИНКА



Несколько ответов на вопрос: «Почему я выбираю ультразвуковое стиральное устройство «УЛЬТРАТОН МС 2000»?

● Качество стирки с помощью «УЛЬТРАТОНа» устроит самых привередливых хозяек. Ему нипочем отстирать самое грязное белье, любую ткань — от кружевной до джинсовой, вывести пятна. С его помощью вы можете очистить не только одежду, но и постельное белье, покрывала, шторы, скатерти, обувь, детские игрушки, сумки и рюкзаки, ювелирные изделия.

● Потребляемая мощность УСУ «УЛЬТРАТОН» устроит самых экономных покупателей. Еще бы, оно потребляет меньше, чем самая обычная лампочка и более чем в 100 раз меньше, чем стиральная машина.

● Бесшумность работы УСУ «УЛЬТРАТОН» не доставит вам беспокойства в любое время суток.

● Нерационально начинать стирку из-за одной вещи? А если стирать крайне необходимо? С помощью УСУ «УЛЬТРАТОН» можно экономично стирать любое количество белья.

● Вы едете в дальнюю поездку, на дачу, в деревню или командировку, и там необходимо привести в порядок ваши вещи? С «УЛЬТРАТОНом» нет проблем, он не много занимает места в вашем багаже и весит не более 300 г.

● С помощью УСУ «УЛЬТРАТОН» вы сможете обеззараживать и дезинфицировать белье, что крайне важно молодым мамам при стирке детских вещей и хозяйкам.

● Стирка превращается в удовольствие!!! Купите — и вы сами увидите. Гарантийный срок на УСУ «УЛЬТРАТОН» — 2 года с даты приобретения.

В розницу купить УСУ «УЛЬТРАТОН» можно по почте. Вы пишете разборчиво заявку (индекс, адрес, Ф.И.О., кол-во) и отправляете ее по адресу **302043 г.Орел-43, а/я 23 (НК), отдел «Медицинские приборы».** Оплата при получении. Стоимость УСУ «УЛЬТРАТОН» — 1498 руб. + 5% почтовые расходы. Всех покупателей, заказавших УСУ «УЛЬТРАТОН» у нас до 01.07.2005 г., бесплатно ждет подарок и каталог. Внимание акция! Подробности читайте в нашем каталоге.

Тел./факс для справок: 8 (0862) 36-90-35, 49-50-77.
Эл. почта: med@ortes.ru. Сайт: www.med.ortes.ru.
Для оптовых покупателей: (0862) 36-90-39.

Мы гарантируем вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии законом РФ «О защите прав потребителей».

СС №РОССRU.ME95.BO2461

Рекламная служба в г. Смоленске: тел. (0812) 64-75-64, тел./факс 64-75-47.

Вы хотите бросить курить?

Сейчас это возможно. Совсем недавно с большим успехом прошел клинические испытания антиникотиновый сбор из трав, который получил название **новый** «Антиник». Результаты лечения просто впечатляют. В клиническом эксперименте участвовали люди, которые хотели бросить курить. Через четыре недели применения **нового** «Антиника» курить бросили 88%, а еще через две недели — еще 9%. Те 3%, которые не бросили курить, заметно улучшили состояние бронхо-легочной системы. Стало легче дышать, еще через месяц избавились от кашля. Применяется по 3-4 пакетика в сутки.

Вы хотите меньше курить?

За три-четыре недели применения травяного сбора **новый** «Антиник» вы сократите количество сигарет в два-три раза и почистите легкие. Применяется по 1-2 пакетика в сутки.

Если вам нравится курить, но вы хотите сохранить здоровье

Тогда профилактическое применение чая один-два раза в год по три-четыре недели дает возможность сохранить бронхи и легкие, очищая и восстанавливая их. Результаты просто превосходные.

Научно-методический Центр по лечению табачной зависимости МЗ РФ считает целесообразным и перспективным использование Чая оздоровительного для курильщиков новый «Антиник» для прекращения табакокурения и его выпуск признать необходимым.

Руководитель Центра, заслуженный врач России, доктор медицинских наук В. К. Смирнов.

Будьте всегда здоровы!

Стоимость чая из лекарственных трав **новый** «Антиник» — 250 руб.+8% почтовые расходы. В отдаленные регионы России стоимость одной пачки 310 руб. + 8% почтовые расходы.

В одной пачке 40 фильтр-пакетов. На курс восстановления достаточно 2-4 пачки

Заявки направляйте по адресу: **302028, г. Орел, а/я 75,** ИЦ «Академия здоровья», с пометкой **новый «Антиник»**, или по телефону **(0862) 76-29-72, 43-90-02** с 9.00 до 18.00 по московскому времени.

Р643 05 2007 до 23 05 05 МЗ РФ

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДАЧНИКАМ И ХОЗЯЕВАМ

Толока в России

◆ «Часто знакомые спрашивают, какой посадить сорт земляники, чтобы быть с хорошим урожаем. Всегда отвечаю: конечный результат зависит не только от сорта, но и от правильной агротехники, хорошего ухода за посадками...» Земляничными «секретами» делится садовод-любитель с 20-летним стажем.

◆ Ну очень вкусный дайкон: конец июня-начало июля — самое лучшее время для посева дайкона на хранение.

◆ Юкка — хит XX века: практика показывает, что в условиях обычной квартиры поливать юкку достаточно один раз в 3-4 недели.

◆ Пчел держать — не на боку лежать: как уберечь пчел от варроатоза, какие меры предпринять, чтобы предупредить роение, можно ли создать пасеку путем поимки вольных роев.

БЛЮДА ИЗ ПЕЧЕНКИ

С КАРТОШКОЙ

На противень с **подсолнечным или сливочным маслом** положить кружочки **картофеля**, сверху — нарезанную, очищенную и вымытую **печенку, лук**, каждый слой **посолить, поперчить**, а потом залить **майонезом** и запекать до готовности.

ПЕЛЬМЕНИ

Немного **сушеных грибов** замочить на ночь, отварить. **Печенку** порезать, обжарить, а потом потушить в **бульоне**, пока не станет мягкой. Грибы, печенку и **2-3 вареных желтка** пропустить через мясорубку, **посолить, поперчить**, по мере надобности добавить холодный **грибной отвар**. С этим фаршем сделать пельмени.

В СМЕТАНЕ

Нарезать **печенку** ломтиками, **посолить, поперчить**, обвалять **в муке**, обжарить в **растительном или сливочном масле. Лук** нарезать, тоже обжарить и все сложить в кастрюлю, добавить **сметану**, сок со сковороды и влить **1 ст. воды или бульона.** Хорошо протушить, выложить на блюдо, посыпать **зеленью**.

ЗРАЗЫ

Картофель сварить в мундире и пропустить через мясорубку. **Морковь, лук** измельчить, обжарить в **растительном масле**, добавить мелко нарезанную **печенку** и все вместе обжарить, всыпать немного **муки**. Сформовать кружок из пюре, положить начинку, края соединить. Обвалять в **яйце, сухарях** и обжарить.

ТУШЕНАЯ

0,5 кг печенки вымыть, очистить, нарезать кубиками или соломкой, положить на разогретую без масла сковороду, перемешать, как станет серой, добавить **сливочное или растительное масло**, обжарить, закрыв крышкой. Порезать **2 луковицы** кольцами, добавить к слегка обжаренной печенке, залить немного **водой, посолить, поперчить.** Тушить под закрытой крышкой. На гарнир — картофельное пюре, рис, макароны.

С БАНАНАМИ

Приготовить маринад из **сока лимона**, натертой на мелкой терке **луковицы, лаврового листа, черного перца и соли.**

Печенку нарезать тонкими ломтиками, обжарить в **растительном масле**, добавить маринад, еще потушить 5 мин. **Банан** размять вилкой, полить **соком лимона**, перемешать с печенкой и подать на стол.

Валентина ЗАПОРОЖЦЕВА, с.Горенки Ульяновской обл.

Внимание! Новинка!

Замечательно, когда человек бескорыстно и от всей души делится своим опытом, успехами в лечении с другими! По вашим отзывам, уважаемые читатели, вы цените газету «Народный доктор» и за этот обмен знаниями . В таком случае не пропустите новинку — спецвыпуск «**ЦЕЛЕБНЫЕ ПИСЬМА**», полностью составленный из писем тех читателей, которым удалось одержать победу над своими недугами. Заболевания сердца, ЖКТ, суставов, глаз, невралгические, кожные, мужские и женские болезни — все это вы найдете в первом спецвыпуске «Народного доктора».

ВНИМАНИЕ! Спрашивайте спецвыпуск «Целебные письма» только в розничной торговле.

Внимание! акция!

Хотите получить в подарок фирменную «толоковскую» МАЙКУ и стать участником розыгрыша СУПЕРПРИЗА?
Пожалуйста! Для вас новая акция

«ПОДПИШИСЬ САМ — ПОДПИШИ ДРУГОГО!»

ФИРМЕННАЯ МАЙКА

Розыгрыш СУПЕР-ПРИЗА!!!

Вы должны подписаться на газету **«Наша кухня»** на полугодие и **убедить еще 10 человек** оформить на нее подписку. Затем сделать ксерокопии подписных квитанций своей и тех, кого вы подписали, вложить их в конверт и отправить в редакцию по адресу: **214000 г.Смоленск, главпочтамт, а/я 488, «Наша кухня»** *до 10 июля* (по почтовому штемпелю). И не забудьте указать свои полные Ф.И.О., домашний адрес, паспортные данные, номер страхового свидетельства по пенсионному фонду.

Все, выполнившие эти условия, получают в подарок фирменную **МАЙКУ**, а также участвуют в розыгрыше суперприза — **24-ПРЕДМЕТНОГО СТОЛОВОГО НАБОРА.**

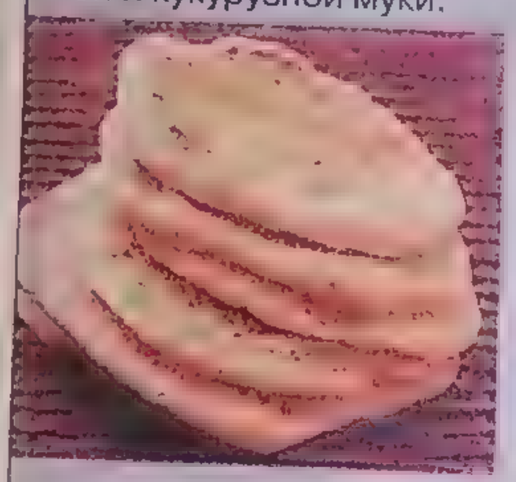
Акция проводится в каждой «толоковской» газете.

Кулинарный словарь

(Продолжение. Начало в №№ 1, 3, 5, 7, 9, 11 за 2003 г., 1, 3, 5, 7, 9, 11 за 2004 г., 1, 4, 5 за 2005 г.)

Ч

ЧУРЕК. Пресный хлеб в виде лепешки. Выпекают на Северном Кавказе и в Средней Азии. Готовят, как правило, в золе или в тандыре из пшеничной, ячменной и кукурузной муки.

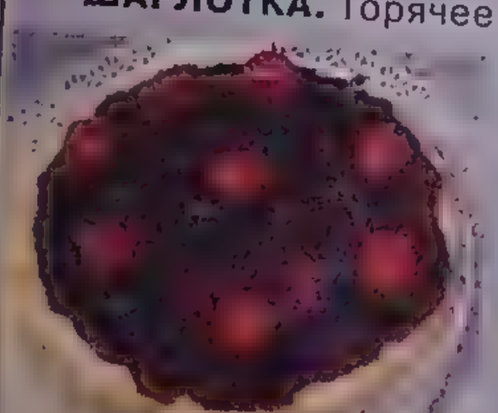


ЧУРЧХЕЛА. Грузинское национальное лакомство. Готовят из грецких орехов и специальной киселеобразной массы, которую варят из виноградного сока, муки и сахара.

Ш

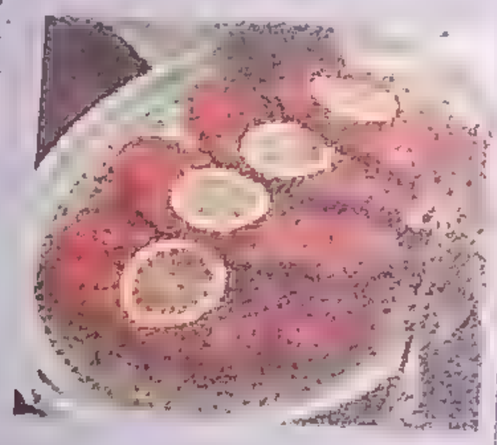
ШАНЬГА. Круглый пирожок, хлебец в виде ватрушки или лепешки. Выпекают из дрожжевого ржаного, ржано-пшеничного и пшеничного теста: Шаньги не наполняют, а лишь смазывают в середине сметаной, творожно-яичной массой, творожно-гречневой смесью и т.п.

ШАРЛОТКА. Горячее сладкое блюдо, состоящее из двух частей — фруктовой и хлебной.



ШАФРАН. Пряность и одновременно пищевой краситель — тычинки цветков семейства крокусовых (настоящий шафран) или тычинки цветков бархатцев (ложный, или имеретинский, шафран).

ШЕРБЕТ. 1. Напиток, приготавливаемый на основе натурального сока (или, в виде исключения, — настоя) ягод и фруктов. 2. Торговое наименование молочных, шоколадных и фруктовых помадок, смешанных с орехами и спрессованных в брикеты-батоны.



ШНИЦЕЛЬ. Мясное блюдо австрийской кухни. Для настоящего венского шницеля используют только телятину. Мясо нарезают кусками толщиной в 2 см, освобождают его от жилок, отбивают до толщины в 1 см так, что шницель становится шириной с ладонь, слегка отбивают с одной стороны, если мясо хорошее, и с двух сторон, если вместо телятины используют говядину. Шницель плотно панируют (это одно из его особых отличий) в сухарях и во взбитом яйце, обжаривают на сковороде.

РЕЦЕПТЫ БЛЮД ДЛЯ «ЧУДО-ПЕЧИ»

РЫБА, ТУШЕННАЯ В МОЛОКЕ

На 500 г рыбы — 1 ст.л. муки, 3 ст.л. растительного масла, 4 луковицы, 2 ст. молока, соль, молотый перец.

Филе рыбы без костей, но с кожей нарезать по 2 куска на порцию, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить в растительном масле на сковороде.

В «чудо-печь» положить слоями свою и нашинкованный лук, на него — куски обжаренной рыбы, залить молоком и тушить 20-25 мин., пока лук не станет мягким.

Это блюдо можно подавать холодным без гарнира или с отварным картофелем, рисом. Рыбу посыпать петрушкой или укропом.

ЗАПЕЧЕННАЯ С ГАРНИРОМ

На 500 г рыбы — 2 луковицы, 2 яйца, 600-800 г картофеля, 1 ст. сметаны, 1 ст.л. муки, 2 ст.л. сливочного масла, соль.

Рыбу нарезать кусочками и обжарить на сковороде в масле. Нашинковать лук и слегка обжарить в оставшемся масле. Отварить яйца и порезать кружочками. Картофель отварить и нарезать кружочками.

На дно «чудо-печи» влить половину порции сметаны, предварительно проваренной с мукой, наверх положить жареную рыбу, затем — лук и яйца.

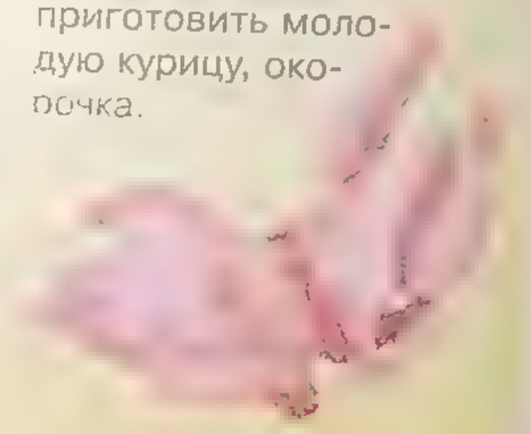
Прикрыть сверху картофелем, залить остальной сметаной, сбрызнуть маслом и запекать 30-40 мин.

ЦЫПЛЯТА ТУШЕНЫЕ

Подготовить **тушки цыплят, посолить, натереть чесноком, обмазать сметаной или майонезом,** сложить в смазанную маслом «чудо-печь» и тушить в течение 40-60 мин.

Готовых цыплят разрубить на части, уложить на блюдо, полить соком, полученным при тушении, и украсить веточками **зелени петрушки или салата.**

Таким образом можно приготовить молодую курицу, окорочка.



МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА

На 300 г мяса — 500 г картофеля, 3 яйца, 2 луковицы, 1 ст.л. томат-пюре, 1/4 ст. молока, 4 ст.л. растительного масла.

Мясо пропустить через мясорубку и слегка поджарить в масле. Добавить мелко нарезанный поджаренный лук, томат-пюре, перец, немного воды или бульона и тушить 15-20 мин. Отдельно поджарить картофель, нарезав ломтиками и посолив.

Картофель разложить ровным слоем в «чудо-печь», наверх положить мясной фарш и, разровняв, залить взбитыми яйцами с молоком. Тушить 25-30 мин. При подаче посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Любовь КОРНИЕНКО,
ст.Петровская
Краснодарского края.

НОВИНКА В РОССИИ:

ЗАЙМ ПО ТЕЛЕФОНУ

Нужны деньги сейчас?

Получите займ от 5 000 до 30 000 р.

- Вы получаете быстрое решение по телефону.
- Вам не нужно поручительство и справки с места работы.
- Вы тратите деньги как хотите.
- Вы погашаете займ по [illegible]

НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!

выплаты от 150 р. в день

Как получить деньги?

1. Выберите сумму займа от 5 000 до 30 000 рублей.
Примеры займов со сроком погашения 12 месяцев:

Вам нужно:	5 000 р.	[illegible]	20 000 р.	30 000 р.
Вы выплачиваете ежемесячно:	560 р.	[illegible]	2 240 р.	3 360 р.

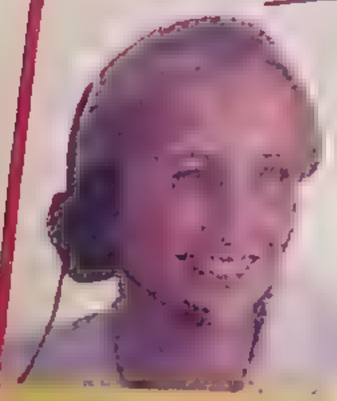
2. Позвоните прямо сейчас, быстро и конфиденциально:

(095) 514-05-05

С.-Петербург	(812) 441-34-76	Казань	(8432) 70-68-74	Н. Новгород	(8312) 61-91-08
Волгоград	(8442) 48-19-72	Краснодар	(861) 210-16-22	Пермь	(3422) 19-09-16
Екатеринбург	(343) 379-35-50	Новосибирск	(3832) 11-96-92	Самара	(8462) 76-44-42
Саратов	(8452) 72-49-29				
Уфа	(3472) 91 21 04				
[illegible]	(3511) 247 94 53				

СОВЕТ: Если Вы живете в другом городе, звоните по любому из указанных номеров

Благодаря займу Зарплата+ Вы будете жить лучше!



БЫСТРОЕ РЕШЕНИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ

Назовите код 52Г47

www.RusFinance.ru

РУСФИНАНС

№1 на рынке дистанционных займов в России

Предложение действительно для граждан России от 23 лет

Вы также можете заполнить данный купон для получения документов по почте

ЗАЯВКА НА ПОЛУЧЕНИЕ [illegible]

ДА, [illegible] ЗАРПЛАТА+, а также заявление на получение займа.

Фамилия

Имя

Отчество

Пол м ж Дата рождения (число, месяц, год)

Почтовый индекс:

Город:

Область/край:

Адрес:

Номер дома: Строение:

Корпус: Квартира

Номер телефона: код: телефон:

Профессия:

Код 52Г47

Толоки представляет

ЛЕТО с "НАШЕЙ КУХНЕЙ"

Все лето в каждом [illegible]
вас [illegible]
Только [illegible]

СУПЕРЛЕГКАЯ,
СУПЕРЭФФЕКТИВНАЯ ДИЕТА «ВОСЬМЕРОЧКА»

САМЫЕ ОБЫЧНЫЕ И НЕОБЫЧНЫЕ
УНИВЕРСАЛЬНЫЕ МАРИНАДЫ

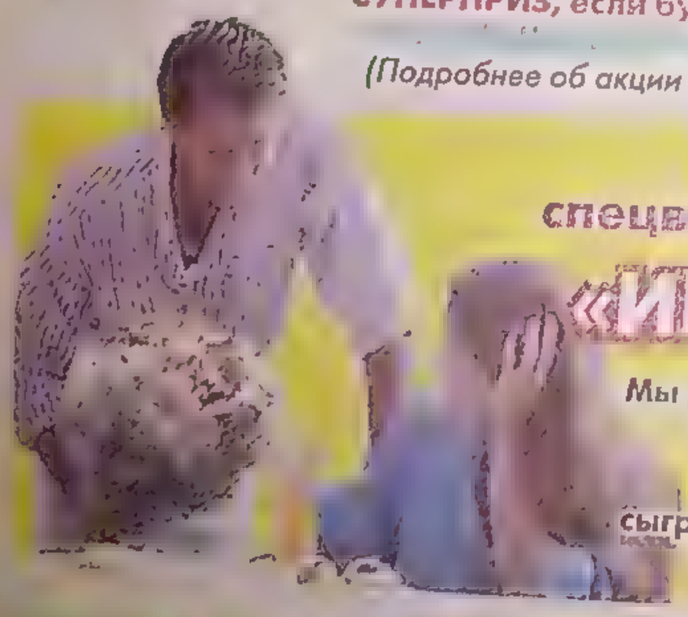
В ПОДАРОК ДРУЗЬЯМ — ОТ "НАШЕЙ КУХНИ"
НАКЛЕЙКИ НА БАНКИ

ВНИМАНИЕ! Вы можете получить [illegible]
СУПЕРПРИЗ, если будете участвовать [illegible]

(Подробнее об акции читайте в газетах "Толоки")

В июле в продаже появится спецвыпуск газеты "Наша кухня"
«ИГРАЕМ СВАДЬБУ»

Мы расскажем, как в сваты ходить, как невесту выкупать, как молодых после регистрации встречать, какими словами поздравить и многое-многое другое, что поможет сыграть вам самую яркую и запоминающуюся, не похожую на другие свадьбу.



По вашим просьбам

«В прошлом году прочитала в «Нашей кухне» рекламу и купила брошюру «Феномен Святого Шарбеля, или Приобщение к чуду», выпущенную издательством «Толока». И, действительно, поверила в чудо! Во время прополки в огороде сильно порезала травой руку. Рана болела и никак не хотела заживать. Но как только по вечерам стала прикладывать к ней портрет, боль, припухлость и краснота исчезли, рана затянулась. Маленький внук по ночам очень плохо спал, я положила портрет Шарбеля в кроватку под матрасик – тоже помогло. К сожалению, изображение поистерлось. Может быть, в редакции еще есть брошюры с портретом Святого?»

Галина Ивановна Сытина, г.Сафоново Смоленской обл.

Таких просьб редакция получает немало. Брошюр, к сожалению, уже нет, но вы можете заказать изображение Святого Шарбеля **(два портрета на одном листе А4 мелованной бумаги)**. Стоимость — 12 рублей (включена пересылка). Решите, сколько изображений вам нужно, и вышлите простым почтовым переводом необходимую сумму на адрес, указанный в рубрике «Чего изволите» *(стр. 2)*. **В графе «Для письменного сообщения» укажите количество листов с портретами Святого Шарбеля.**

Наложенным платежом пересылка не осуществляется.

Кто знает – подскажите

● Это было в 50-х годах. Наша семья жила в деревне. В те годы холодильников еще не было. Однажды жена председателя угостила соленым салом. Оно было необычайно вкусное и имело специфический аромат. На расспросы сказала, что солит сало, закапывая его в землю. Вероятно, делалось это, чтобы сало солилось без доступа воздуха. Возможно, кто и знает этот рецепт. Поделитесь.

Тамара ДЕНИСОВА, г. Самара.

● Впереди сезон заготовок. Очень хотелось бы научиться консервировать овощные соки — морковный, свекольный. Как ни пыталась, всегда взрываются крышки.

Фаина КИРПИЧЕВА, п/о Ст. Белица Гомельской обл.

● Может, читатели знают рецепт приготовления конфет-тянучек? Я в 2 ст. сахара вливаю 2 ст.л. молока и расплавляю на медленном огне. Конфеты получаются или крепкие, или рассыпчатые, что ни мне, ни моей детворе не нравится.

Геннадий БЕЛЯЕВ, г. Саратов.

В СЫРНОЙ КОРОЧКЕ

1 курица, 1 ст. тертого сыра, 2 яйца, 0,5 ст. молока, 1 ч.л. крахмала, 4 ст.л. сливочного масла, соль и перец — по вкусу.

Для гарнира: **3 ст. вареного риса, 0,5 ст. измельченных орехов, 150 г сливочного масла, соль и перец — по вкусу.**

Курицу разделать на небольшие куски, посолить, поперчить, выложить в глубокую сковороду, добавить немного воды и тушить под крышкой на малом огне до тех пор, пока вода не выкипит, а курица не станет мягкой.

Сыр натереть на крупной терке, соединить с сырыми яйцами, молоком и крахмалом, добавить соль, перец и хорошо взбить. Отдельно на сковороде разогреть сливочное масло. Куски курицы несколько раз обмакнуть в яично-молочную смесь, обвалять в панировочных сухарях и обжарить на сковороде с разогретым маслом до образования золотистой корочки.

На гарнир подать рис с орехами. Для его приготовления растопить сливочное масло, обжарить в нем очищенные измельченные орехи (лучше кедровые), смешать их с заранее отваренным рисом, посолить и поперчить по вкусу.

Светлана КОРБАН,
г. Брест.

ФАРШИРОВАННАЯ В ТЕСТЕ

Курицу (лучше взять домашнюю, с потрошками) обработать, помыть, натереть **солью. Потрошки** (желудочек, печенку) тщательно помыть, мелко порезать. На гарнир можно взять **рис или гречку**, предварительно перебрав, помыть, немного обсушить и смешать с порезанными потрошками и **луком**, обжаренным в **растительном масле. Посолить, поперчить.** Этим фаршем начинить курочку. Зашить отверстие.

Приготовить **пресное тесто**, как на пельмени, чтобы оно получилось мягким, эластичным. Раскатать тесто, на середину положить подготовленную курицу и аккуратно завернуть ее в тесто, края красиво защипать. Обмазать взбитым **яйцом** и поместить в разогретую духовку примерно на час, запечь до румяной корочки

Блюдо будет иметь очень привлекательный, аппетитный вид, корочка румяная — сверху хрустящая, внутри пропитанная образовавшимся соком. Ну а курочка нежная, сочная, с вкуснейшей начинкой. Хлеб здесь не понадобится, вместо него — обжаренная корочка.

Станислава АЛЕКСАНДРОВА,
г.Абинск Краснодарского края.

КУРИНЫЕ «РАКУШКИ»

В магазинах часто продают куриные желудки. Из них получается необычное вкусное, недорогое блюдо.

Сырые желудки промыть, почистить, отсортировать целые от кусочков, половинок. Кусочки пропустить через мясорубку, добавить **чеснок, лук, пряности, соль, сырое яйцо.** В целые половинки положить этот фарш и зашить. Положить «ракушки» в кастрюлю, пересыпая **тертой морковкой.** Налить немного **воды**, положить **сливочное масло или сметану** и тушить в печке или в духовке.

Зинаида ЗАВАДСКАЯ,
д. Орля Гродненской обл.

В деревнях кур обычно держат для яиц, а когда под нож пускают старых, варишь потом такую курицу, варишь, а она все равно жесткая остается. Меня давным-давно бабушка вот какой хитрости научила. Поставь, говорит, дочка, кастрюлю с курицей, залив ее водой, на огонь. Проткни всю тушку ножом и положи в кастрюлю кусочек толстого стекла, курица сварится враз. До сих пор не понимаю, в чем секрет этого стеклышка, но старые куры варятся быстро и удивительно вкусно.

Любовь АЛЕКСЕЕВА,
х.Павловский Волгоградской обл.

САЛЬТИСОН ИЗ ОКОРОЧКОВ

У 1 кг окорочков отделить мясо от костей **посолить, поперчить** по вкусу. Засыпать пачкой желатина (25 г). Добавить **5-6 долек измельченного чеснока**, все перемешать и уложить в пустой тетрапаковский пакет из-под молока или из-под сока. Контейнер поставить в кастрюлю с водой и варить 45-60 минут. Вынуть пакет из воды и остудить. Убрать в холодильник до застывания. Освободить от картонной коробки, нарезать. Вкусно и красиво.

Оксана ОГЛОБЛИНА,
п. Теплое Тульской обл.

«ПАЛЬЧИКИ» ИЗ ГРУДКИ

4 куриные грудки, 1 ст. панировочных сухарей, 2 яйца, 0,5 ст. растительного масла, 3 ст.л. муки, щепотка сушеного молотого **сладкого перца, соль — по вкусу.**

Куриные грудки порезать на полоски шириной 2 см, посолить, посыпать перцем, сложить в миску и поставить в холодильник на 3 часа. Затем вынуть из холодильника, обвалять каждый кусочек в муке, обмакнуть во взбитое яйцо и в панировочные сухари.

Жарить в растительном масле до золотистого цвета.

Елизавета РЖЕУТСКАЯ,
г. Минск.

Благодаря моей маме я похудела за 2 месяца на 18 килограммов без всяких диет!

«...Сегодня я горжусь своей фигурой и больше не стесняюсь надевать купальник!»

ЭКСКЛЮЗИВ!

ИНТЕРВЬЮ с г-жой Ноэми Шиндер и ее дочерью Клаудией

ВОПРОС: Г-жа Шиндер, сейчас у Вашей дочери Клаудии фантастическая фигура. Ей помогла похудеть уникальная биоактивная добавка, которую Вы привезли из Швейцарии. Но, прежде чем мы подробно об этом поговорим, не могли бы Вы мне рассказать немного о проблемах Клаудии с весом?

Г-ЖА Ш: У Клаудии всегда был хороший аппетит, и с 11 лет она начала сильно поправляться. В 14 лет она уже весила 64 кг

КЛАУДИЯ: Это верно, я очень хорошо помню, как мой отец постоянно говорил мне, что я становлюсь все толще. Да, и мне приходилось часто менять гардероб.

ВОПРОС: Почему Вы захотели похудеть?

КЛАУДИЯ: В подростковом возрасте лишний вес был причиной стольких разочарований. Мой брат, к примеру, не хотел больше ездить со мной на машине. Он просто стеснялся моего внешнего вида! В школе меня называли ТОЛСТУХОЙ. В конце концов, я даже перестала гулять с подружками

Г-ЖА Ш: Самое ужасное, что врач на каждом приеме говорил Клаудии, что со временем избыточный вес станет причиной серьезных заболеваний.

ВОПРОС: А что делал врач, чтобы помочь Клаудии сбросить вес?

Г-ЖА Ш: Вначале он посоветовал ей диету. Когда он увидел, что это ни к чему не привело, он прописал лекарства. В результате она очень быстро сбросила 10 кг. Но как только она перестала принимать лекарства, сразу же поправилась. Ее вес стал еще больше, чем прежде.

КЛАУДИЯ: Кроме того, после такого лечения я была сильно подавлена. Лекарства влияли на мое настроение, и я чувствовала себя полностью разбитой. И очень скоро я поправилась снова.

[illegible]: Вы поправились из-за того, что начали слишком много есть?

[illegible]: На самом деле я ела намного меньше, чем раньше. У меня сложилось впечатление, что я постоянно себя во всем ограничивала. Но если быть до конца честной, от сладкого я отказаться не смогла.

[illegible]: А сегодня у Вас фигура, как у модели.

[illegible]: До недавнего времени мне никак не удавалось похудеть. Я была как надувной шарик, который [illegible] наполняется воздухом. Я худела [illegible] Мне казалось, что я уже испробовала [illegible], и все безрезультатно. И даже [illegible] с моими лишними килограммами. И только [illegible] я стала стройной!

[illegible]: Вы [illegible]?

[illegible]

деть...». Речь шла о биоактивной добавке на [illegible] 7 натуральных компонентов, благодаря которой же[illegible] теряли до 23 кг. И я тут же подумала о Клаудии. На [illegible]щий день я нашла номер телефона, по которо[illegible] было заказать этот препарат под названием [illegible] в виде капсул. Я сразу же его з[illegible] не рассказывая Клаудии. Это должно [illegible] сюрпризом.

КЛАУДИЯ: Я хорошо помню этот [illegible] заехала ко мне после отпуска и сказала с[illegible] ты обожаешь вкусно поесть [illegible] Готовь любимые блюда и к[illegible] Просто следи за своим почт[illegible] дай мне знать. Больше я тебе ни[illegible] вначале, что она меня разыгры[illegible] я получила «хорошие» новости. На приеме у врача [illegible] показали, что у меня лишних 18 кг!

ВОПРОС: Что же произошло дальше?

КЛАУДИЯ: В одно прекрасное утро курьер доставил мне посылку. У меня не было ни малейшего представления, что лежит внутри. Только когда я открыла ее, мне все стало ясно. Я тут же позвонила маме. Это была пятница, так что уже на следующий день я начала принимать, согласно инструкции, свои первые капсулы «Дренаслим». Мой вес тогда достигал 72 кг. В инструкции было написано, что первые 3 дня лучше не взвешиваться. Так что я встала на весы только в следующий [illegible]. Я уже чувствовала, что стала легче, но результат меня просто ошеломил. Я похудела на целых 3 [illegible]

Итак, Вы продолжи[illegible]

Я [illegible] «Дренаслим» во время еды. Больш[illegible] привычках ничего не поменялось. Я взв[illegible] а каждые 2—3 дня. И кажды[illegible] на весы, я замечала, что похуде[illegible] второй недели я потеряла уже 7 кг.

ВОПРОС: Г-жа Шиндер, когда Вы заметили, что Ваша дочь похудела?

Г-ЖА Ш: Очень скоро. Но первым это заметил наш папа! Однажды вечером, когда мы были вместе в гостиной, он сказал: «А ты заметила, какой стройной стала Клаудия? Она так здорово выглядит, и кажется очень хорошо себя чувствует... Но все-таки я беспокоюсь». Я ему сразу же все объяснила, и он перестал волноваться.

ВОПРОС: Клаудия, сколько времени Вам потребовалось, что бы достичь идеального веса?

КЛАУДИЯ: В течение 7 недель я потеряла 18 кг. Моя фигура стала такой стройной! Потом еще 2 недели я принимала уменьшенную дозу «Дренаслима» для стабилизации веса.

ВОПРОС: Вы рассказали об этом своему врачу?

КЛАУДИЯ: Конечно! Он поздравил меня с успехом и с долей иронии сказал, что теперь я слишком худая. Сейчас он рекомендует «Дренаслим» всем своим пациентам, желающим похудеть.

Я весила 72 кг, и никакие диеты и другие средства помогали до памятной поездки мы в Швейцарию

[illegible] усталости, никакой нервозности

[illegible] энергия из меня била ключом. Этот [illegible] уникален: он не только делает [illegible] сил!

[illegible] в постоянном движении [illegible] не знала, что Клаудия такая предприимчивая. Я действи-

[illegible] были удивлены?

Они сказали, что меня просто не узнать. У двух из них были проблемы с весом. Я порекомендовала им «Дренаслим», и они тоже похудели.

А Ваш вес до сих пор стабилен?

За 6 месяцев я не набрала ни грамма, хотя ем все, что мне нравится. Мой вес по-прежнему равен 54 кг. И когда кто-нибудь говорит мне: «Какая же Вы счастливая. Вы можете есть все и оставаться стройной», — я смеюсь.

● Материал подготовила Елена Голубева.

В настоящее время в рамках нашего специального предложения в прессе вы можете заказать «Дренаслим» по телефону (095)755-95-80 или отправить заполненный купон заказа по указанному адресу. В купоне специального предложения выберите оптимальный для вас курс в зависимости от количества килограммов, которые вы хотите сбросить при помощи курса «Дренаслим».

Внимание! Никакой предварительной оплаты не требуется!

Самое главное для меня то, что за 6 месяцев я не набрала ни грамма. И я могу ни в чем себе не отказывать

Средство для похудения

Это поразительное средство сделает вас стройной, даже если вы будете есть все, что хотите

Чтобы не ограничивать себя в еде и при этом терять вес, вам не придется пить лекарства или увеличивать физическую нагрузку. Все, что нужно, это принимать ежедневно несколько капсул препарата «Дренаслим»*, и вы будете терять до 720 г** каждые 24 часа.

Экстракты 7 растений... Недавно проведенные исследования показали, что экстракты 7 растений в сочетании с витаминами, минералами и олигоэлементами обращают действие калорий вспять:

- **Концентрированный экстракт зеленого чая, плюща и ивы,** богатый кофеином, «запускает» процесс похудения, стимулируя расщепление жиров и ограничивая их накопление в организме. Кроме того, он способствует выведению шлаков из организма и оказывает антицеллюлитное действие. Результат: вы обретаете стройную фигуру и избавляетесь от целлюлита!
- **Фитоактивный экстракт красного винограда** улучшает клеточный обмен, циркуляцию крови и препятствует образованию отеков, стимулируя выведение лишней жидкости из организма. Протеины, содержащиеся в **морских водорослях,** активно способствуют сглаживанию неровностей кожи, делая ее упругой и нежной. Результат: ваше тело становится легким, а кожа молодой и упругой!
- Совместное действие **витаминов, минералов и олигоэлементов** позволяет вашему организму эффективно защищаться от внешнего влияния. Ваша иммунная система по-настоящему укрепляется. Результат: вы в великолепной форме!

В последнее время этот удивительный препарат все чаще упоминается в прессе. Люди, которым до сих пор еще ни разу не удавалось похудеть, снизили вес на 10,15 и даже более 20 кг. «Дренаслим» начинает действовать с первого же приема таким образом, что калории превращаются не в жир, а в энергию.

Нужно ли при этом соблюдать диету? Препарат «Дренаслим» предназначен для тех, кто не желает или не может соблюдать диету. Рекомендуется придерживаться обычного режима питания и при этом 3 раза в день во время еды принимать препарат «Дренаслим»

Но все же вам нужно выполнить одно единственное условие: вместе с препаратом «Дренаслим» вы получите специальный график, на котором мы просим вас отмечать ваш вес. Перед этим на обратной стороне необходимо написать то количество килограммов, которое вы хотите потерять. Вести график очень важно, это поможет вам избежать слишком быстрой потери веса. В случае слишком быстрой потери веса необходимо приостановить прием препарата «Дренаслим» на 2—3 дня.

Что понимается под слишком быстрой потерей веса? Нормальный темп снижения веса — от 3 кг в неделю. Некоторые люди теряют в первую неделю до 6 кг! Это слишком много! В этом случае рекомендуется приостановить прием препарата на 2—3 дня. Важно: люди, чей вес превышает норму более чем на 10 кг, должны терять в неделю не более 3 кг.

Даже если вы не любите читать, прочтите хотя бы это!

Некоторые люди могут на протяжении своей жизни есть все, что они хотят (зачастую получая с пищей более 3000 калорий), и при этом не поправляются... В то время как другие, несмотря на постоянную диету, с каждым годом поправляются все больше. Почему? Это вызвано тем, что у людей, которые, не прибавляя в весе, могут есть все, что хотят, обмен веществ происходит таким образом, что сжигается больше калорий, чем потребляется. У других, напротив, несмотря на средний (или даже ограниченный) объем принимаемой пищи, такой обмен веществ, при котором сжигается недостаточное количество калорий и остаются излишки. Эти излишки превращаются в жировые отложения. Это означает, что человек с хорошим обменом веществ остается худым, даже если много ест, в то время как человек с замедленным обменом веществ, даже ограничивая себя в еде, прибавляет в весе! И вот тогда в дело вступает «Дренаслим» (см. статью слева).

С помощью «Дренаслим» ваш обмен веществ перестраивается естественным образом. Не бойтесь снова набрать вес!

Что говорят те, кто уже попробовал «Дренаслим»? Вот несколько отзывов.

✓ *«Я никогда не верила, что возможно стать стройной без диет и лекарств. Я потеряла 9 кг меньше чем за месяц!» — пишет Джоанна Бургер.*

✓ *«За одну неделю я похудела на 4 кг. Никогда раньше я не добивалась таких результатов», — говорит Мика Бауер.*

✓ *«За первые 4 недели мой вес снизился на 13 кг. За весь курс приема я потеряла 26 кг, и это произошло быстрее, чем я могла себе представить. Мой муж считает, что я выгляжу красивее и привлекательнее, чем когда-либо», — пишет Марлен Кирш.*

Вы видите сами: нет причин, чтобы этот курс, который принес успех всем остальным, не помог бы вам. Кроме того, читатели этого издания могут заказать курс препарата «Дренаслим» по специальной цене! Таким образом, вы сэкономите деньги и избавитесь от лишних килограммов.

ВАЖНО! Закажите ваш курс уже сегодня, чтобы он был доставлен вам в течение 48 часов, и вам не пришлось ждать выпуска следующей партии товара. Ваша посылка будет отправлена вам незамедлительно. Позвоните сейчас по телефону (095) 755-95-80 (заказы, сделанные позже, будут выполнены в течение 10—15 дней).

О наличии препарата в аптеках г. Москвы можно узнать по телефону горячей линии ООО «Русбьюти»: (095) 755-95-80

ГАРАНТИЯ. Если в течение 4 недель после получения посылки вы не потеряете [illegible] по выбранному вами курсу) от 5 до 15 кг, просто верните нам [illegible] в начатой упаковке), и мы незамедлительно возместим вам его [illegible] каких-либо условий.

[illegible] по 457 г. Биологически активная добавка к пище «Медикафарм» Франция. Рекомендована для контроля [illegible] и мочегонное действие, является общеукрепляющим [illegible] B_1 и биотина. Не является лекарственным средством [illegible] по 3 капсул в день во время приема пищи [illegible] ом воды. Противопоказания: индивидуальная [illegible] ная нервная возбудимость, гипертония, в [illegible] и беременным женщинам.

Купон специального предложения

Заполните разборчиво и отправьте ваш купон специального предложения по адресу:

ООО «Русбьюти», 111402, Москва, а/я «Клиника здоровья».

Дополнительная информация по телефону: (095) 755-95-80 (с 7:00 до 22:00)

☐ **ДА,** я хочу окончательно и навсегда избавиться от лишнего веса с помощью курса «Дренаслим». Для этого мне достаточно заполнить этот купон специального предложения, отправить его по указанному адресу и произвести оплату заказа только после получения его на почте.

Выберите желаемый курс похудения	Цена
☐ Курс, чтобы сбросить до 5 килограммов	**349 руб.**
☐ Курс, чтобы сбросить от 5 до 10 килограммов	Вместо ~~698~~ руб. **648 руб.**
☐ Курс, чтобы сбросить от 10 до 15 килограммов	Вместо ~~1047~~ руб. **947 руб.**
☐ Курс, чтобы сбросить свыше 15 килограммов	Вместо ~~1396~~ руб. **1196 руб.**

Фамилия:

Имя:

Отчество:

Пол: м ж Дата рождения ☐☐ ☐☐ ☐☐☐☐ (число / месяц / год)

Индекс: ☐☐☐☐☐☐

Адрес

Контактный телефон (код города) (номер телефона)

22 1537 323 35 1

Настоящее предложение действительно только для жителей России старше 18 лет

ФРУКТОВЫЕ КНЕДЛИКИ

Для теста: **1 ст. молока, 1 ст.л. сливочного масла, 250 г муки, 1-2 яйца, соль — по вкусу.**

Для начинки: **600 г земляники, абрикосов или слив.**

Для посыпки: **300 г творога, 100 г сливочного масла, 2 ст.л. сахара.**

Вскипятить молоко с маслом и солью, всыпать, помешивая, муку и при слабом нагреве перемешивать, пока тесто не загустеет. Остудить до температуры парного молока и втереть яйца. Раскатать тесто в пласт, вырезать кружочки, выложить на них фрукты и защипать края, чтобы начинка оказалась внутри. Варить кнедлики в кипящей подсоленной воде 10 мин., перемешивая, чтобы не пристали ко дну. Выложить на блюдо, посыпать творогом, сахаром, полить растопленным маслом.

Максим КУРБАТОВ,
д. Б.Катраси, Чувашия.

НАЛИВКА «АРОМАТЫ ЛЕТА»

С началом ягодного сезона начинаю готовить ароматную и вкусную наливку. На дно большой бутыли или стеклянной банки насыпаю первые ягоды: **клубнику или землянику.** Ягоды должны покрывать дно емкости слоем не менее 7 см (можно сделать и потолще). Засыпаю сверху ягоды сахаром и заливаю водкой из расчета **на 1 ст. сахара — 1 ст. водки.**

Появляется **черника**, ее тоже всыпаю в бутыль или банку и также засыпаю сахаром и заливаю водкой. Затем — **малину, смородину** и др. Каждый слой ягод должен накрывать предыдущий и быть высотой не менее 7 см. Банку или бутыль с ягодами все время держу в темном холодном месте. Когда емкость будет полностью заполнена ягодами, верхний слой, как и все предыдущие, засыпаю сахаром, заливаю водкой и ставлю на 2 месяца в темное прохладное место. После наливку сливаю, фильтрую и разливаю в красивые бутылки

Хочу отметить, что можно брать для наливки не только ягоды, но и фрукты: сливы, абрикосы, персики, алычу и др. С сахаром и водкой тоже можно варьировать: если ягода очень сладкая, то сахара взять меньше.

Галина БОБРИК
г. Брест.

ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ

ДЕСЕРТЫ

● Выложить в вазочку (лучше прозрачную, так красивей и аппетитней) **землянику и зефир**, чередуя слоями. Землянику мелкую сложить целиком, а крупную порезать на 2-4 части. Зефир тоже нарезать кусочками. Сверху полить **сливками**, взбитыми с **сахаром и ванилином.**

● Крупную **землянику** порезать на 2-4 части, а **бананы** нарезать кружочками. Выложить в вазочку, чередуя слои. Сверху залить взбитыми **сливками с сахаром и ванилином.**

Десерты украсить веточкой **лимонной мелиссы и цветками настурции**. Цветы съедобные, красивые, и детки их очень любят

Галина ПАНКИНА,
д. Лазовики Витебской обл.
Фото автора.

ПИРОГ «ЯГОДКА»

1 ст. муки, 1 ст. молока, 4 яйца, 2 ст.л. сахара, 2 ст.л. сливочного масла, 400 г земляники, сахарная пудра, ванилин — по вкусу.

Яйца взбить с молоком, сахаром, мукой и ванилином. Ягоды порезать на 4 части. Форму смазать маслом, вылить тесто, сверху выложить ягоды. Выпекать в нагретой до 220 град. духовке 20 мин., остудить, аккуратно вынуть из формы, посыпать сахарной пудрой.

Зухра АБДОКОВА,
аул Псаучье-Дахе, Карачаево-Черкессия.

МОРОЖЕНОЕ

1 ст. воды, 150 г сахара, 150 г земляники, сок 1 лимона, 100 мл сливок.

Сахар залить водой и сварить сироп. Мытые ягоды протереть и выжать сок. В готовый сироп добавить лимонный и земляничный сок. Все перемешать и вылить в форму, поставить в морозильник. Охлажденные сливки взбить до загустения и примешать к чуть затвердевшей земляничной массе. Поставить в морозильную камеру и заморозить.

Алия ГИЛЬМУТДИНОВА,
п.Васильево, Татарстан.

ВАРЕНЬЕ «АРОМАТНОЕ»

На 1 кг ягод — 1,3-1,5 кг сахара, 2 г лимонной кислоты.

Подготовленные ягоды пересыпать сахаром и выдержать при комнатной температуре до выделения сока. Поставить на слабый огонь и подогревать, осторожно перемешивая, до полного растворения сахара в выделяющемся соке. Огонь усилить и варить еще 15-25 минут. Время от времени удалять пену. В конце варки добавить лимонную кислоту. Горячее варенье разлить в стерилизованные банки и закатать.

Елена ФЕДОРЕНКО,
ст. Горочичи Гомельской обл.

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА – НА ЛАДОНИ

Летняя скидка!

Теперь и в КРЕДИТ по России!

Еще совершеннее, качественнее, надежнее.

- Лидер продаж!
- Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
- Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
- Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше чем электролампочка, и в 300 раз меньше чем любая стиральная машина!
- Дезинфицирует белье ультразвуком, что особенно важно при стирке детского и нижнего белья.
- Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком.
- Без механической деформации белья, поэтому ваши вещи всегда будут выглядеть как новые!
- Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!

Преимущества применения:

Экономия электроэнергии.

Потребление не более 3 Вт электроэнергии. Если в вашем доме все выключено, счетчик даже не среагирует на такую нагрузку.

Экономия времени.

Любая стиральная машина, даже автомат, не может быть оставлена без надзора, она требует постоянного присутствия и контроля в течение всего времени работы. Ультразвуковая чудо-стиральная машинка автономна. Вы можете уйти, заняться любыми другими делами, лечь спать. Стирка становится самостоятельным делом. Все идет незаметно, между делом, без вашего участия, без затрат времени и сил, освобождая вас для других занятий или отдыха.

Экономим на затратах на моющие средства.

Чтобы добиться отличного качества стирки в любой стиральной машине, мы должны приобрести качественный дорогой порошок. При использовании ультразвуковой машинки достаточно купить самый дешевый порошок, хозяйственное мыло, для намыливания особо загрязненных участков.

Без износа ткани.

В любой стиральной машине ткань подвергается механической деформации. И, следовательно, изнашивается. При стирке ультразвуком ткань абсолютно не деформируется, совершенно не имеет износа. Поэтому вы сможете стирать самые деликатные ткани, которые не смогли бы доверить даже самым дорогим стиральным машинам. В то же время, можно стирать, например, верблюжьи одеяла, подушки, ковровые дорожки, рабочую и спецодежду любой загрязненности и т.п.

ОТЛИЧИЕ ЧУДО-МАШИНКИ ОТ ВСЕХ СУЩЕСТВУЮЩИХ ВИДОВ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН.

Ультразвуковая чудо-стиральная машинка стирает без механического воздействия, без деформации, очищая ткань изнутри волокон, обновляя ткань, ее цвет. Так как полинявшие частицы краски имеют более слабое сцепление с тканью, они удаляются в месте с грязью. В результате ткань приобретает более яркую окраску, обновляется.

— Такая стиральная машинка незаменима для молодой семьи, пенсионера.
— Может перестирать горы белья в емкостях любого объема.
— При любой температуре воды! Бесшумно!
— Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно станет чистым!
— Отправляясь на дачу или турпоездку, возьмите ее с собой!
— Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Цена ~~1890~~ руб.

Суперакция! Цена 1490 руб.

Заказать чудо-машину вы можете по тел. 8(8332) 30-01-71, 31-04-63.
Или написав заявку на наш адрес: 610000, г. Киров, а/я 30, отдел № 9.

Оплата при получении на почте.

...же не среагирует на такую нагрузку.

...машина, даже автомат, не может быть ...она требует постоянного присутствия ...сего времени работы. Ультразвуковая ...ка автономна. Вы можете уйти, заняться ...и, лечь спать. Стирка становится само... ...се идет незаметно, между делом, без ...рат времени и сил, освобождая вас для ...ыха.

...атах на моющие средства.

...ичного качества стирки в любой стираль... ...ны приобрести качественный дорогой ...овании ультразвуковой машинки доста... ...шевый порошок, хозяйственное мыло, ...о загрязненных участков.

...й машине ткань подвергается механичес... ...едовательно, изнашивается. При стирке ...солютно не деформируется, совершенно ...ому вы сможете стирать самые деликат... ...смогли бы доверить даже самым дорогим ...В то же время, можно стирать, например,

ВИДОВ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН.

Ультразвуковая чудо-стиральная машинка стирает без механического воздействия, без деформации, очищая ткань изнутри волокон, обновляя ткань, ее цвет. Так как полинявшие частицы краски имеют более слабое сцепление с тканью, они удаляются в месте с грязью. В результате ткань приобретает более яркую окраску, обновляется.

— Такая стиральная машинка незаменима для молодой семьи, пенсионера.

— Может перестирать горы белья в емкостях любого объема.

— При любой температуре воды! Бесшумно!

— Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно станет чистым!

— Отправляясь на дачу или турпоездку, возьмите ее с собой!

— Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Заказать чудо-машину вы можете по тел. 8(8332) 30-01-71, 31-04-63. Или написав заявку на наш адрес: 610000, г. Киров, а/я 30, отдел № 9.

Оплата при получении на почте.

~~Цена 1890 руб.~~

Суперакция!

Цена 1490 руб.!

скидки к лету

Bala Booste®
PARIS

...возможность быть драгоценной в этом году

...ст и тремя цирконами с золотым ...обенной цене

977 р.*

ПРЕДЛОЖЕНИЕ ОГРАНИЧЕНО!

1477 р.*

Гарантия на золотое покрытие 5 лет Bala Booste

Как узнать Ваш размер?
Расположите Ваше кольцо на этих окружностях. Когда оно совпадет по внутреннему радиусу, впишите Ваш размер в купон заказа.

51 53 55
57 59 61

Вы получите, ...по предоплате.

Приобрести изделия можно в Салоне "Плюс Аффоденты", ст. м. "Беляево", ул. Миклухо-Маклая, д. 32А, ТЦ "Рамстор", 1 эт.

Наша кухня 06-01

☐ Кольцо Bala Booste 799 р + 99 р = 898 р.

Размер _____

☐ Серьги Bala Booste 977 р + 99 р = 1076 р

☐ Комплект Bala Booste 1477 р + 99 р = 1576 р

☐ Я оформляю свой заказ наложенным платежом и оплачиваю его при получении на почте. При этом мои расходы возрастают примерно на 10%

Фамилия _____ Имя _____

Тел. _____ Индекс ☐☐☐☐☐☐

...ке жители Чечни и г. Байконур. ...ормить свои заказы только по предоплате

Укажите дату Вашего рождения, чтобы мы могли поздравить Вас ☐☐ ☐☐ ☐☐ (число, месяц, год)

...ПОЛНИ ЗАКАЗ

Телефон для заказа (095) 545-1654 с 9.00 до 19.00 без выходных

КРАСИВАЯ ФИГУРА — РЕАЛЬНОСТЬ!

Попасть к инструктору фитнес-центра «Эдем» Николаю ЗМАЧИНСКОМУ считают за честь многие. Он не только учит азам создания красивого тела, но и дает рекомендации, как сохранить его здоровым. Сегодня Николай — автор супермодной и суперлегкой диеты «Восьмерочка», благодаря которой более пятидесяти женщин, посетительниц фитнес-центра, без проблем создали себе великолепную фигуру, — наш гость. Похудение — это как религия: надо безоговорочно верить и обязательно чем-то жертвовать.

— Какой вес можно и надо принимать за норму?

— Эндокринологи сейчас предлагают такую формулу: надо свой вес в килограммах разделить на квадрат роста в метрах. Вы получите так называемый индекс массы тела (ИМТ). Например, для женщины ростом 1,70 м и весом 65 кг индекс составляет 22,5 (65:1,702=22,5). Нормальным считается ИМТ от 21 до 25, от 26 до 30 — различный индекс полноты, свыше 31 — ожирение. И здесь нужно заняться своим весом срочно! При определении идеального ИМТ нужно учитывать и особенности телосложения, и возраст, и еще много других параметров. Идеальный вес — это тот вес, при котором человек чувствует себя наиболее комфортно.

— Как правило, женщины набирают вес после родов.

— Но при соблюдении правил диеты «Восьмерочка» их вес быстро возвращается в норму.

— Есть ли какие-то особые правила частоты приема пищи в вашей диете?

— Чем реже человек ест, тем больше замедляются обменные процессы в его организме. Надо есть часто (через 3-4 часа) и мелкими порциями. Психологически вы будете ощущать, что целый день только и делали, что ели: это для тех, у кого все-таки сильна зависимость от еды.

— Надо ли высчитывать по диете «Восьмерочка» калорийность пищи?

— Нет, питательность всех продуктов и блюд указана в баллах, поэтому расчет максимально прост.

— От многих стройных женщин можно услышать, что после 18.00 они не едят. Помогает ли это?

— Для того, чтобы не набирать вес, между ужином сегодняшнего дня и завтраком следующего должно пройти не менее 12 часов. Сферы деятельности и образ жизни у каждого из нас свой, а потому и нельзя насаждать одну какую-то теорию. 12-часовой перерыв уже многие годы находит правильность своего утверждения на всех клиентах клуба. Если вы завтракаете в 8.00, то и ужинать надо не позднее 20.00.

— По какому принципу идет разделение продуктов в диете «Восьмерочка»?

— Все продукты, которые содержат огромный процент белка, имеют минимальный индекс. Белковые продукты не страшны для вас и вашей фигуры, даже если вы будете их переедать. Главное, чтобы не было ограничений по здоровью. К примеру, проблемные почки. Но сегодня мы говорим об относительно здоровых людях.

Пища, которая содержит максимальное количество жиров, имеет и максимальный индекс.

Каждый сможет из огромного перечня продуктов диеты «Восьмерочка» выбрать приятное и вкусное для себя. Хотите, ешьте только шоколад. Но не более рекомендованных баллов.

— Как часто надо есть?

— О том, что интервал между приемами пищи должен быть не более 3-4 часов, мы помним. Но ведь у каждого продукта и свое время «переваривания». В диете — тена и средняя усваиваемость продуктов. Ведь, к примеру, мясо и творог будут в нашем желудке перевариваться разное время. А потому и разным будет время пробуждения нового аппетита.

— А нужно ли, садясь на диету, принимать дополнительно витамины и минералы?

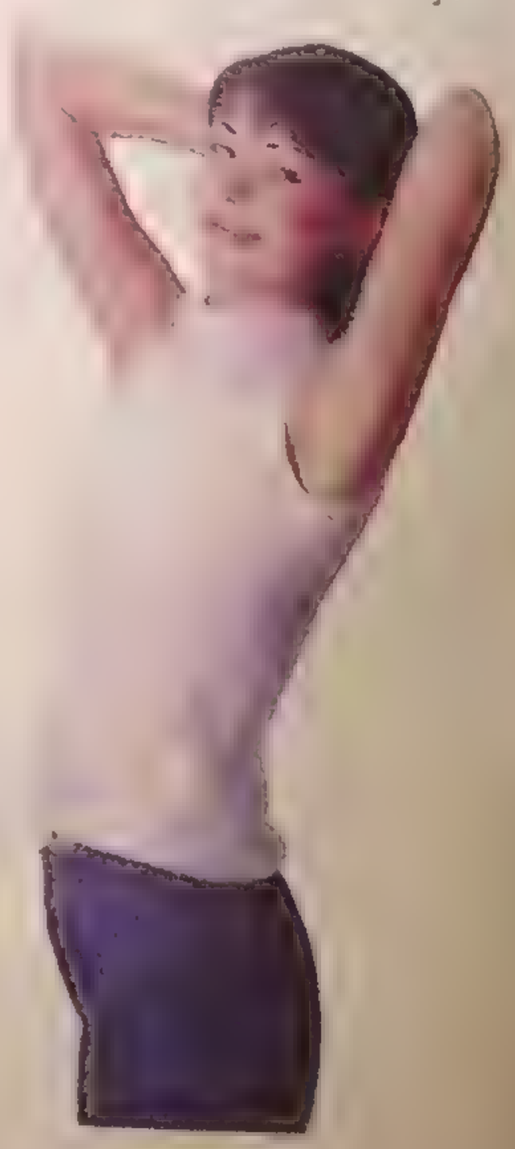
— Да. И вместе с диетой я даю рекомендации по средней дневной норме витаминно-минерального комплекса.

— На какой срок рассчитана диета «Восьмерочка»?

— Обмен веществ у людей одного пола, веса и возраста совершенно разный. А потому и скорость результата может быть разной. Если человек хочет похудеть, то можно рекомендовать ему приступать к диете, взяв за основу, к примеру, максимально допустимые 8 баллов. А каждую неделю снижать их: семь, шесть, пять...

— Быстро худеть: хорошо или плохо?

— Плохо. Средний сброс веса должен быть не более 1 кг в неделю! Если человек худеет интенсивнее, то кожа начинает обвисать, словно вы вместо своего 50-го размера надели костюм 56-го. Кожа не может так же быстро подтягиваться, как уходит вес. При быстрой потере массы тела сброс идет за счет «ухода» мышечной ткани. Плюс ко всему: быстрое худение — дополнительная нагрузка на внут-



Прежде, чем рекомендовать диету «ВОСЬМЕРОЧКА» читателям, ее «примеряли» на себя и сотрудницы редакции. Результат более чем впечатляющий. А потому советуем всем заинтересовавшимся НЕ ПРОПУСТИТЬ СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР «НАШЕЙ КУХНИ», в котором будет опубликована супер-легкая и суперэффективная диета «Восьмерочка»!

ренние органы и, в первую очередь, на сердце.

— Что худеет первым?

— То место, в области которого меньше всего жировых клеток. И это —грудь. А потом уже сходят лишние килограммы с бедер и ягодиц. Когда не вникаешь в многообещающие диеты, все кажется простым и замечательным. Но надо помнить и о том, что «худая корова — не газель». И если человек похудел, это не значит, что он стал красивее.

— Каким должен быть первый шаг к диете?

— С собственных замеров груди, талии, бедер и веса. Причем, взвешиваться нужно на одних и тех же весах в одно и то же время дня. Кстати, колебания веса в течение дня могут составлять 1 кг. Небольшое замечание для женщин: не паникуйте, если несколько дней в месяц ваш вес не падает и даже чуточку растет. Во время «критических» дней (и даже за пару дней до них) организм начинает удерживать воду. Пройдут «дни», и все войдет в меру.

Почему замеряем вес и объем? Объем тела может уменьшаться, а вес оставаться прежним. И наоборот.

И даже если через неделю вы не похудели, это еще не говорит о нерезультативности диеты. Еще раз повторюсь: все мы разные и в каждом из нас заложен тот минимум при котором он начнет худеть Ровно как есть и тот минимум, общий для всех, при котором будет идти сброс веса каждого без исключения.

— Что главное надо усвоить нашим читательницам?

— К своему стройному телу надо идти с радостью и волнением, как на свидание с любимым человеком. И помнить, что мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть.

Наталья ТЫШКЕВИЧ.

Информационное издательство "Радар", г. Москва ● www.icalmaz.ru

Ваш доход и заработок

Как без особых начальных затрат, одному или с семьей организовать свое дело или дополнительный заработок в самых обычных домашних условиях? Используя то, что у Вас имеется, или с помощью недорогого оборудования? С чего начинать, как найти подходящий и доступный Вам вариант? Где взять всё необходимое, в чем секреты успеха дела? Как расширить имеющееся своё дело, увеличить доход? О всем этом - в наших новых изданиях. В них Вам предлагается 1400 новых способов заработка и дохода :

1. Серия сборников **"Как открыть своё дело"**, 400 страниц, 2004 г. (●235 вариантов для одного, семьи, для села, дачи ●510 предложений фирм для Вас: Вы - их представитель, филиал у Вас и т. п. ●Данные по 542 видам оборудования для своего дела: характеристики, цены, где и как купить ●С чего начать: лицензии, кредиты, налоги, секреты успеха и др.) - **Цена серии - 350 р.**

НОВИНКА! 2. **Журнал "Своё дело и заработок" №1 за 2005 г**, 352 страницы (155 новейших вариантов своего дела с описанием и иллюстрациями: домашний бизнес и заработок, бизнес в селе, мини-производства, сфера питания, торговля, услуги и многое другое) - **Цена журнала - 250 р.**

Цена комплекта (серия + журнал) - всего 450 руб.

Содержат планы, затраты, доход, цены, все адреса и телефоны, советы. Доход- 10 - 250 тыс.р. в месяц. Рекомендованы Союзом предпринимателей.

ЗАКАЖИТЕ у партнера: 607220, Арзамас, пр.Ленина, 164, ИЦ "Алмаз", отдел 10-06.

Оплата при получении на почте. Стоимость доставки-7 руб.+5% цены заказа.

ПЕТРОВ ПОСТ

С 27 ИЮНЯ ПО 11 ИЮЛЯ

«СВЕКЛУША»

1 крупная свекла, 3-4 зубчика чеснока 50-70 г подсолнечного масла, соль — по вкусу.

Свеклу очистить и натереть на крупной терке, обжарить в масле. Посолить в конце приготовления, т.к. свекла сильно уменьшается в объеме. Выключить огонь, добавить измельченный чеснок (можно пропустить через чесночницу или натереть на мелкой терке). Накрыть крышкой и оставить до полного остывания.

Наталья СЕЛЮКОВА, г.Ефремов Тульской обл.

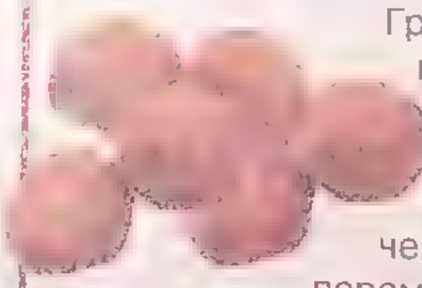
ПЛОВ С ТЫКВОЙ

1 ст. риса, 2 ст. воды, 400 г тыквы, 0,5 ст. изюма, 3 яблока, 2 ст.л. сахара, 2 ст.л. растительного масла.

Очищенную тыкву нарезать маленькими брусочками. Рис промыть и обсушить. Изюм замочить, яблоки очистить и порезать дольками. На дно кастрюли налить масло, положить ровным слоем тыкву, засыпать половиной риса, затем — яблоки, изюм и оставшийся рис. Залить кипящей водой, растворив в ней сахар, плотно закрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 40 мин.

БИТОЧКИ С ГРИБАМИ

1 ст. гречневой крупы, 70 г сушеных грибов, 3 ст. грибного бульона, 2 луковицы, 1 ст.л. крахмала, 2 ст.л. растительного масла, соль — по вкусу, панировочные сухари.



Грибы замочить, отварить, мелко порубить и обжарить в масле. На грибном бульоне сварить вязкую гречневую кашу, немного остудить, добавить грибы, измельченный лук, соль, крахмал, хорошо перемешать. Из массы сформовать биточки, обвалять их в сухарях и обжарить в растительном масле.

Елена АНИСИМОВА, г.Воронеж.

РЫБА С ЯБЛОКАМИ

Очистить **тушку крупной рыбы** (годится любая), нарезать поперек волокон кусочками толщиной 4-5 см, выжать на каждый кусочек **сок лимона, посолить.** Уложить куски рыбы на сковороду, смазанную **растительным маслом**, и выпекать в духовке 15 мин., перевернуть, положить на каждый кусочек **кружок яблока**, предварительно удалив сердцевину, а место сердцевины заполнить рубленой **зеленью петрушки**. Выпекать, пока кружки яблок не станут мягкими.

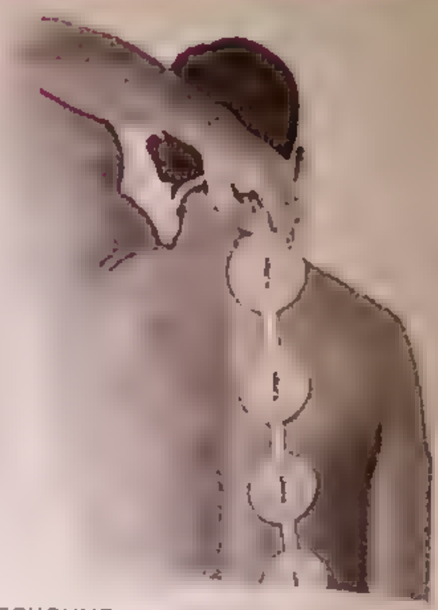
Светлана ЦАРЬКОВА, г. Тамбов.

АЛМАГ ЗДОРОВЬЕ УКРЕПЛЯЕТ И УРОЖАИ ПОВЫШАЕТ

Как поживаете, огородники-дачники? Семенами-рассадами свои любимые грядки заполнили? Теперь самая хлопотливая пора ухода. Так что расслабляться некогда — до осени забот хватит. Хватило бы только сил и здоровья! И эту проблему решить не сложно. Держите под рукой аппарат АЛМАГ, и будете в порядке. Чуть заныла поясница от работы наклонясь, подскочило давление от многочасового труда — АЛМАГ быстро приведет все в порядок. И еще многим болячкам аппарат не позволит сбить вас с рабочего ритма.

С помощью магнитного поля АЛМАГ лечит травмы и болезни опорно-двигательного аппарата, особенно — распространенный остеохондроз со всеми его проявлениями, артриты. Помогает при гипертонии, болезнях желудочно-кишечного тракта, бронхитах, неврологических заболеваниях, пневмонии, гинекологических проблемах. Лечение не приносит вреда организму.

«...Приобрела АЛМАГ в 2003 году. У меня серьезные проблемы со здоровьем: прострелы в спине, очень болят ноги: тяжесть, ночные судороги. К аппарату обращаюсь по мере появления дискомфорта в ногах и спине. Лечение аппаратом дает заметное облегчение. АЛМАГ отлично прогревает мышцы, снимает боль. Меньше стали судороги в ногах. Если раньше я боялась резко повернуться и не так поставить ногу, то теперь ни боли, ни страха больше нет. Недуг мой отступает. С помощью аппарата снимаю давление. Верю и надеюсь на АЛМАГ. Он очень удобен в использовании. Им лечится и вся моя семья», — пишет Р.С.Лихобабенко из Тверской области.



Вы еще не купили АЛМАГ? Посоветуйтесь с лечащим врачом и не откладывайте покупку. Ведь в страдную огородную пору аппарат укрепит ваше здоровье и станет залогом будущего завидного урожая! Стоимость аппарата наложенным платежом — 3819 руб. + 5% почтовый сбор.

Подробнее об этом и других методах лечения изложено в книге «Победа над болью». Цена книги — 48 руб. с доставкой.

Заявки направляйте по адресу:

391351 Рязанская обл., г.Елатьма, Приборный завод. Заказ НД 06. Телефоны завода: (09131) 2-04-57, 4-38-29. admin@elamed.com www.elamed.com

Товар сертифицирован. Лицензия № 99-03-000005.

ЕЛАМЕД

ЧАША ТРЕЗВОСТИ

СЧАСТЬЕ И БОГАТСТВО ДАЛА МНЕ «ЧАША ТРЕЗВОСТИ»

А.В.КАЗАНЦЕВ

«Я пропил все: три автомобиля, огромный дом, квартиру, деньги, и остановила меня только ваша «Чаша трезвости». Спиртные напитки забрали у меня миллионы рублей, мою любовь. А тут, выпив шесть пачек чая и потратив на это всего 1500 рублей, я остановился. И теперь я не пью вот уже полтора года. Вернул свою семью, открыл фирму, снова заработал на квартиру и машину. Я счастлив и богат духовно и материально. И говорю всем — чай «Чаша трезвости» вернул мне мою жизнь. А самое главное, избавившись от пьянства, я вернул себе счастье и здоровье, которые не исчисляются никаким количеством рублей».

Много подобных писем с благодарностью приходят к нам, но также накопилось и много вопросов. На них мы и попросили ответить врача-нарколога, травника А.С.Седова.

— Как долго следует пить «Чашу трезвости»?

— Все зависит от того, сколько лет и как часто употребляется алкоголь. Если человек пьет спиртное 2-3 раза в неделю на протяжении примерно двух лет, но не уходит в запои, то курс — 1-1,5 месяца для него будет достаточен (это 2-3 пачки). Если пьет более 2-х лет и бывают запои, но не часто, то 5-6 пачек по 3-4 пакетика в день. При более сложных и запущенных случаях следует пить антиалкогольный чай «Чаша трезвости» 3-5 раз в день на протяжении 4-х месяцев (8-10 пачек) и через полгода повторить профилактический курс (4 пачки).

— Можно ли давать чай «Чаша трезвости» без ведома больного?

— Да, можно. Но заливать пакетик чая надо 100 г кипятка, делать более крепкую заварку. Можно добавлять в супы, в простой чай, кофе. Но учтите, что чай имеет горьковатый вкус. В чай «Чаша трезвости» можно добавлять мед, сахар, варенье.

— Можно ли в домашних условиях приготовить «Чашу трезвости», зная состав?

— Делать этого не стоит, так как данный травяной сбор готовится в четко выдержанной пропорции. Травы собирают, сушат и перемалывают по особой технологии, позволяющей максимально сохранить силу трав.

— Существуют ли возрастные ограничения по приему чая «Чаша трезвости»?

— Никаких.

— Можно ли принимать чай «Чаша трезвости» после застолья, помогает ли он избежать похмельного синдрома?

— Даже нужно. Чай быстро выведет алкоголь из организма, и похмелья не будет.

— Если человек пролечился от алкоголизма в клинике, можно ли чаем «Чаша трезвости» закрепить полученный результат?

— Да, и это будет правильно и грамотно. Результат можно не только закрепить, но и улучшить. 2-4 пачки чая после выхода из клиники

— Почему в некоторых пачках чай более горький?

— Все зависит, в каких условиях выросли травы. Чем суше было лето, тем трава более горькая.

— Можно ли принимать чай «Чаша трезвости» с алкоголем, другими лекарствами или с другими чаями из лекарственных растений?

— «Чаша трезвости» сочетается с любыми лекарствами и травами. Полезно будет пить и с алкоголем с целью более быстрого выведения его из организма.

— Большое спасибо, Алексей Сергеевич. Что бы Вы посоветовали читателям?

— Прежде всего, быть терпимыми к пьющим людям, они нуждаются в вас и вашей помощи. Алкоголизм — это жестокая болезнь, которая требует длительного лечения и терпения. Но, поверьте, ваши усилия будут вознаграждены сто крат. И пишите нам свои вопросы, отзывы и пожелания по адресу: 302028 г.Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья». Мы с удовольствием вам поможем в нелегкой борьбе с «зеленым змием». И в заключение еще одно интересное письмо.

«Дорогие мои спасители, спасибо вам! Вылечила своего мужа, пьяницу-соседа, и вот уже 15 человек из нашего села бросили пьянство благодаря вашему чаю «Чаша трезвости». Низкий поклон от всех нас!

Валентина К., Вологодская область».

Антиалкогольный чай «Стимул» выпускается под торговой маркой «Чаша трезвости». Расфасован по 40 пакетиков в одной пачке. На курс очищения и восстановления организма требуется от 2 до 6 пачек. Самый удобный и дешевый способ покупки — это наложенный платеж по почте. Заказать чай можно по телефонам **(0862) 43-90-02, 76-29-72** с 9.00 до 18.00 по московскому времени; или по адресу: **302028 г.Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»**; или по **E-mail: academia@orel.ru.** В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О., количество пачек и названия чая «Чаша трезвости». Оплата при получении на почте.

Стоимость одной пачки — 240 руб. + 8% почтовые расходы. В отдаленные регионы России — 300 руб. + 8% почтовые расходы.

Праздник для самых маленьких

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

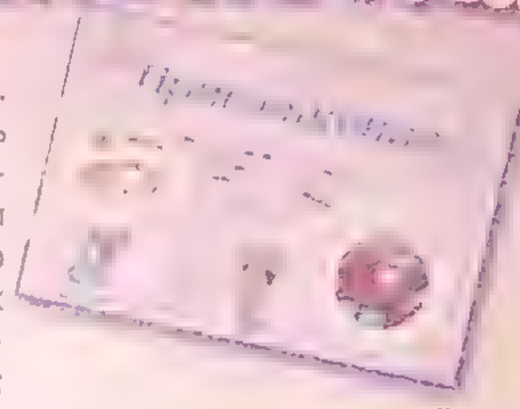
● Самое главное, что следует учитывать, когда вы готовите праздник малышам, — не перестараться, ведь дети быстро утомляются. Именно поэтому желательно его провести в домашней обстановке.

● Вместе с ребенком определите время приема. Для этого лучше всего подойдет утро или послеобеденное время выходного дня.

● Разрешите ребенку самому составить список приглашенных. Но их не должно быть очень много, запомните правило: на день рождения следует приглашать столько детей, сколько лет исполнится ребенку, плюс-минус один человек.

ПРИГЛАШЕНИЕ

Если для именинника праздник начинается с приятных хлопот, то для гостей — с приглашения. Даже 3-летний малыш в состоянии сделать пригласительные билеты, а написать текст ему помогут родители. Зато как приятно получить такое приглашение! Ребенок постарше может оформить приглашения сам. На приглашении должны быть указаны адрес, номер телефона, время, когда начнется и закончится мероприятие. Это обязательное условие, так как родителям нужно будет вовремя забрать своих маленьких визитеров. Если до знаменательной даты есть время, то приглашения можно разослать по почте или разнести лично.

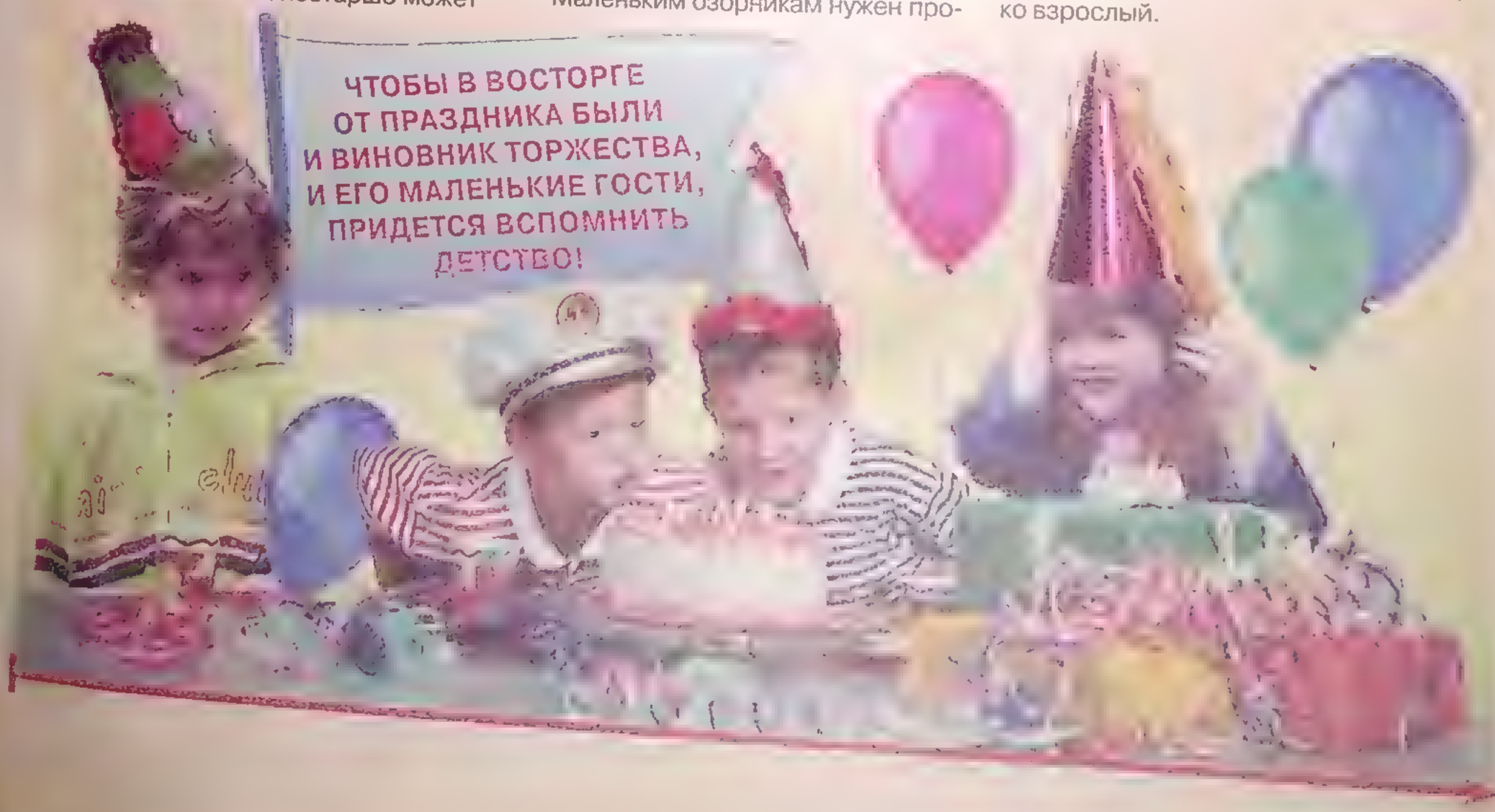


ПРАЗДНИЧНАЯ ТЕРРИТОРИЯ

Подготовка к празднику — это уже его начало, особенно для именинника. Он будет рад принять участие во всех предпраздничных хлопотах. Придумайте вместе, как можно украсить комнату, надуйте шарики, подготовьте цветные ленточки серпантина. А развешанные по стенам рисунки именинника не только добавят ему гордости, но и защитят обои.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Маленьким озорникам нужен простор для веселья, поэтому придется на несколько часов освободить для праздника самую большую комнату. Чтобы не дергать детей постоянными замечаниями и не расстраиваться по поводу разбитой вазы или перемазанной обивки дивана, нужно своевременно принять необходимые меры. Во-первых, спрятать подальше бьющиеся и дорогие вещи. Во-вторых, застелить диван накидкой, которую потом можно постирать. В-третьих, постараться переставить мебель из центра комнаты к стенам. Что касается дорогого светлого ковра на полу, то его на время праздника лучше заменить чем-нибудь попроще. Дорогую технику — компьютер, видеомагнитофон, музыкальный центр — чтобы не провоцировать какого-нибудь юного мастера-ломастера на эксперименты, нужно поставить так, чтобы ими мог пользоваться только взрослый.



СТОЛ ДЛЯ ДЕТВОРЫ

Стол лучше накрыть скатертью, а сверху застелить прозрачной клеенкой. Для сервировки подойдет яркая пластиковая посуда, полотняные салфетки замените бумажными. В этом возрасте детей не интересует застолье, гораздо важнее для них сама праздничная обстановка и развлечения. Если в доме найдется низенький столик, вместо стульев можно использовать подушки — детям нравится сидеть на полу.

Прием для малышни лучше всего устраивать по типу шведского стола. В большом количестве угощений нет необходимости. Стол может быть десертным, «сладким». Он может состоять, например, из фруктового салата, который воспринимается детьми более празднично, чем просто фрукты, пирога со свечками, обжаренных или запеченных в духовке бутербродов или тарталеток, фиников, инжира, печенья. Запасите побольше питья: соки, морс, компот. Еда, как правило, малышей не очень интересует, зато, набегавшись, пить они будут охотно. Прослаивать торт можно йогуртом — так он получится очень вкусным и нежирным. Обязательно надо заранее побеспокоиться и выяснить, нет ли у кого-либо из приглашенных детей пищевой аллергии.

Подпишись уже сейчас!

САЛАТ ФРУКТОВЫЙ

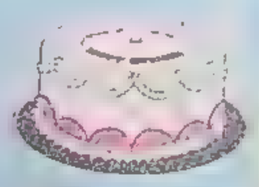
1 сырая морковь, 2 яблока, 1 апельсин, 100 г изюма, 100 г ядер грецких орехов, шоколад, сливки, взбитые с сахаром — для пропитки.

Морковь, яблоки натереть на терке, изюм промыть и высушить, орехи измельчить.

Уложить слоями и промазать каждый слой сливками, взбитыми с сахаром, в такой последовательности: морковь, яблоки, изюм, орехи. Сверху посыпать тертым шоколадом и украсить дольками апельсина.

Таисия СОБКАЛОВА,
с.Красноселовка Воронежской обл.

САЛАТ «ЭДЕМ»



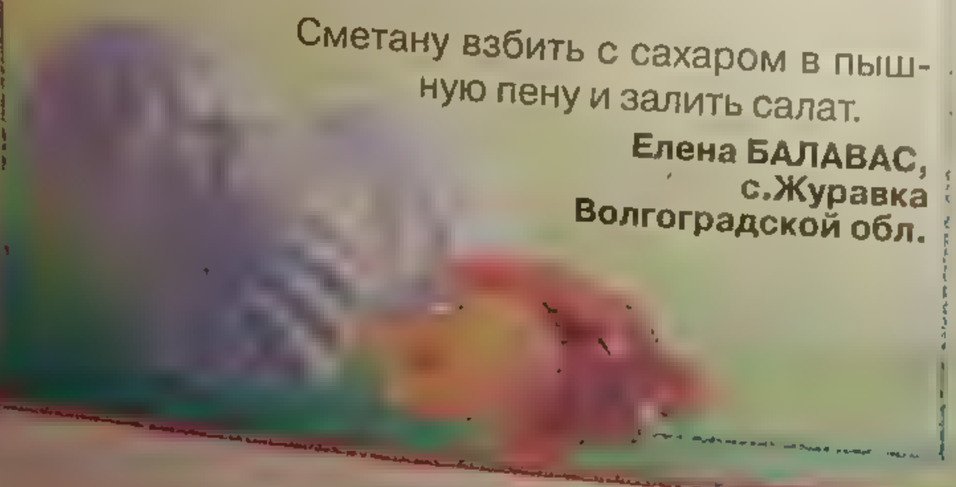
Этот салат очень нежный, просто тает во рту.

4 шт. зефира, 200 г кураги, 100 г изюма, 3 яблока, 1 ст. сметаны, 2 ст.л. сахара.

Зефир, курагу и очищенные от кожицы и семян яблоки нарезать мелкими кубиками, перемешать с изюмом.

Сметану взбить с сахаром в пышную пену и залить салат.

Елена БАЛАВАС,
с.Журавка
Волгоградской обл.



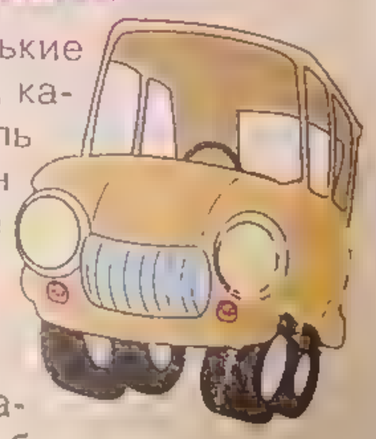
ЖЕЛЕ «ПРОСТОКВАШИНО»

200 г простокваши, 2 ст.л. сметаны, 2 ст.л. сахарной пудры, 2 ч.л. желатина, 1 ст. воды, щепотка лимонной кислоты, ванильный сахар.

В простоквашу добавить сметану, сахарную пудру, лимонную кислоту и хорошенько вымешать. Предварительно замоченный желатин растворить в горячей воде, влить в подготовленную смесь и выложить в вазочки. В полузастывшее желе по вкусу можно добавить самые разные фрукты и ягоды.

Марина КОЗЫРЕВА,
г.Могилев.

«СЛЕЗКИ НА КОЛЕСКАХ»



Перед тем, как соберутся маленькие гости, нужно объяснить имениннику, каких обязанностей требует от него роль хозяина. Попросите ребенка, чтобы он был вежлив, одушен, уделял внимание всем гостям без исключения и был готов уступить, если того потребует ситуация.

Нужно рассказать ребенку, как правильно принимать подарки. Можно объяснить, что подарок принимают с повышенным вниманием к гостю, обязательно говорят «спасибо», затем разворачивают его и еще раз благодарят, а после этого аккуратно складывают в специально отведенное для подарков место.

Очень непростой момент для маленьких гостей — вручение подарков. Когда тебе 4 года, подарить другу машинку, о которой, может быть, ты сам давным-давно мечтаешь, бывает не так-то просто. Могут не только слезы на глазах выступить, но и что-нибудь посерьезней случиться. Чтобы исключить подобные страдания, с детских праздников каждый малыш обязательно должен уйти с подарочком. Для детей помладше можно провести беспроигрышную лотерею. Для тех, кто постарше, превратить празднование в большое соревнование, состоящее из множества разных конкурсов, во время которых все зарабатывают очки (кружочки, разноцветные бумажки) и затем получают призы. Главное — чтобы никто не остался без подарка.

КОЗИНАКИ

250 г любых очищенных орехов, 250 г меда, 50 г сахара, по 50 г кураги и чернослива.

Вскипятить мед с сахаром, всыпать в него мелко порубленные и слегка обжаренные орехи, курагу и чернослив и варить все вместе 15 мин. Горячий козинак выложить ровным пластом на тарелки, смазанные **сливочным маслом.** Охладить. Перед подачей на стол разрезать на ромбики.

Оксана АТРОШКИНА,
г.п.Коханово
Витебской обл.

ЭТО ВАЖНО!

Нужно заранее продумать и приготовить все необходимое для конкурсов. Можно купить небольшие призы для награждения победителей. Это могут быть маленькие мягкие игрушки, шоколадные яйца с сюрпризом, разные канцелярские штучки и другие мелочи.

Стоит оставить детишек на некоторое время одних, чтобы они могли наедине обсудить свои «проблемы».

Фотоаппарат и видеокамера должны быть наготове, чтобы не пропустить интересные, смешные моменты. Фотографии можно раздать всем детям на память, а видеосъемку оставить для семейного архива.

ТОРТ «ИМЕНИННИК»

2 пачки или 2 ст. домашнего творога, 2 ст. сахара, 2 яйца, 3 ст. муки, 2 ч.л. соды, погашенной уксусом.

Творог пропустить через мясорубку, всыпать сахар и хорошо растереть. Добавить яйца, взбитые в пену, и влить соду, погашенную уксусом. Все хорошо размешать, всыпать муку и замесить тесто. Поделить на 8 или 9 частей, раскатать их и выпечь в духовке. Остудить.

Крем: **3 ст. молока, 3 яйца, 1 ст. сахара, 100 г сливочного масла.**

Яйца и сахар взбить в пену. 1 ст. молока хорошо растереть с **4 ст. л. муки** и вылить во взбитые яйца. Оставшееся молоко (2 ст.) поставить кипятить. Когда закипит — влить яично-мучную массу. Варить, помешивая, на медленном огне, чтобы не пригорела, 3 минуты. Немного остудить, размешать и добавить масло. Смазать коржи этим теплым кремом. Обрезанные кусочки от обравнивания коржей обжарить в духовке до сухости и пропустить через мясорубку. Обсыпать крошкой коржи. Можно добавить шоколад, натертый на крупной терке. Этот торт обязательно должен постоять 6-12 часов, чтобы пропитаться. Очень вкусный и недорогой.

Валентина ТУРБИНА,
г. Сибай, Башкортостан.

ВЕСЕЛЫЕ ИГРЫ

Выбирая сценарий праздника, нужно помнить, что подвижные игры лучше устраивать до еды, а после того, как дети подкрепятся, можно предложить развлечения поспокойнее.

«МОТОРЧИК». Концы 3-метровой ленты привязать к серединкам карандашей. Ровно по середине ленты привязать воздушный шарик с лотерейным билетом внутри. По команде игроки каждой из команд берутся за свой карандаш и начинают наматывать на него ленту. Тот, кто первым домотает до середины, получает билет.

«ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ». В центр поставить стулья, на один меньше числа участников. Дети под музыку бегают вокруг стульев. Внезапно музыка прекращается, надо успеть занять стул. Кому не хватило — выходит из игры. Один стул убирают, и все продолжается.

«РОМАШКА». Из бумаги заранее нужно изготовить ромашку. Лепестков столько, сколько будет детей. На оборотной стороне каждого лепестка написать смешные задания. Дети отрывают лепестки и начинают выполнять задания: ходят гуськом, кукарекают, прыгают на одной ножке, поют песенку, повторяют скороговорку...

«В ЛОЖКЕ КАРТОШКА». В одном конце комнаты стоят два стула, на каждом — по миске с картошкой. На другом конце комнаты тоже два стула, но на них пустые миски. Соревнуются 2 человека. Надо с помощью ложки как можно быстрее перенести одну картофелину, перенести всю картошку из одной миски в другую. Если детей много, можно разбить на две команды и устроить эстафету «Кто быстрее».

«КЛОУН». На стену нужно прикрепить плакат, на котором нарисована голова клоуна без носа. Все дети по очереди с завязанными глазами прикалывают булавкой «нос» (шарик из поролона) к плакату.

«АЛЕНУШКА». Командам выдать по воздушному шарику, платочку и фломастеру. Нужно сделать из воздушного шарика «Аленушку», то есть повязать платочек на шарик и нарисовать лицо.

«ВДВОЕМ ВЕСЕЛЕЕ». Двум участникам связать руки вместе, правую одного с левой другого. Дать им шарик и нитку, нужно шарик надуть и завязать.

Окончание праздника должно быть эффектным, чтобы оставить яркое впечатление. Для этого можно дать каждому ребенку в руку горящий бенгальский огонь, встать всем в круг и спеть песенку про день рождения.

Не менее важно и прощание. Уходящим гостям можно вручить по воздушному шарику из декораций и по конфете. Так все разойдутся довольные, с шарами и призами.

Веселые картинки

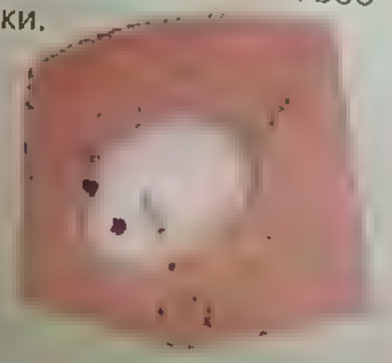
Закуски — основа любого стола. Именно они первыми предстают перед глазами гостей и создают впечатление праздника. Приготовление веселых украшений займет совсем немного времени, а малыши, даже если прежде и не отличались отменным аппетитом, в этот раз будут есть с удовольствием.

СЕНЬОР-ПОМИДОР

На помидор надеть «шапочку» из половинки вареного яйца, украсить ее пером из зелени укропа. С помощью зубочистки закрепить маслину — нос, прорезав ножом кожицу помидора, вставить половинку колбасы — рот, гвоздичками закрепить кружочки оливок — глаза.

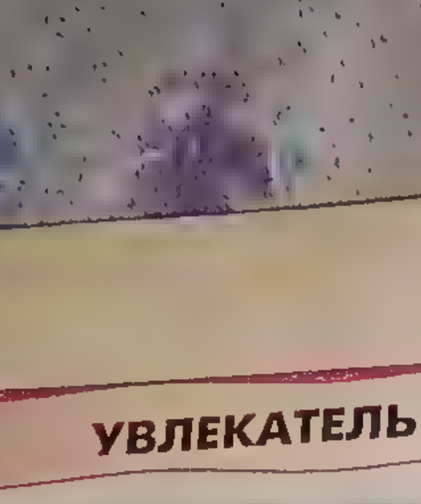
МЫШКА

Яйцо разрезать вдоль на две части. Положить выпуклой частью вверх, сделать ножом два надреза и вставить в них вырезанные из сыра ушки. Сзади вставить хвостик из сыра, перышка лука или вермишелинки. Глазки — гвоздички.



ЧУДИК

На кусочек батона положить ломтик сыра. На сыр — сложенный пополам тонкий кружочек вареной колбасы или ветчины, на него — вырезанный из помидора язык. Закрепить, воткнув в кусочек хлеба соленую соломку. Еще один кусочек хлеба разрезать пополам, «надеть» на соломку, и на него с помощью зубочисток закрепить оливку — нос и свернутые в кулечки с маслинами внутри кружочки копченой колбасы — глаза. Мохнатые брови сделать из зелени укропа.

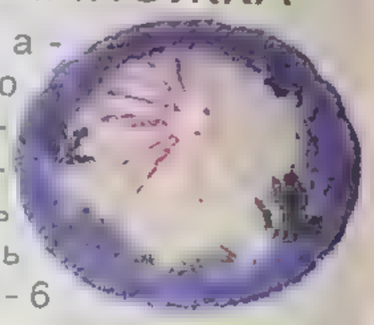


СОБАЧКА

Понадобятся две сосиски. Все детали прикреплять к целой сосиске-туловищу с помощью зубочисток. Вторую сосиску разрезать на 4 части. Одна часть будет головой, к ней прикрепить разрезанную вдоль вторую часть — ушки. Оставшиеся две части разрезать вдоль и прикрепить к туловищу лапки, хвостик. Глазки сделать из гвоздичек, язычок — из помидора, носик нарисовать кетчупом. Прикрепить голову к туловищу.

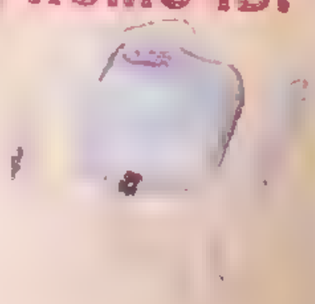
ОСЬМИНОЖКА

Крабовую палочку надрезать вдоль на 5-6 частей, развернуть «ножки» по кругу и положить в центр блюда с салатом. Сверху надеть половинку яйца — голову осьминожки. Глазки сделать из гвоздичек, язычок — из окрашенной части крабовой палочки.



Наталья ЛАВЕНЕЦКАЯ.
Фото автора.

«Второе сердце» мужчины. Как ему помочь.



Сегодня мы поговорим о болезни, способной отравить жизнь любому мужчине, доставляя физический дискомфорт и немалые проблемы в самых интимных областях жизни. Речь пойдет о хроническом простатите.

Нам удалось организовать встречу с ведущим московским урологом, кандидатом медицинских наук, членом Европейской ассоциации урологов, доцентом Б.Н.Жиборевым. Мы попросили рассказать о проблеме простатита и методах его лечения

— В последнее время наблюдается наступление этой болезни. Причин для этого много. Мужчины стали меньше двигаться, сели за руль автомобиля, засели в офисах, стали больше злоупотреблять алкоголем и бесконтрольно принимать лекарства. Венерологические и урологические заболевания, воспалительные процессы... вот и созрела болезнь. Все это приводит к ухудшению кровоснабжения предстательной железы, застойным процессам в ней и требует грамотного лечения. Лечение простатита держится на трех китах: антибиотики, массаж предстательной железы и физиопроцедуры. Выпадение любого из этих трех компонентов исключает полное выздоровление.

Сейчас физиопроцедуры и массаж можно проводить самостоятельно в домашних условиях с помощью устройства **«Мавит»**, предназначенного для лечения простатита. **«Мавит»** сочетает в себе массаж, импульсное магнитное поле и тепловое воздействие. Такой комплексный подход устраняет воспалительные процессы в предстательной железе, улучшая ее функциональное состояние, ускоряет процесс выздоровления. **«Мавит»** не имеет аналогов. Использование его в домашних условиях — это максимум комфорта, мужчины не испытывают морального дискомфорта и не уклоняются от лечения. Применение устройства приводит к ограничению лекарств.

Хочу пожелать мужчинам стойкого здоровья. Не зря предстательную железу называют «вторым сердцем» мужчины. Своевременное обращение к врачу позволит избежать многих проблем. Посоветуйтесь с врачом. **«Мавит»** — настоящая находка для больных простатитом.

ВНИМАНИЕ! *В № 5 газеты в статье «Второе сердце» мужчины, по техническим причинам произошел неправильный перенос цифр стоимости аппарата.*

Стоимость аппарата наложенным платежом 3773 руб.+ 5% почтовый сбор.

Подробнее об этом и других методах лечения изложено в книге «Победа над болью».

Цена книги 48 руб. с доставкой.

Заявки направляйте по адресу: **391351 Рязанская область, г.Елатьма, приборный завод.** Заказ **НК 06.** Телефоны завода: **(09131) 2-04-57, 4-38-29.**

К 60-летию Победы для всех ветеранов и участников ВОВ, приславших заявки с копиями удостоверений, в качестве скромного подарка скидка 10%.

admin@elamed.com
www.elamed.com

ЕЛАМЕД

ЧУДО-ПЕЧЬ

Используется МЧС России!

Проста в эксплуатации, легкая, компактная, экономичная – без копоти и вредных для здоровья выбросов обогреет квартиры, гаражи, торговые павильоны, ангары, склады, бытовки, хозблоки, птичники, скотные дворы и любые другие, требующие обогрева помещения. Незаменима для садовых, дачных домиков и теплиц, для спасения урожая от холода!

- Производится в России по немецкой технологии. Совершенно безопасна в эксплуатации.
- Конструкция печи позволяет равномерно распределить тепло в помещении. Обеспечивает комфортную температуру в помещении объемом 50 куб. метров при отрицательной температуре за пределами отапливаемого помещения!
- В работе имеет сходство с газовой плитой: испуская пламя голубого цвета, использует топливо, доступнее, выгоднее и безопаснее газа!
- Расход – около 2 л дизельного топлива в сутки! Заправка через 15 часов!
- Совершенно безопасна в эксплуатации! Масса 6 кг, габариты 37x42x32 см.
- Это по-настоящему «народная чудо-печь», которая поможет пережить перебои с тепло-, газо- и энергоснабжением!
- Обогреет, накормит, выручит в любой ситуации, при отключении тепла и электроэнергии!
- Уникальная переносная «чудо-печь» за 8 лет кропотливой разработки стала абсолютным лидером на российском рынке.

Сделать заказ вы можете по тел. 8(8332) 31-04-63, 31-05-07. Или, написав заявку, по адресу: 610014, г. Киров, а/я 665, отдел 9.

Цена – 1790 руб. с оплатой при получении.
Цена при заказе от 2 шт. – 1740 руб. за шт.

Как делают деньги?

Производственное предприятие «Киров-Стройиндустрия» предлагает свыше **100 наименований** оборудования для малого бизнеса, для производства:

- Облицовочной и потолочной плитки. Стоимость — от 2 тыс. руб.
- Стеновых, строительных и фундаментных блоков (себестоимость — 5 руб., при цене реализации до 50 руб.), черепицы, заборов, кирпича, брусчатки (фигурной тротуарной плитки) для строительства, утепления и благоустройства коттеджей, садовых и дачных домов, гаражей и т.п. из местного сырья!

НОВОЕ !!! Установка «Гефест» (для производства блоков) стоимостью всего **7960 руб.**! Вес 20 кг, габариты 41x43x20 см! Работа на данной установке обеспечивает доход более 100 000 руб. в месяц!

Разместить производство можно даже в обычном гараже, а от +5 град. — под открытым небом.

Стоимость — от 2 до 30 тыс. руб. Качество подтверждено семью патентами РФ!

- Витражей — росписи по стеклу — 950 руб.
- Плазменный аппарат для резки и сварки ЛЮБОГО ЗЕМНОГО МАТЕРИАЛА — 17900 руб.
- Аппарат для нанесения бархата — от 500 руб.
- Коптильни для продуктов — от 1900 руб.
- Мини-фабрика — выращивание грибов — 900 руб

КРЕДИТ по России!!

Оборудование доставляется по почте (цены с доставкой).

Организовать эти производства по силам каждому.

Это подтверждает открытие сотен производств по всей России, от самых малых — семейных, до крупных производственных предприятий!

Для получения **БЕСПЛАТНЫХ** цветных каталогов нашего оборудования пишите по адресу:

610000, г. Киров, а/я 10
Киров-Стройиндустрия, отдел 9.
Тел. в г. Кирове: 8(8332) 56-30-29, 57-31-24, 63-05-92.
www.ksin.ru
Покупая у нас, вы защищены от подделок!

Компании «Алмаз-ИНФО» требуются сотрудники

по обработке каталогов на дому.

Контракт. Премии. Гарантии. Стаж.
Заработок — до 8000 руб. в месяц
Требования: возраст — от 18 лет.
От вас: обязательно — данные и конверт с обратным адресом (для ответа).

Адрес: 249037 г.Обнинск, ул.Ленина, д.63, а/я 7017 «АЛМАЗ-ИНФО», отд. кадров. № 2.

НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ИЗДЕЛИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ФАБРИКИ ПУХОВЫХ ПЛАТКОВ

- **Паутинки:** 160x160 см — 1300 руб., 120x120 см — 850 руб., 100x100 см — 650 руб. (цвета — белый, серый, голубой, сиреневый)
- **Палантины:** 160x70 см — 900 руб (цвета — бел , сер., гол., сирен.)
- **Шали:** 120x120 см — 1100, 820, 600 руб. (цвет — темно-серый); 120x120 см — 610 руб. (цвет — белый)
- **Шали с кистями:** 150x150 см — 3000 руб. (цвета — белый, светло-серый)
- **Джемпера мужские:** 46-58 р — 1200 руб. (цвета — серый, белый)
- **Безрукавки мужские:** 46-58 р. — 1000 руб. (цвета — серый, белый)
- **Одеяло пуховое:** 137x205 см — 2100 руб., 173x205 см — 2400 руб.
- **Пряжа** в мотках по 200 граммов — 200 руб. (цвета — белый, серый)

460035 г.Оренбург, а/я 2416

РАБОТА ДЛЯ ВСЕХ

Корпорация «Восток-Запад»

ПРЕДЛАГАЕТ РАБОТУ:

на дому; информацию о работе за рубежом; обработка корреспонденции; сборка авторучек и фломастеров; склеивание конвертов; сортировка и упаковывание семян; изготовление плитки; сборка бус; вырезание этикеток; шитье белья; подсобную, сезонную, с командировками и другую.

Требуются сотрудники во всех регионах.

Предложим работу всем написавшим.
Более 50000 вакансий,
зарплата до 90000 руб. в мес.
Информация бесплатно. Стаж. Контракт. Гарантии.
Большие премии. Постоянная помощь в работе.
От Вас — данные и конверт с о/а.

Зарабатывайте и помните:
«ПОД ЛЕЖАЧИЙ КАМЕНЬ ВОДА НЕ ТЕЧЕТ!»

394000 Воронеж, г/п, а/я 113,
«Восток-Запад», отдел кадров, сектор «НК»

Св. 119741 (3.04 01) РФ Адм. Воронежа

ПОЯС «ВУЛКАН»

ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА, ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ И НЕ ТОЛЬКО.

ОТКРЫТ СЕКРЕТ ПОДДЕРЖАНИЯ ИДЕАЛЬНОЙ ФИГУРЫ!

Позаботьтесь о вашей фигуре и о вашем здоровье при помощи пояса «ВУЛКАН». Вы уменьшите свой вес без усилий и диет! Вы надеваете пояс и спокойно занимаетесь домашними делами, смотрите телевизор, разговариваете по телефону, а самое главное, вы носите его на работе и отдыхе, по дороге на работу и во время прогулки. В любое время, когда вы носите пояс «ВУЛКАН», он работает за вас, оставляя вам только любоваться собой в зеркале и видеть зависть ваших подруг и друзей достигнутыми вами результатами. Надев пояс, вы будете чувствовать себя счастливо, удобно и комфортно.

Бывает так, что нас беспокоит излишний вес, жировые отложения и кожные складки на талии и ниже; мышцы стали слабыми и дряблыми, а зарядку делать не хочется, и нет никаких сил сидеть на изнуряющей диете. По телевизору то и дело рекламируют биологические добавки или какие-то чудовищные громоздкие тренажеры, которые стоят кучу денег и лишают вас «драгоценных метров» в вашей квартире. Также газеты пестрят рекламой подобных видов поясов с огромным ценовым разбросом. Главное отличие нашей новинки от других моделей — это удвоенная эффективность пояса «ВУЛКАН», заложенная в специальном материале, который можно носить на голое тело, не боясь раздражения кожи.

Пояс «ВУЛКАН» состоит из трех слоев: внешний слой нейлона и промежуточный слой из ячеек неопрена, закрытых специальным материалом — термоселем. Эти три компонента обеспечивают отличную теплоизоляцию и осуществляют микромассаж кожи, обеспечивая тем не менее прохождение воздушного потока с целью устранения избытка пота. Действуя с максимальной эффективностью, пояс «ВУЛКАН» оказывает энергичное воздействие на кожу, мышцы талии, бедер и ягодиц. Убираются нежелательные жировые отложения, укрепляются мышцы, корректируются линии талии и бедер, снимается общее мышечное напряжение, улучшаются циркуляция крови и обмен веществ, предотвращается возможность получения травм. Длительный тепловой микромассаж кожи при сохранении доступа воздушного потока обеспечивает надежный эффект.

Даже в условиях покоя пояс «ВУЛКАН» разогревает кожу и подкожную жировую клетчатку, что поддерживает повышенный тканевый обмен с высоким расходом клеточного жира. **В РЕЗУЛЬТАТЕ ЭТОГО ПОХУДАНИЕ ПРОСТО НЕИЗБЕЖНО.** Обработка соединений материалов «ВУЛКАН» способствует его длительной эксплуатации, он является универсальным, безразмерным и надевается на максимальный объем талии не более 110 см. Для лиц с объемом талии более 110 см возможно использование двух поясов.

В розницу купить «ВУЛКАН» можно по почте. Вы пишете разборчиво заявку (индекс, адрес, Ф.И.О., кол-во) и отправляете ее по адресу: **302027 г.Орел-27, а/я 165 (НК)**, отдел «Медицинские приборы». Оплата при получении. Стоимость пояса «ВУЛКАН» — 380 руб. + 7% почтовые расходы. Во все бандероли вкладывается бесплатно каталог. **Внимание акция!** Подробности читайте в нашем каталоге. **Тел./факс для справок: 8 (0862) 36-90-35, 49-50-77.**
Эл. почта: med@ortes.ru.
Сайт: www.med.ortes.ru.
Для оптовых покупателей: (0862) 36-90-39.

МАССАЖЕР «БАБОЧКА»

придаст вам отличную спортивную

ЧТО ОН ДЕЛАЕТ?

- Спортивные нагрузки без усилий: вы заняты своим делом (чтение, просмотр телепередач, др.), а он — своим.
- «Сжигает» лишние запасы в «проблемных» и в любых других местах, обеспечивает плоский живот.
- Улучшает внешний вид и восстанавливает эластичность кожи.
- Воздействует на мышцы любой части тела.
- Локально воздействует на жировые отложения конкретного участка.
- Идеален для восстановления фигуры после беременности.

КАК ОН ЭТО ДЕЛАЕТ?

- Стимулирует сокращение мышц легкими электронными импульсами.
- За 15 минут мышцы сокращаются до 600 раз, а вы не тратите на это никаких усилий! Выбирайте, что лучше — прикрепить к телу маленький аппарат или за 15 минут 600 раз подтянуться на турнике!
- Помимо того "сгорают" жировые отложения, мышцы и кожа приобретают высокий тонус и эластичность — признаки ЗДОРОВЬЯ и МОЛОДОСТИ!

ЧЕМ ОН ЛУЧШЕ ДРУГИХ

- Эффективен как для женщин, так и для мужчин в любом возрасте!
- Можно использовать в любое время и практически в любом месте!
- Без проводов, работает от батареек! При работе 15 минут ежедневно батареи хватает на месяц работы.
- Новые улучшенные мягкие гелевые электроды могут быть прикреплены к любой области тела под любым углом.
- Имеет 6 рабочих программ и 10 уровней интенсивности воздействия для кожи различной чувствительности.
- Весит всего 50 г!!! Носите его под одеждой! Включайте в удобное для вас время!

ЧТО ДЕЛАЕТЕ ВЫ?

- Покупаете прибор.
- Прикрепляете этот миниатюрный прибор на тот участок, который хотите сделать более привлекательным, и уже через 15 дней вы увидите и почувствуете результат, а может быть, и услышите — в виде комплиментов!

Рекомендуем использовать два массажера одновременно, достигнув идеальной фигуры в 2 раза быстрее! И получив при этом скидку!!!

Кроме того! Массажер «Бабочка» — отличный, оригинальный подарок своим близким, друзьям, любимым.

При покупке вы получаете гарантию на прибор в течение 6 месяцев!!!

Цена 1 шт. — 990 руб.,
2 шт. — 1480 руб.

Оплата — при получении на почте!

Заказать МАССАЖЕР «БАБОЧКА» вы можете по тел.
8 (8332) 30-01-71, 31-04-63, 31-05-07, 40-01-94,
или, написав заявку, по адресу:
610000 г. Киров, а/я 30, отдел 9.

СУП РЫБНЫЙ

500 г филе минтая,
3 помидора,
100 г крупных макаронных изделий (спиральки, ракушки),
1 ст.л. сливочного масла,
1 ст.л. муки,
2 л воды,
зеленый лук, соль — по вкусу.

Макаронные изделия отварить почти до полной готовности, промыть, выложить на тарелку и отставить.

Рыбу разрезать на кусочки, залить подсоленной водой и отварить.

На сливочном масле спассеровать муку и нарезанный дольками помидор, развести небольшим количеством бульона и влить в суп. Опустить макаронные изделия, варить при слабом кипении 2-3 мин.

Посыпать мелко порезанным зеленым луком, подавать суп с солеными крекерами.

САЛАТ «СУВЕНИР»

1 свежий огурец,
по 1 стручку красного и желтого сладкого перца,
100 г ветчины,
50 г консервированных шампиньонов,
50 г маслин,
2 яйца,
майонез,
зелень петрушки.

Часть огурца и ветчины порезать тонкими пластинками, половинки сладких перцев — кольцами и, свернув в виде цветочных бутонов, оставить для украшения.

Оставшиеся огурец, ветчину, сладкий перец, шампиньоны и маслины порезать соломкой, заправить майонезом и выложить в салатник горкой.

Засыпать натертыми на крупной терке яйцами, оформить подготовленными украшениями, зеленью петрушки, полосками маслин.

ПИРОЖНОЕ «МУРАВЬИНАЯ ГОРКА»

Для теста:
1,5 ст. муки,
50 г сливочного масла,
4 ст.л. сметаны,
1/4 ч.л. соды.
Для крема:
0,5 ст. вареного сгущенного молока, 50 г размягченного сливочного масла.
Для украшения:
1 ч.л. цветной кокосовой стружки,
1 ч.л. шоколадной посыпки.

Муку растереть с размягченным сливочным маслом, добавить соду, погашенную сметаной, и замесить тугое тесто. Положить его на полчаса в холодильник. Затем скатать жгутик толщиной 1-1,5 см, порезать его на кусочки длиной 3-4 см и выпечь в духовке до золотистого цвета.

Хорошо растереть размягченное сливочное масло с вареной сгущенкой, перемешать с остывшими выпеченными «колбасками», сформовать шар, нижнюю часть обмакнуть в кокосовую стружку, верхнюю украсить шоколадной посыпкой.

...ЧИКИ ...ОФЕЛЬНЫЕ

4 картофелины,
1 яйцо,
1 ст.л. тертого сыра,
2 ст.л. муки,
0,5 ч.л. соли,
растительное масло для обжаривания.

Картофель очистить, сварить, растолочь в пюре. Немного остудив, вбить яйцо, посолить, перемешать с тертым сыром.

Массу хорошо вымесить, влажными руками сформовать круглые пончики размером с теннисный шарик, обвалять в муке и обжарить до золотистого цвета в кипящем растительном масле.

САЛАТ
«СУВЕНИР»

СУП
РЫБНЫЙ

ПОНЧИКИ
КАРТОФЕЛЬНЫЕ

ПИРОЖНОЕ
«МУРАВЬИНАЯ ГОРКА»

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

НАША КУХНЯ

Общий тираж
785290 экз.

Октябрь
2005 г.
№10 (116)

Подписные индексы
12857 («Почта России»)
[illegible]727 («Роспечать»)
[illegible]248 («Пресса России»)

Толока

3

8 ОКТЯБРЯ —
СЕРГИЙ – КУРЯТНИК

8

ЖЕНИТЬ ЕГО
НА СЕБЕ!

19-21

ПРИГЛАШАЕМ
НА КАПУСТНИК

ВИНО–

КЛАДЕЗЬ ВИТАМИНОВ

ISSN 1812-0709
05010

Всеобщая компьютеризация на работе и дома «бьет» по глазам! Сына-школьника не оторвешь от компьютерных игр. А мама-пенсионерка часами просиживает у телевизора. Как сохранить зрение при таких чудовищных нагрузках?

С.Коренева, Норильск.

Глаза справятся со зрительными нагрузками, если их регулярно подпитывать витаминами и микроэлементами. Комплексные витамины «Черника-Форте» от компании «Эвалар» [illegible] то, что вам надо! В ней [illegible] антоцианы черники, [illegible] витаминов B_1, B_2, B_6, C, рутин, микроэлемент цинк.

Мощная витаминная поддержка отличает «Чернику-Форте» от множества других препаратов для зрения. И в самом деле, недостаток витаминов группы B приводит к ослаблению [illegible] фии глазных мышц, а значит, к близорукости и [illegible]. А микроэлемент цинк просто необходим глазам, чтобы [illegible] редить отслоение сетчатки и развитие [illegible].

Эффективность «Черники-Форте» [illegible] подтверждена многочисленными [illegible] врачей и пациентов. Уже с [illegible] вать детям. «Черника-Форте» [illegible] сохранит пожилым.

Казалось бы, [illegible] для женщины [illegible] — 45 лет! А [illegible] замучило. Дело дошло до гипертонического криза. В больницу увезли на «скорой». После лечения стало полегче, но боюсь повторения. Говорят, надо чистить кровь от холестерина каплями или капсулами «Атероклефит». Поможет ли «Атероклефит» при моей гипертонии?

[illegible]

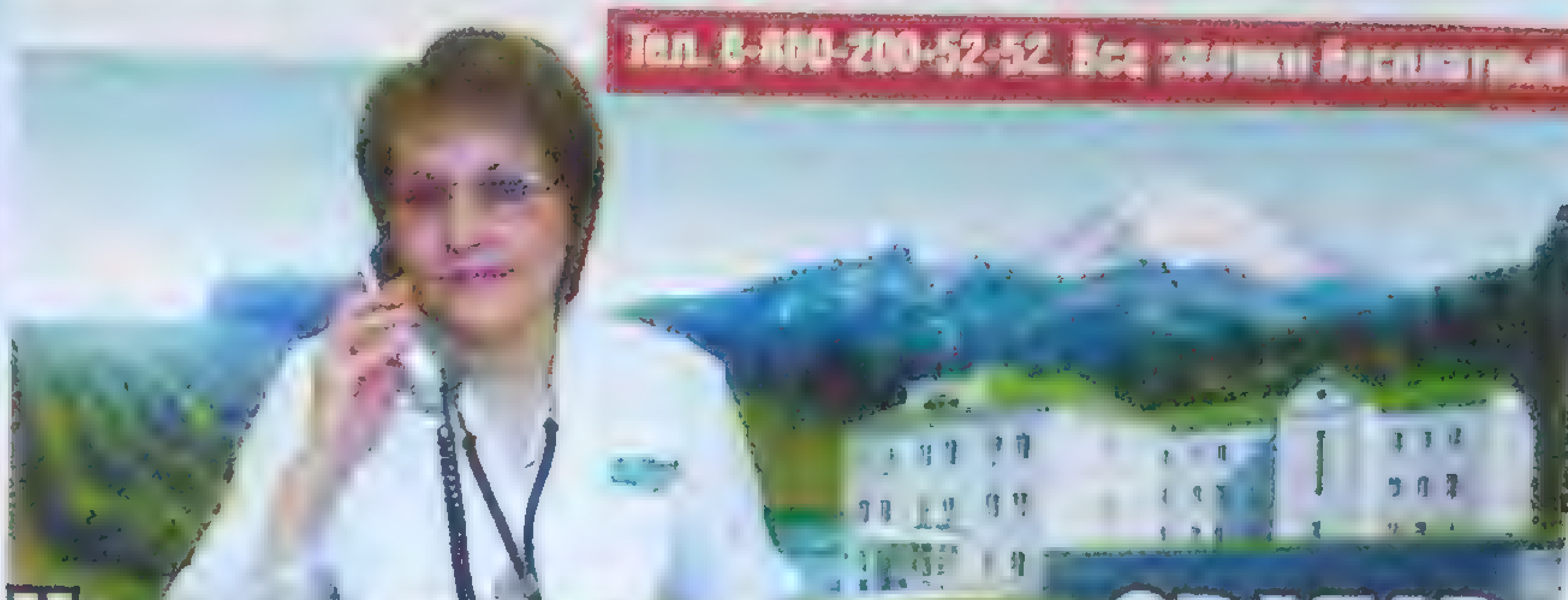
Поможет. Ведь с годами в сосудах нач[illegible]. Это приводит к постепенному сужению с[illegible] сердца все больше усилий — отсюда и проблемы, гиперто[illegible] ния в их [illegible].

Кли[illegible] «Атероклефит» снижает уро[illegible]

«Эвалар» — одна из немногих в России компаний, где натуральные лекарства и БАДы выпускаются в условиях современного фармацевтического производства и контроля качества по международному стандарту GMP (лиц. Минздрава РФ № 99-04-000027).

Собственные плантации лекарственных трав в экологически чистых предгорьях Алтая — гарантия высокого качества выпускаемой продукции.

Тел. 8-800-200-52-52. Все звонки бесплатные.



На вопросы отвечает «ЭВАЛАР»

Сегодня миллионы россиян предпочитают качество, поэтому выбирают популярную марку «Эвалар».

И компания всегда за открытый диалог. Она не спекулирует на «секретных разработках», не вступает в «рекламные разборки — кто лучше, кто хуже». А просто работает — создает оригинальные препараты, совершенствует рецепты народов мира, делает доступными достижения природной медицины.

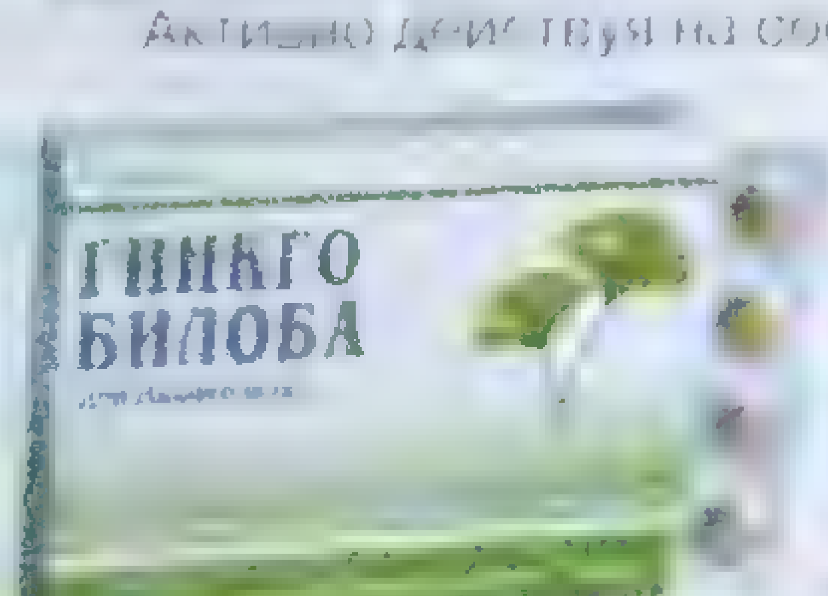
«Эвалар» сегодня — настоящий эксперт в области натуральных средств оздоровления. У вас есть проблемы? Спрашивайте! На вопросы отвечает «Эвалар»...

Про таких как я говорят — метеочувствительный человек. Реагирую на все перепады температур и магнитные бури. Участковый врач сказала, что у меня плохое кровоснабжение мозга. Но мне еще рано «садиться на таблетки»! Есть ли растительное средство от метеочувствительности?

Л. [illegible], Иркутск.

Перемены погоды [illegible] сердечникам, гипертоникам и страдающим вегетососудистой дистонией [illegible] ются препаратом «Гинкго Билоба» «Эвалар». Натуральный регулятор кровообращения «Гинкго Билоба» «Эвалар» [illegible] равновесии сосудистую систему от колебаний барометра.

Активно действуя на сосуды мозга, «Гинкго Билоба» «Эвалар» помогает нормализовать давление, устранить головную боль и головокружение, шум и звон в ушах, улучшить память. И не важно, какая погода на улице. С «Гинкго Билоба» «Эвалар» голова всегда ясная и самочувствие — отличное! «Гинкго Билоба» «Эвалар» — достижение мировой медицины, доступное всем!



Препаратов для женщин — море! А как поддержать мужское здоровье? Пока необходимости «чего-то там лечить» у мужа не возникает, но поддержать мужскую силу не мешало бы. Слышали хорошие отзывы о настойке «Красный корень». Как она действует?

[illegible]

«Эвалар» — здоровый дар!

[illegible]

Помните повариху Тосю из фильма «Девчата», превзошедшую саму себя в кулинарных способностях по приготовлению всяческой вкуснятины из картофеля? Интересно, смогла бы она предложить столь же разнообразное «меню» из куриных блюд? А вы не хотите составить ей конкуренцию? Наши читатели предлагают несколько вкусных и оригинальных рецептов из курицы. Возможно, разнообразить и по стол. Приятного аппетит

ПОД ЯГОДНЫМ СОУСОМ

500 г куриного филе, 50 г сливочного масла, апельсин, 2 яблока, соль, перец — по вкусу.

***Для соуса*: 200 г замороженных ягод смородины, 1,5 ст. сухого вина, 1 ст.л. сахара.**

Филе курицы порезать на широкие полоски, посолить, поперчить, обжарить в части сливочного масла. Апельсин очистить, мякоть вынуть и вместе с яблоками порезать на ломтики, обжарить в сливочном масле. Соединить с филе курицы.

Для соуса ягоды проварить с вином и сахаром. На блюдо выложить банановый рис горкой, рядом — филе с фруктами и полить соусом.

***Для бананового риса*: 1 ст. риса, 2 ст.л. сли... ного масла, 2-3 банана, щепотка шафрана, сол... по вкусу.**

Рис отварить в подсоленной воде с доб... рана, чтобы он получился желтым. Воду с... шить. Бананы порезать на кружочк... ном масле с обеих сторон, сое...

КРЫЛЫШКИ В ПИВНОМ СОУСЕ

***Для кляра:* 100 г пива, 2 яй... ст.л. муки, соль, перец — по вкусу.**

500 г кури...
тереть соль...
тенции гу...
зогретом ра...

...ЛЕТНИКИ «МАЛЫШ ПОБЕДИТЕЛЬ»

600 г куриного филе, 1 ст. сливок, 1 яичный белок — для фарша; яйцо для смазывания, мука, 2 ломтика подсохшей булки, зелень петрушки, белый перец, соль — по вкусу, растительное или топленое масло для жаренья.

***Для начинки*: 1 ст.л. муки, 1 ст.л. сливочного масла, 1 ст. молока, 1 ст. отваренных грибов (свежих или замороженных), 1 яичный желток, соль — по вкусу.**

Для начинки муку спассеровать в масле до золотисто... цвета, разбавить горячим молоком и, помешивая, ...ать 10 мин. Слегка остудив, ввести сырой желток и ...занные грибы, посолить. Начинка должна по...

...дважды пропустить через мясорубку, ...и хорошо растереть. фарш выбить, влить ...перчить. Сформовать фрикадельки ...яйцо с начинкой внутри. Обсыпать ...битом яйце и обвалять в нарезанной ...ерстной булке. Обжарить «пушин... ...количестве масла до румяной корочки, за... ...ить на несколько минут в разогретую духовку. ...авать с овощами и картофелем фри, полив растоп... ...м сливочным маслом.

Елена АНИСИМОВА,
г.Воронеж.

...ЛЕТНИКИ МАЛЫШ ПОБЕДИТЕЛЬ

3 куриных окорочка, плавленный сырок, душистый перец, зелень петрушки, укропа, базилик (лучше сушеный), лавровый лист, бульонный кубик, сливочное масло для жарки, поллитровая банка зеленого горошка, соль — по вкусу.

С окорочков снять кожу. Аккуратно вытащить косточки. Филе порезать на небольшие куски, отбить, посолить, поперчить, посыпать рубленой зеленью укропа, петр... Положить филе на кожу, добавить кусочек плавленого сыра. Завернуть рулетиками. Обжарить на сковороде с... сливочным маслом, укладывая швом вниз.

Обжаренные рулетики выложить в глубокую сковороду, залить кипятком с разведенным в нем бульонным кубиком (вода должна закрывать рулетики наполовину). Добавить лавровый лист, базилик. Тушить 15–20 мин. под крышкой на слабом огне. Готовые рулетики выложить на плоское блюдо, выстеленное листьями салата. Посыпать насыпать зеленый горошек.

Людмила ЧЕЛЫШЕВА,
с. Захаровка Волгоградской обл.

ВИНО — кладезь витаминов

Зайдите в любой продуктовый магазин — глаза разбегаются от изобилия на винных прилавках. Но как найти такое вино, чтобы было вкусным, натуральным, полезным и по карману не било? «Полезное дешевым не бывает», — ответите вы. А вот и нет!

Напиток, отвечающий всем этим требованиям, можно приготовить в домашних условиях. Это твердое убеждение могилевчанина Петра Федоровича Шерстнева. Занимаясь виноделием 28 лет, он радует близких своими чудными напитками. Зачем тратить деньги в погоне за дорогими марочными винами? Ведь домашнее вино, правильно приготовленное, — это не только вкусный напиток, а и настоящий кладезь витаминов.

Петр Федорович поделился некоторыми рецептами плодово-ягодных вин.

ЯБЛОЧНОЕ

Для его приготовления понадобятся твердые и сочные плоды поздних сортов: Антоновка, Пепин-Шафран или дикие яблоки.

Плоды перебрать, обтереть тканью, но не мыть, нарезать, пропустить через соковыжималку. В тщательно вымытую 20-литровую бутыль налить **сок** на 3/4 объема посуды. Добавить **1 ст.л. сахара**, прикрыть крышкой (не закручивая) или плотной тканью и поставить на несколько дней для брожения. Через 3 дня при комнатной температуре (20-22 град.) сок мутнеет, появляется пена. С началом брожения всыпать 1 кг сахара. Как только брожение утихнет (через 6-7 дней), всыпать еще немного сахара. И так повторять, пока не израсходуется **2-2,5 кг сахара**, и бурное брожение окончится. Очень важно через 22 дня (с момента заливания сока в бутыль) отделить вино от осадка. Делать это нужно переливанием через трубочку.

В полученное молодое вино добавить **немного сахара** (по вкусу) и поставить для тихого брожения на 100 дней. Бутыль при этом заполнить доверху, крышку также не закручивать. Оставить при комнатной температуре. Спустя месяц снова отделить вино от осадка, фильтруя через плотную ткань (фланель или синтетику). Процедуру повторить еще 2 раза через каждый месяц. Когда вино посветлеет, а сверху не будет пены — тихое брожение закончено. Полную бутыль с вином опустить на хранение в погреб. Если оставлять вино на длительное хранение, то перед закупориванием нужно всыпать в него горсть сухой дубовой коры. Дубильные вещества коры — своеобразные антисептики. Во время хранения в бутыли может появиться осадок. В этом случае Петр Федорович сливает через трубочку сверху 10 л вина для самого длительного хранения. Через некоторое время — еще 6 л, которые тоже можно долго хранить. А оставшиеся 4 л берет для употребления в ближайшее время.

ИЗ ЧЕРНОПЛОДКИ

Это вино (в умеренных дозах) целебно для людей с повышенным артериальным давлением. У него приятный темно-коричневый цвет, поэтому хорошо использовать его для купажа светлых вин, например, малинового, яблочного.

Перебрать, но не мыть **ягоды**, пропустить через мясорубку (или размять), всыпать в стеклянную посуду на 3/4 объема, залить **водой**, доведенной до кипения(вода должна прикрывать ягоды). Засыпать 1 ст.л. сахара. Прикрыв крышкой, выдержать при комнатной температуре 3-5 дней для перебраживания, пока сок не окажется снизу, а ягоды всплывут. Полученный концентрированный сок слить, а мезгу откинуть на дуршлаг и вновь залить кипяченой **водой** (3:1). Через 2-3 дня отделить сок, мезгу залить в той же пропорции кипяченой горячей водой на 2 ч.

Весь сок, полученный после 3-х отжимов от мезги, смешать. Перелить его в вымытую бутыль на 3/4 объема, всыпать 1 кг сахара. Процесс бурного брожения проходит так же, как и у яблочного вина. **На 20 л сока понадобится 2,5-3 кг сахара**, который тоже нужно всыпать постепенно. После окончания бурного брожения снять вино с осадка. Все остальные операции такие, как и в случае приготовления яблочного вина. Разница лишь в том, что яблочное можно пить уже на стадии молодого вина, а вино из черноплодки нужно выдержать год, чтобы исчезла горчинка.

Свою продукцию винодел хранит в специальном погребе, где температура — +15 град. Стеллажи рассчитаны на посуду общим объемом 200-300 л.

Важно, по мнению Петра Федоровича, любить вино, не делать его в плохом настроении. Оно, как женщина, не прощает грубости и невнимания, требует повышенной чистоплотности и никогда не повторяется.

Анна ГАЕВСКАЯ.

РИСОВОЕ ВИНО

Обычно делаю вино из вишни, смородины, малины.

1 кг любого варенья, 1 кг сахара, 1 ст. немытого риса.

Все сложить в 5-литровую банку и доверху налить воду. Оставить в теплом месте на 40 днèй (чем дольше, тем лучше). Потом разлить в бутылки. Получается вкусно. Вино и не горькое, и не сладкое. По желанию можно подкрепить, налив после брожения 1-2 ст. водки или самогона.

Евгения ИЗМАЙЛОВА,
д.Ольтимировка, Башкортостан.

«ЧЕРНОМОРОЧКА»

Смешать **600 мл воды, 1 ст. сахара, 2 ч.л. сухой чайной заварки, 1 ч.л. лимонной кислоты и 10 шт. чернослива.** Поставить на огонь, довести до кипения и варить 10 мин. на слабом огне. Остудить, процедить. Влить **300 мл спирта**, перемешать.

Галина ЦЫГАНКОВА,
г. Пикалево Ленинградской обл.

КОКТЕЙЛЬ «ПЬЯНЯЩИЙ»

6 кусочков сахара-рафинада, 750 мл красного сухого вина, 1 ст. кипяченой воды, 0,5 ст. коньяка, 0,5 лимона, 2 апельсина, лед.

Сахар-рафинад пропитать соком, выжатым из половины лимона. Залить смесью вина, воды и коньяка. Добавить нарезанный апельсин и кубики льда. Разлить в бокалы.

Елена ГУЛЯЕВА,
г. Минск.

НЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Слышал о методе вакуум-терапии, позволяющем восстанавливать потенцию даже пожилым мужчинам. Где можно пройти такой курс лечения?

Лечение методом вакуума (приборами ВКУ), действительно, весьма эффективно. Пройти такой курс вы можете в спецклиниках, но можете приобрести индивидуальный вариант прибора ВКУ для лечения в домашних условиях. Стоит такой прибор 450 руб. Заказать прибор можно по почте наложенным платежом по адресу: 454038 Челябинск, а/я 4622, «Медтехника».

ДОБРОЕ ТЕПЛО

Была у меня раньше электрогрелка-плед. Как она меня спасала зимой! Постелишь ее в кровать или на кресло — и тепло даже при холодных батареях. Подскажите, выпускают ли сейчас такие грелки и кто?

Гибкие бытовые электрогрелки (размер 50х75 см — 430 руб., 75х100 см — 540 руб.) производит Уральское ПО «Энергия». Такую чудо-грелку вы можете приобрести в магазинах, но можете заказать ее и по почте наложенным платежом у самого предприятия. Адрес для заявок: 454112 Челябинск, а/я 9993, «Энергия».

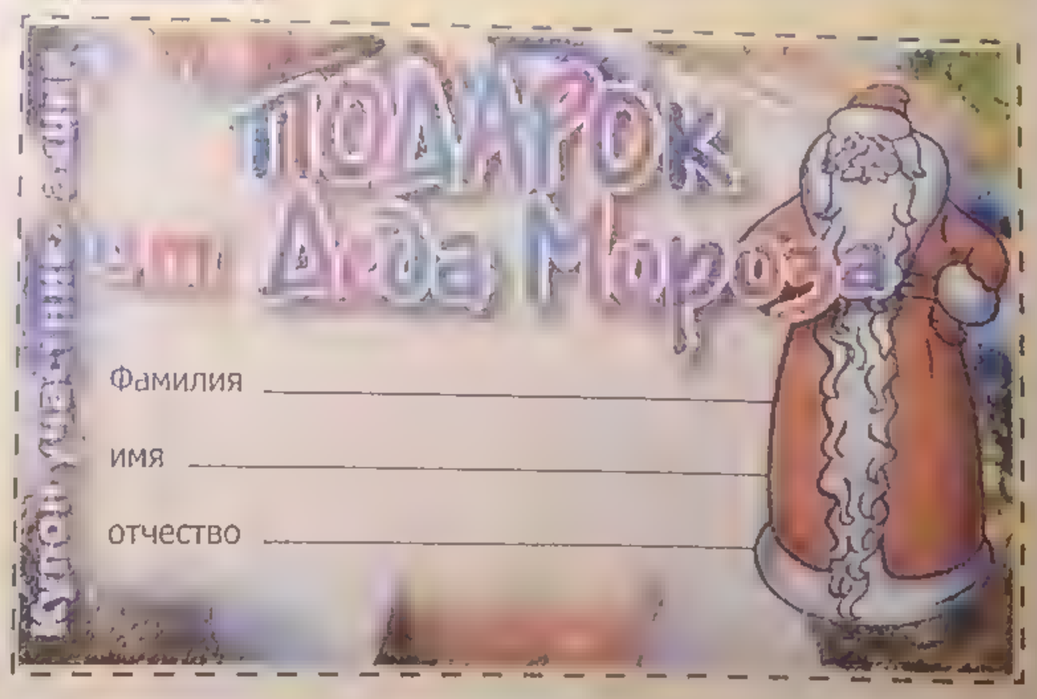
Праздник — это веселье, вкусные блюда, торжественно сервированный стол и радушие хозяев. С помощью новой брошюры **«ПРАЗДНИК В ВАШЕМ ДОМЕ» серии «Самобранка»** вы сможете не только приготовить вкусные блюда для семейного торжества, но и узнаете, почему в новый дом принято первой запускать кошку, куда нужно вылить воду после первого купания малыша и сколько рюмок выпить во время крестин, можно ли птицу есть руками, а блины без помощи ножа.

Спрашивайте брошюру в розничной торговле.

Приглашаем за подарками

Ну и что, что на дворе самый разгар осени. Оглянуться не успеешь, а уже пора садиться за праздничный новогодний стол. А вот что на стол поставить, чтобы и вкусно было, и красиво, и необычно? Приглашаем всех читателей принять участие в создании предпраздничного выпуска «Нашей кухни» и поделиться своим одним-единственным, но самым любимым коронным рецептом. Чем отличается фирменное блюдо от коронного? Фирменное — это только ваше личное изобретение, а коронное — то блюдо, которое получается у вас лучше всех, всегда съедается в первую очередь и без него праздничный стол просто немыслим. Приложите к рецепту заполненный купон участника акции и отправьте **не позднее 20 ноября** (по почтовому штемпелю) на адрес редакции: **214000 г.Смоленск, главпочтамт, а/я 488. «Наша кухня» «Подарок от Деда Мороза».**

Авторы самых вкусных блюд, рецепты которых попадут на страницы «Нашей кухни», получат денежное вознаграждение, а среди всех участников акции будут разыграны очень нужные каждой хозяйке подарки — набор кухонных принадлежностей, набор для торта, кухонные фартуки и прихватки.



Поохотились на славу

С 1 октября — загонная охота на косулю, кабана, лося, оленя, со 2-ой половины октября — на зайца.

ДИЧЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ

Мясо дичи вымочить в холодной воде 10-12 ч.

Приготовить сливочную ***смесь*** (пропорции компонентов — по желанию и вкусу): смешать в большой миске **густые сливки с горчицей и специями**, добавить **щепотку толченого красного перца.** Хорошо перемешать, добавить **лимонный сок и немного белого вина.**

Мясо, предварительно порезанное на куски и обвалянное в смеси душистых трав и соли, уложить на сковороду и равномерно покрыть сливочной смесью. Поставить в духовку, нагретую до 200 град.

Через 20-30 мин. полить мясо 1-2 ст.л. сливочной смеси. Уменьшить температуру в духовке до 180 град. и запекать еще полчаса. Через каждые 10 мин. поливать мясо сливочной смесью. Запекать до готовности.

ГАРНИР ДЛЯ ДИЧИ

Хорош под что угодно — хоть для птицы, хоть для зайца.

Опустить **помидоры** на 30 сек. в кипящую воду. Снять кожицу и нарезать мякоть квадратиками. Поджарить в **растительном масле** целые стручки **сладкого перца** и, остудив, снять кожицу, удалить семена. Мякоть тоже нарезать квадратиками, **лук** — полукольцами, **чеснок** мелко порубить.

Обжарить лук с чесноком, добавить сладкий перец и помидоры.

Валентина БЕССМЕРТНАЯ,
п.К.Либкнехта Курской обл.

Купон участника акции

дата рождения _____

№ и серия паспорта _____

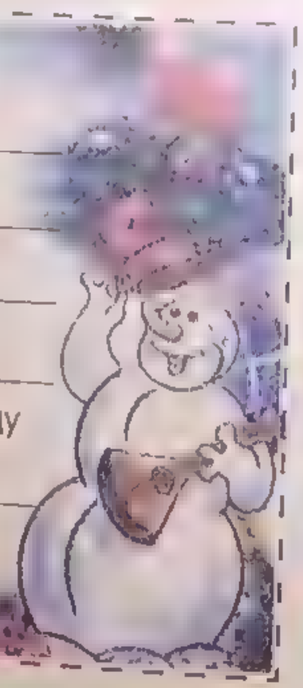
когда и кем выдан _____

_____

№ страхового свид. по пенсионному фонду

_____

Внимание!
Ксерокопии купона не принимаются.



РАБОТА ДЛЯ ВСЕХ

ВОСТОК ЗАПАД

Всем, кто любит хорошую жизнь и черную икру!

Корпорация «Восток-Запад»

ПРЕДЛАГАЕТ РАБОТУ:

на дому; информацию о работе за рубежом; обработка корреспонденции; сборка авторучек и фломастеров; склеивание конвертов; сортировка и упаковывание семян; изготовление плитки; сборка бус; вырезание этикеток; шитье белья; подсобную, сезонную, с командировками и другую.

Требуются сотрудники во всех регионах.

Предложим работу всем написавшим.
Более 50000 вакансий,
зарплата до 90000 руб. в мес.
Информация бесплатно. Стаж. Контракт. Гарантии.
Большие премии. Постоянная помощь в работе.
От Вас — данные и конверт с о/а.

Зарабатывайте и помните:
«ПОД ЛЕЖАЧИЙ КАМЕНЬ ВОДА НЕ ТЕЧЕТ!»

394000 Воронеж, г/п, а/я 113,
«Восток-Запад», отдел кадров, сектор «НК»

Св. 119741 (3.04.01) РФ Адм. Воронежа

Вот так цена!

Хочу купить «Люстру Чижевского». Но 1500 руб. для меня большие деньги. Неужели, наши предприятия не могут выпускать подобный товар по доступным ценам? · Ирина Цой

[illegible] Смоленске выпускается и [illegible] большим спросом [illegible] аппарат для [illegible] воздуха «ИОН-1» по [illegible]

[illegible] наложенным платежом: 214000 Смоленск, а/я-31-ТК, [illegible] «БИОС». Тел. (0812) 41-40-30, 60-00-16, тел./факс 41-40-13
E-mail: [illegible]@sci.smolensk.ru, www.biose.ru

ОРЕНБ[illegible]
ОТ ВЯЗАЛЬЩИ[illegible]
(серые, темные; квадрат стороной 110-160 см; 1050, 1450, 1700, 2050, 2800, 3200 руб.), ПАУТИНКИ (белые, серые, темные; квадрат стороной 120-160 см; 900, 1200, 1450, 1900, 2700, 3200 руб.), ПАЛАНТИНЫ — ажурные шарфы (белые, серые, темные; длина 130-170 см, шир. 50-70 см; 570, 750, 1000, 1280, 1600 руб.), ПРЯЖА фабричная (козий пух 100%, белая, серая; моток 200 г — 250 руб.; скидка, начиная с 3 мотков). Наложенным платежом. Все почтовые сборы включены в цену.

Высылаем бесплатный рекламный проспект.

Наш адрес: 460052 г. Оренбург, а/я 2060-у, «Оренбургский пуховый платок». *ВНИМАНИЕ! Высокое качество наших пуховых изделий защищено голограммой, сопровождающей КАЖДУЮ посылку. В случае отсутствия голограммы просим сообщить нам об этом ЗАКАЗНЫМ письмом*

МЕРЗНУТ НОГИ!

У меня и зимой и летом постоянно мерзнут ноги, да и поясница частенько ноет. Быть может что-нибудь посоветуете?

Юрина А.С., 68 лет, с. Покровка, Челяб. обл.

Рекомендуем приобрести напрямую у производителя **«САПОГ-ГРЕЛКУ».**
Сапог с электроподогревом не только быстро согреет ваши ноги, но и сэкономит электроэнергию, т.к. потребляемая мощность всего 30 Вт. А застуженную поясницу лучше всего согреет **электрический пояс-грелка.**

[illegible] почте наложенным платежом [illegible]

[illegible] 454052, г. Челябинск, а/я 6125, отдел «Электротовары»

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ
WWW.TOLOKA.COM

Перепелиные яйца: вкусно и полезно

В последнее время часто вижу в магазинах перепелиные яйца. Какие блюда можно из них приготовить?

Лидия МАРТЫНОВА, г. Могилев.

Перво-наперво отметим, что перепелиные яйца — это уникальный продукт, созданный самой природой, с особым концентрированным биологическим набором необходимых человеку веществ.

Кто первым открыл полезные свойства перепелиных яиц, сказать трудно. Вспоминают и времена египетских фараонов, и китайскую народную медицину. В Японии интерес к перепелиным яйцам возник во время поиска продуктов, способствующих выведению радионуклидов. Сейчас правительство этой страны, установив положительное влияние перепелиных яиц на умственное развитие детей, возвело ежедневное употребление школьниками на завтрак 2-3-х перепелиных яиц в ранг одного из законов Японии. Так что же можно приготовить из яиц миниатюрной курочки?

САЛАТ

12-15 сваренных вкрутую яиц, 100 г колбасы, ветчины или копченой рыбы, соленый огурец, 2 вареные картофелины средней величины, 1 ст. консервированного горошка, 200 г сметаны или майонеза, 50 г твердого сыра, 1 ч.л. острого соуса, соль, укроп, петрушка.

Компоненты нарезать мелкими кубиками, смешать со сметаной или майонезом, добавить горошек, соус, посыпать измельченной зеленью и тертым сыром.

БУТЕРБРОДЫ

Отварить вкрутую **яйца**, остудить, очистить, разрезать пополам. Мелко покрошить **соленую рыбу, зелень, лук.**

Намазать тонкие ломтики **белого или черного хлеба сливочным маслом**, положить слой рыбы, а сверху — половинки яиц. Посыпать зеленью и луком.

ОБЖАРЕННЫЕ В СУХАРЯХ

Яйца сварить вкрутую, очистить. Взбить в пену **2-3 сырых яйца**, смочить отваренные яйца во взбитых, обвалять в **сухарях** и обжарить в разогретом **растительном масле.** Вынуть шумовкой, уложить на тарелку горкой и украсить зеленью петрушки.

С РИСОМ ИЛИ КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

Сваренные рассыпчатый **рис или картофельное пюре** выложить на блюдо в виде круга, в центр — очищенные вареные **яйца**. Подавать со сметаной и салатом из помидоров.

С ИКРОЙ

Яйца сварить вкрутую, очистить и разрезать вдоль на две части. Уложить половинки на тарелку желтками вверх. На желтки положить **черную или красную икру**, украсить зеленью.

МАРИНОВАННЫЕ

Отварить вкрутую **яйца**, очистить.

Приготовить ***маринад:*** **на 1 ст. воды — 0,5 ст. столового уксуса, 1 ч.л. сахара, 0,5 ч.л. соли.** Довести смесь до кипения и добавить пряности: **10 горошин черного перца, 3 бутона гвоздики, щепотку корицы.** Через 2-3 мин. после начала кипения снять маринад с огня.

В банку положить **3-4 зубчика чеснока**, яйца и залить маринадом, закрыть крышкой. Через два дня продукт готов к употреблению. Хранить в холодильнике

НАПИТОК

Взбить миксером **4-5 яиц**, добавить **по 40-50 мл фруктового сока, красного вина или кофе, мед или сахар — по вкусу.** Этот очень питательный напиток можно употреблять ежедневно.

Валентина ШАЛИВСКАЯ.

(О целебных свойствах перепелиных яиц читайте в газете «Народный доктор» № 18).

САЛАТ «ГЛАЗАСТИК»

120 г мягкого сыра, 2 стручка сладкого перца, маленький пучок зеленого лука, 3 перепелиных яйца, зелень мяты, петрушки, базилика — по вкусу.

Перец вымыть, очистить от семян, один стручок разрезать на дольки, а второй измельчить. Размять мягкий сыр с мелко порезанной зеленью и измельченным сладким перцем. Дольки перца разложить на тарелке в виде звездочки, в середину выложить сырную массу, сделав в центре углубление. Вбить в углубление сырые яйца. Перемешать непосредственно перед употреблением.

Этот салат нужно готовить только с сырыми перепелиными яйцами, в них не бывает палочки сальмонеллы.

Наталья КРАВЧЕНКО, г.Гомель.

КОКТЕЙЛЬ

На 1 порцию: **1 ст. кефира или простокваши, 2-3 перепелиных** (именно перепелиных!) **яйца, щепотка соли,** маленький **пучок укропа.** Порубленный укроп, кефир и сырые яйца смешать, посолить и взбить миксером.

Такой коктейль утоляет жажду и легкий голод, бодрит и освежает.

Татьяна ИСАЕВА, г. Брянск.

14 октября — Покров Пресвятой Богородицы. Теперь, когда урожай уже убран, а Рождественский пост еще не наступил, самое время играть свадьбу!

А что делать, если ухажер не делает решительных шагов, продолжает морочить девушке голову и с предложением руки и сердца не спешит?

Все просто, нужно действовать через желудок и

женить его на себе!

«Многие женщины, приглашая к себе на ужин кавалера, делают огромную ошибку. Желая показать жениху свою хозяйственность, невесты старательно готовят экзотические блюда: салат из грецкого ореха с сельдереем и раковыми шейками, запеченные креветки с ананасом, мусс из тунца в апельсиновых корзиночках. А уж сладкое просто ошеломляет: торт со взбитыми сливками, бланманже, мильфей с шоколадным кремом! Но поверьте мне, большинство парней, откушав яства и старательно изобразив на лице восторг, на самом деле думают: «Ну и дура! Что за дрянь с черносливом лежит вон в той миске? Из чего приготовлено блюдо, и не понять — ни рыба, ни мясо, ни курица».

Если хотите привязать к себе мужчину при помощи кулинарной веревки, действуйте просто: жареная картошка, кусок мяса, пирожки с капустой, селедка, маринованные грибы

Не экспериментируйте или не занимайтесь этим до свадьбы, потом, получив в свое распоряжение законного мужа, оттянетесь по полной программе, станете подносить по вечерам несчастному оладьи из тыквы с арбузными цукатами и обижаться на супруга, не желающего поглощать лакомство».

Дарья ДОНЦОВА. «Две невесты на одно место».

МЯСО В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

400 г говядины, по 2 моркови и луковицы, 100 г ржаного хлеба, 200 г кетчупа, 100 г воды, соль — по вкусу, растительное масло.

Мясо нарезать кусками, посолить и отбить. Обжарить в масле на сильном огне до корочки с двух сторон. Залить водой, добавить натертую на крупной терке морковь и измельченный лук, хлеб, нарезанный кубиками, полить кетчупом. Тушить до готовности. Украсить зеленью, подавать с рисом.

Ирина ВЕРШИНА, г.Столбцы.

СЕЛЕДКА «МОЙ ВКУС»

Порезать **0,5 кг полутушек свежемороженого филе сельди** на куски, добавить **перец, соль по вкусу**. Положить **2-3 ст.л. майонеза**, дать настоятся 0,5-1 ч.

Жарить, обваляв **в муке**. Сложить в блюдо и украсить **луком**, нарезанным кольцами, и рубленой **зеленью**. Можно смазать пропущенным через чесночницу **чесноком**.

Валентина САМОХВАЛОВА, п.Барятино Калужской обл.

СЛОЙКИ С КАПУСТОЙ

Пирожки специально для тех, кто любит изделия из слоеного теста, но не любит с ним возиться слишком долго.

0,5 пачки сливочного маргарина, 2 яйца, 2 ст.л. воды или молока, 1/3 ч.л. соли, 2 ст. муки.

Смешать яйца, молоко, соль, подтаявший маргарин добавить муку и замесить не очень крутое тесто

Для ***начинки*** тонко нашинковать **200 г свежей белокочанной капусты**, немного **посолить**, добавить **2 ст.л. сливочного масла** и потушить на слабом огне до мягкости. Капуста должна быть именно тушеная, а не жареная. Порубить **2 вареных яйца**, перемешать с капустой и остудить.

Немного охлажденное тесто раскатать в пласт 0,5 см, сложить вчетверо и раскатать. Еще немного охладить, сложить вчетверо и раскатать. Нарезать на прямоугольники, на один край положить немного начинки и залепить в форме треугольника. Выложить пирожки на смазанный сливочным маслом противень, смазать взбитым яйцом, выпекать до румяного цвета.

Ольга ЗОТОВА, с.Арги-Паги Сахалинской обл.

Кулинарный словарь

(Продолжение. Начало в №№ 1, 3, 5, 7, 9, 11 за 2003 г., 1, 3, 5, 7, 9, 11 за 2004 г., 1, 4, 5, 6, 8 за 2005 г.)

ЭССЕНЦИЯ. Концентрированный раствор какого-либо вещества. Чаще всего в кулинарии используют уксусную эссенцию. Кроме того, применяют анисовую, миндальную, розовую, ванильную, лимонную, апельсиновую эссенции.

Ю

ЮХА. Древнерусское название навара (отвара) из животного пищевого сырья (рыбы, птицы, мяса). От этого первоначального значения произошли производные — уха и юшка.

Я

ЯНЧМИШ. Таджикское кондитерское изделие из толченых орехов и изюма, взятых в равных частях и спрессованных для вязкости с кукурузной мелкой мукой, составляющей одну десятую общей смеси по весу. Из полученной клейкой массы делают шарики величиной с грецкий орех и обваливают в сахарной пудре.

ЯСТЫК. Тонкая, но прочная пленка-оболочка, в которой находится икра лососевых и осетровых рыб. Икра, освобожденная от ястыков до засола — самого высшего качества, так называемая черная зернистая и, как правило, вся красная. Икру, которую солят прямо в ястыках, но выдерживают в них более суток и затем освобождают от ястыков, называют паюсной. Она хорошего качества, но не имеет вида зернистой. Икру, которую солят в ястыках и в таком виде продают, называют ястычной; она невысокого качества.

В помощь родителям, на радость малышам!

Прыгунки *и не только...*

Каждый ребенок своей подвижностью терроризирует домашних, сутками прыгая у них на коленях. Купите **развивающий тренажер "Прыгунки"** для детей от 4 мес. и вы решите эту проблему. Снаряд доставляет малышу массу удовольствия, приучая его к самостоятельности и позволяя прыгать и оглядываться кругом, одновременно укрепляя мышцы ног и спины. Ребенок сам себя развлекает, а мама занимается домашними делами. Тренажер регулируется в соответствии с размером, весом малыша.

Для прогулок с новорожденным предлагается **РЮКЗАК «КЕНГУРУ»**. Это лучше коляски, ребенок всегда у вас на груди, да и дешевле намного

Товар с инструкцией высылается по почте наложенным платежом.

Прыгунки: 395 руб. + почтовые расходы. Рюкзак «Кенгуру»: 350 руб. + почтовые расходы

[illegible]

ВМЕСТЕ ИНТЕРЕСНЕЕ! Анкета «НК»

Ежегодно «Наша кухня» приглашает всех желающих ответить на вопросы анкеты. Постоянные читатели заметили, что это не простая формальность, а реально работающий способ сделать газету полезнее, интереснее, удобнее, а, значит, лучше, чем она была прежде. А чтобы участие в анкетировании доставило не только пользу нам, но и удовольствие вам, мы решили каждому читателю, приславшему заполненную анкету и вложившему подписанный конверт с обратным адресом, вручить симпатичный календарик от «Нашей кухни» на 2006 год.

Выберите подходящий Вам ответ:

1. Ваш пол:
- женский ☐
- мужской ☐

2. Ваш возраст:
- до 20 лет ☐
- от 20 до 30 лет ☐
- от 30 до 40 лет ☐
- от 40 до 50 лет ☐
- старше 50 лет ☐

3. Проживаете в
- городе с населением более 500 тыс ☐
- городе с населением менее 500 тыс. ☐
- небольшом городе, райцентре ☐
- городском поселке ☐
- сельской местности ☐

4. Ваше образование
- среднее ☐
- среднее специальное ☐
- высшее ☐

5. Кроме Вас газету читают еще
- 0 человек ☐
- 1 человек ☐
- 2 человека ☐
- более 2-х человек ☐

6. Где Вы берете «НК»?
- покупаю ☐
- если покупаете, укажите, по какой цене ☐
- подписываюсь ☐
- беру у знакомых (в библиотеке) ☐

7. Какие еще «толоковские» газеты Вы читаете?
- «Толока в России» ☐
- «Толока. Календарь-справочник садовода и огородника» ☐
- «Цветок» ☐
- «Народный доктор» ☐
- «Делаем сами» ☐
- «Волшебный ключик» ☐

8. Есть ли у Вас компьютер с доступом в Интернет?
- нет ☐
- да, дома ☐
- да, на работе ☐

9. На Ваш взгляд, в «Нашей кухне» больше страниц должно быть посвящено (выберите не более 3 вариантов):
- рецептам праздничных блюд ☐
- лечебному питанию, в том числе диетам ☐
- рецептам повседневных недорогих блюд ☐
- детскому питанию ☐
- истории создания блюд ☐
- рецептам «высокой» кулинарии от шеф-поваров ресторанов ☐
- этикету ☐
- развлечениям (сканворды, анекдоты, гороскопы) ☐
- кулинарным советам ☐
- православным кулинарным традициям ☐
- кулинарным конкурсам, викторинам ☐
- информации о пользе, качестве продуктов ☐
- мастер-классу (поэтапно иллюстрированное описание приготовления или украшения блюда) ☐

10. Если бы Вы были редактором, какие бы еще тематические страницы ввели в «Нашу кухню»?

_____

_____

_____

11. Удовлетворены ли Вы ценой «Нашей кухни»?
- да, при нынешнем качестве и содержании она стоит именно этих денег ☐
- да, но понимаю, что при нынешнем качестве и содержании она должна была бы стоить чуть-чуть дороже ☐
- нет, считаю, что цену можно чуть-чуть снизить ☐

Анкета «НК»

(Продолжение. Начало на стр.9).

12. Выбирая кулинарное издание, Вы в первую очередь смотрите на

оформление..... ☐
содержание..... ☐
цену ..... ☐

13. Если бы «Наша кухня» выходила в разных вариантах, какому бы Вы отдали предпочтение?

такому, как есть сейчас, по этой же цене ..... ☐
не цветному, но дешевле... ☐

14. Считаете ли Вы полезной рекламу в «Нашей кухне»?

да..... ☐
нет ..... ☐
иногда ..... ☐

15. Согласны ли Вы покупать «Нашу кухню» по цене в два раза дороже, но без рекламы?

да..... ☐
нет ..... ☐

16. Удобно ли Вам пользоваться «Нашей кухней»?

удобно ..... ☐
неудобно: большой формат, хотелось бы поменьше ..... ☐
неудобно: слишком много отвлекающих картинок ..... ☐
неудобно: сложно найти нужный рецепт, хотелось бы отвести место под содержание номера..... ☐

17. Тема какой брошюры серии «Самобранка» из запланированных на 2006 год на Ваш взгляд наиболее интересна?

«Обед с изюминкой»... ☐
«Рыба — царица стола»..... ☐
«Винный погребок». ... ☐
«Застолье» ..... ☐

18. Если бы Вы были редактором, брошюры на какую тему предложили бы выпустить? _____

19. Впервые «Нашу кухню» Вы

увидели в киоске . . ☐
выписали по рекомендации почтальона .. .. .. ☐
прочитали у знакомых... ☐
приобрели, увидев рекламу этого издания .. ... ☐

20. С «Нашей кухней» Вы знакомы

менее года ..... ☐
1-2 года.. ..... ☐
3-4 года... ..... ☐
более 5 лет..... ☐

21. За это время содержание газеты стало

более интересным .. ☐
менее интересным ..... ☐

22. В следующем году планирую

выписывать «Нашу кухню»..... ☐
покупать в розницу регулярно ..... ☐
покупать в розницу в зависимости от содержания номера..... ☐
выберу другое кулинарное издание ..... ☐

Мы с удовольствием примем к рассмотрению и оригиналы, и ксерокопии этой анкеты.

Вырежьте заполненную анкету, вложите в конверт и отправьте *не позднее 20 НОЯБРЯ* (по почтовому штемпелю)

по адресу:
214000 г.Смоленск, главпочтамт, а/я 488.
Анкета «Наша кухня».

Если Вы считаете, что наша анкета не затрагивает важных вопросов, пожалуйста, напишите Ваши предложения на обычном листе и вышлите нам вместе с анкетой.

ГАЗЕТА — ЛУЧШИЙ ПОДАРОК

«Газету «Наша кухня» читаю давно, а в нынешнем году сделала невестке подарок — оформила подписку на комплект: «Наша кухня» плюс «Самобранка». Вы не подумайте, что это намек на ее плохие кулинарные способности. Нет, готовит она замечательно и за то, что сын всегда вкусно накормлен, я не волнуюсь. Но ведь «Наша кухня» — это же настоящая энциклопедия не только для молодой, но и опытной хозяйки. В ней собрана народная мудрость со всех уголков огромной нашей страны. А еще, получив такой подарок, невестка целый год меня добрым словом вспоминать будет», — такое письмо мы получили от Надежды Васильевны КИРИЛЛОВОЙ из Саратова.

А читателей, еще не определившихся, выписывать ли «Нашу кухню» на следующий год, приглашаем провести маленькое экономическое исследование. За 116 рублей вы можете купить 1 кг мяса или скромно пообедать в ресторане, а можете получать целый год познавательную кулинарную газету «Наша кухня». Это, согласитесь, гораздо приятнее, а потому приглашаем вас в почтовые отделения, ведь **ПОДПИСКА УЖЕ НАЧАЛАСЬ!**

Наименование издания	«Почта России»		«Пресса России»	
	полугодовая	годовая	полугодовая	годовая
Толока «Наша кухня»	12657	12658	63248	15357
Библиотечка «Самобранка»	12666	12667	15362	15938
Комплект: «Наша кухня» + «Самобранка»	12674	12675	83491	83482
«Кухонька» НОВИНКА	60085	60086	19337	19381

Информационное издательство "Радар", г. Москва. www.icalmaz.ru
...(без предоплаты) издания по организации своего дела (доход... рекомендованные Союзом предпринимателей, из серии:
...ать деньги? №1 за 2005г. 352 стр
...ть свое дело"
...35 вариантов для одного, семьи, для села, дачи !510 предложений фирм Вам: представитель, филиал и др !Данные по 542 видам оборудования для своего дела: характеристики, цены, где купить !С чего начать, секреты успеха-Цена -350р.
Журнал "Своё дело и заработок"
155 новейших вариантов своего дела: подробное описание с иллюстрациями Домашний бизнес и заработок, бизнес в селе, мини-производства, новые услуги и другое - Цена - 250 р.
Цена комплекта (книга + журнал) - всего 450 руб.
Содержат планы действий с рекомендациями, затраты доход цены, нужные адреса и телефоны, советы Большинство - для домашних условий и без особых затрат
Вот только часть из 900 предложений: !Сбор и сбыт отходов !работа от фирм: представителем, на их оборудовании и сырье, с их товаром !выращивание: женьшень, трюфель, клюква, грибы !разведение: шиншиллы, перепелы, страусы, ондатры, пони !выпуск: спирт, кирпич, пенобетон, свечи, пенопласт, поролон, тосол, крышки, перчатки.
ЗАКАЖИТЕ у нашего партнера: 607220, г. Арзамас, пр. Ленина, 164, Инфоцентр "Алмаз", отдел 10-10. Оплата при получении на почте. За доставку -7 руб.+5% цены.

РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА В СМОЛЕНСКЕ: Т. (8012) 64-75-64, Т/Ф 64-75-47.

ТАК И ПРОСИТСЯ В РОТ АППЕТИТНЫЙ БУТЕРБРОД

«КИВИ»

2 плавленых сырка, 1 зубок чеснока, 2-3 киви, 150-200 г майонеза.

Чеснок натереть на мелкой терке. Растереть плавленый сыр, добавить чеснок и майонез. Все растереть до консистенции сметаны, чтобы не было комочков. Нарезать **батон**, намазать смесь, а сверху положить кружок киви.

«СОЛНЫШКО»

250 г сыра, 2 сырых яйца, 1-2 средних луковицы, растительное масло.

Сыр натереть на крупной терке. Добавить взбитые яйца и измельченный лук. Эту смесь намазать на кусочки **батона**. Разогреть на сковороде растительное масло и жарить бутерброды намазкой вниз до золотистого цвета. Эти бутерброды можно подать и холодными, и горячими. А если пожарить их с двух сторон — будут гренки.

ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ

Ломтики **батона** намазать **сливочным маслом**, положить по кусочку **ветчины**, по кружочку **помидора**, накрыть кусочком **сыра**. Ветчину можно заменить копченой колбасой. Запечь бутерброды в духовке, пока сыр на начнет плавиться.

Юлия ГРИБ,
г.Речица.

ОМЛЕТНЫЕ СЭНДВИЧИ

С СЫРОМ

В сковороде потушить **1 ст. мелко нарезанного корня сельдерея, 0,5 ст. моркови,** нарезанной кубиками, **1 ст. измельченного лука, 1,5 ст. мелко нарезанных помидоров, 2 измельченных зубчика чеснока,** немного рубленой **петрушки, посолить, поперчить** по вкусу. Из **3 яиц** выпечь два омлета. Один смазать **майонезом**, выложить овощную смесь, накрыть вторым омлетом. Смазать **томатным соусом** и посыпать **сыром.** На 3 мин. поставить в нагретую духовку.

С ФАРШЕМ

Готовить так же, как и с сыром, только начинку сделать из **100 г жаренного мясного фарша, 1/4 ст. отварной фасоли, 1 ст. измельченного лука, 0,5 ст. нарезанного сладкого зеленого перца, 0,5 ст. нарезанного сладкого красного перца, 2 измельченных зубчиков чеснока, соли и перца.**

Юлия ГАЛУЗО,
г. Брест.

ГРЕНКИ

Иногда у хозяек остается черствый хлеб. В городе можно купить свежий, но в деревне не всегда есть такая возможность. Чтобы не выбрасывать остатки хлеба я предлагаю приготовить гренки

С СЫРОМ И МАЙОНЕЗОМ

На 200 г черствого пшеничного или ржаного хлеба — 2 ст.л. майонеза, 50 г сыра. Хлеб нарезать ломтиками, намазать их майонезом, а сверху положить ломтики сыра. Запечь в духовке.

С ЯЙЦАМИ

На 200 г черствого пшеничного хлеба — 1 ст. молока, 2 яйца, 2 ст.л. сливочного масла или маргарина, соль и зелень или сахар и варенье — по вкусу.

Хлеб нарезать ломтиками, смочить в молоке и поджарить в масле или маргарине до золотистой корочки. Яйцо перемешать с оставшимся молоком, добавить соль или сахар и этой смесью залить гренки на сковороде.

Соленые гренки украсить зеленью петрушки, укропа. Гренки с сахаром можно украсить варенье[illegible]

Анжела ПОПА,
д.Задубровье Витебской обл.

ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ

Хочу поделиться с читателями рецептом приготовления вареников, которые научила меня делать мама.

Тесто получается пушистое, мягкое с пузырьками, готовлю его на соде и кислом молоке.

В **10-12 полных ст. л. муки**, добавить по **3 щепотки соли и соды**, все перемешать, потом понемногу долить **0,5 л кислого молока** (или кефира, но получается хуже) комнатной температуры. Замесить тесто: не тугое, но чтобы не липло к посуде и рукам, если нужно, подсыпая муку. Пусть тесто немножечко полежит.

Приготовить ***начинку:*** из вареной **картошки** с жареным **луком**; с **творогом**; с **ягодами** (можно замороженными). Если начинку готовить с ягодами, то нужно в каждый вареник добавлять **по 0,5-1 ч.л. сахара.**

Слепив вареники, сварить их, опуская в кипяток на 3-5 мин. Они всплывают сразу. Главное: не переваривать, а то будут твердые и темные, но недоваренные тоже плохо — тесто внутри тянется. Тут нужен опыт. Получаются вареники пушистые, мягкие и вкусные. Хоть губами ешь. Смазать их **маслом** и посыпать **сахаром** (если из ягод) или **луком,** обжаренным **в масле** (если мясная или картофельная начинка).

Из этого же теста мы делаем пирожки с **капустой** тушеной, с **творогом, с яблоками.** Обжариваем на сковороде с **маслом,** накрыв сверху крышкой. Кого ни угощаем — все думают, что это пирожки на дрожжах, хотя тесто на соде и кислом молоке.

Ольга СИМОНЕНКО,
г. Полоцк.

Кухонька — это то место, где традиционно собирается вся семья, где каждый день происходит маленькое чудо, когда из обычных продуктов хозяюшка создает что-нибудь очень-очень вкусное... Стоп! А почему, собственно говоря, мы на кухне сразу представляем женщину? Вот, например, **в новом «толоковском» издании — газете «КУХОНЬКА»** хозяйничать и делиться кулинарными премудростями буду я, Сергей Михайлович Смолевич (для друзей просто Михалыч). Кулинария — это искусство! Искусству этому я обучался у своего отца Михаила Семеновича, который долгое время работал в знаменитом ресторане «Прага», что на Арбате в Москве. Кормить отцу довелось и Брежнева, и Хрущева, и даже Сталина! А отца в свое время к кулинарному мастерству приобщил его отец, мой дед — Семен Лукич. Дед вспоминал, как при купце Тарарыкине в «Праге» стерляжьи расстегаи готовили пополам с осетриной, а официантам жалованья не платили. Доход они получали с чаевых. Каждый сдавал весь свой сбор за день в общую кассу, а потом деньги распределяли поровну. И никто свой «гонорар» не утаивал, потому как ежели заметят, то с доходного места выгонят тут же. Эх, были же времена! За чаевые можно было достойно семью содержать. Разве ж сейчас за чаевые проживешь? Да, собственно, не об этом разговор, а о том, что кулинария — это искусство. И, как в каждом искусстве, есть в ней свои тонкости, свои секреты, свои премудрости.

Вот об этом я и расскажу вам в новой газете **«КУХОНЬКА»**, следующий номер которой **ВЫЙДЕТ 18 ОКТЯБРЯ**, купить его можно будет только в розницу.

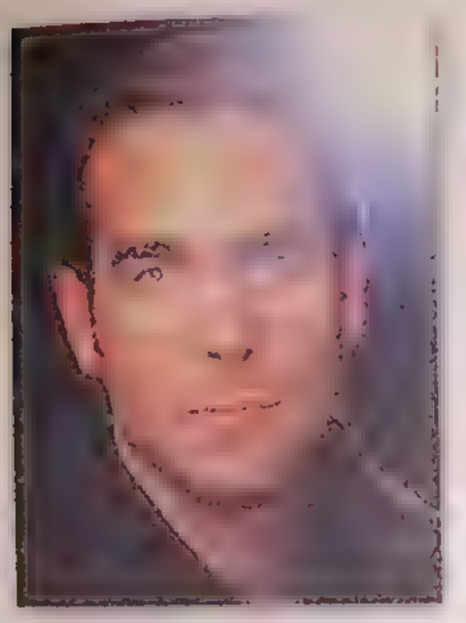
Газета с 2006 года будет выходить 1 раз в месяц формата А5 (сложите «Нашу кухню» вдвое) на 32-х страницах.

Внимание! Конкурс!

Я приглашаю всех желающих принять участие в конкурсе и прислать к праздничному столу самый ваш любимый.. нет, не рецепт, а тост! И конкурс я буду проводить целый год, каждый месяц победителям вручать **красивые фирменные футболки**, а участникам, чьи гости попадут на страницы **«КУХОНЬКИ» — по 100 рублей.** А если вы к тосту приложите еще копию подписной квитанции на газету **«КУХОНЬКА»** не менее чем на полугодие 2006 года, то сувенир от Михалыча вам гарантирован!

Присылайте свои письма по адресу:
214000 г.Смоленск, главпочтамт, а/я 488.
«КУХОНЬКА» «Тост для Михалыча».

Уже сейчас можно оформить подписку на 2006 год.
Подписные индексы в каталогах
«Почта России» (стр. 46) —
60085 — полугодовая (36.18 руб.),
60086 — годовая (72.31 руб.);
«Пресса России» —
19337 — полугодовая,
19381 — годовая.



Маркос фон Ринг
Предсказатель, ясновидящий

МОЖЕТ БЫТЬ, ЕСЛИ ВЫ РАЗРЕШИТЕ ЗАГАДКУ «ЗОЛОТОГО КВАДРАТА», ВЫ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ПОЛУЧИТЕ 1 МИЛЛИОН РУБЛЕЙ ДО КОНЦА МЕСЯЦА?

Вот как нужно действовать... Это просто и БЕСПЛАТНО.

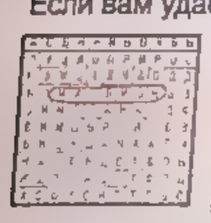
Маркос фон Ринг убежден: люди, способные разгадать загадку **«ЗОЛОТОГО КВАДРАТА»**, получат неожиданный шанс в течение ближайших недель, более того — они, возможно, выиграют 1 миллион рублей до конца месяца!

Вот что вы должны сделать, чтобы решить эту загадку...

Возьмите карандаш и постарайтесь найти в «Золотом Квадрате» 10 «магических» слов, указанных справа. Буквы могут располагаться по горизонтали, вертикали или диагонали. Найдя слово, обведите его карандашом (см. пример).

Вот что вам нужно будет сделать потом!

Если вам удастся найти 10 «магических» слов, немедленно заполните Специальный Купон и отправьте его как можно скорее (если возможно, то сегодня вечером) по адресу:



**111539, Москва, а/я 14,
ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ»,
для Маркоса фон Ринга**

Как только Маркос фон Ринг получит Купон, он свяжется с вами и укажет, что именно вы должны сделать, чтобы воспользоваться удивительным шансом, который вас ожидает. А главное — он расскажет, как нужно действовать, чтобы вы могли рассчитывать на значительную сумму денег. Он предвидит, что вы можете ее получить.

Попытайтесь найти каждое из этих слов в «Золотом Квадрате». Буквы могут располагаться в любом направлении. Если вам удастся найти все слова, немедленно заполните Специальный Купон. Вас ждет большой сюрприз!

Н	А	О	З	Л	И	Г	Ь	Н	Е	Д
А	М	И	Л	Л	И	О	Н	С	Л	К
С	Ь	С	Ь	Б	Т	В	Т	Ч	Т	Н
Л	А	К	В	Л	Б	С	У	А	А	Л
Е	И	Л	О	А	М	М	Н	С	О	В
Д	И	Л	Б	У	Р	Г	Н	Т	И	П
С	М	С	Ю	Ф	Д	К	О	Ь	Г	А
Т	У	С	Л	О	Т	Е	Р	Е	Я	Р
В	Т	М	Ш	Т	Е	Ж	Ь	Б	П	Г
О	У	Д	А	Ч	А	Р	К	Р	С	И

Я РЕШИЛ(-А) ЗАГАДКУ «ЗОЛОТОГО КВАДРАТА»!

Смотрите мои ответы выше!

Я немедленно отправляю Купон по адресу:

111539, Москва, а/я 14, ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ», для Маркоса фон Ринга

Я указываю свои данные:

Фамилия: _____

Имя: _____

Отчество: _____

Пол: ☐ м. ☐ ж.

Индекс: |_|_|_|_|_|_|

Адрес: _____

_____

_____

Дата рождения: |_|_| |_|_| |_|_|
число месяц год

Контактные телефоны для срочной связи: дом. |8| |_|_|_|_| |_|_|_|_|_|_|_|
код города номер телефона

моб. |8| |_|_|_| |_|_|_|_|_|_|_|

Я понимаю, что после получения моего Купона Маркос фон Ринг свяжется со мной по почте. Он укажет мне, что я должен (должна) сделать для того, чтобы моя жизнь изменилась и чтобы я выиграл(-а) значительную сумму, которую он предвидит.

БЕСПЛАТНО

Разумеется, помощь, которую предлагает сегодня Маркос фон Ринг, совершенно бесплатна. Поэтому вместе с этим Купоном не присылайте денег.

Телефон для консультаций: (095) 792-51-24
в будни с 7:00 до 22:00, в выходные с 9:00 до 21:00.
Действительно только для жителей России старше 18 лет.

03.1708.323.43.1

066068

Кто такой Маркос фон Ринг?

Маркос фон Ринг — один из тех, кого называют «прирожденными предсказателями». Это люди, рожденные с удивительным даром — способностью заглядывать в будущее.

Сегодня Маркос фон Ринг знает, что у определенного числа людей есть возможность изменить будущее. Именно по этой причине он решился на это объявление.

Если вам удастся разрешить загадку «Золотого Квадрата», ваше будущее может стать более радужным, чем вы полагаете. Вы абсолютно ничем не рискуете, зато как изменится ваша жизнь, когда в ней появятся МИЛЛИОНЫ, когда удача будет сопутствовать вам!

Нумерология — это наука о числах. Благодаря ей такой опытный предсказатель, как Маркос фон Ринг, может определить будущее человека, а кроме того, определить, исходя только из даты рождения, период удачи и просчитать благоприятные для игр номера.

Ваши бесплатные подарки!

Если вы ответите в течение 5 дней, вы получите

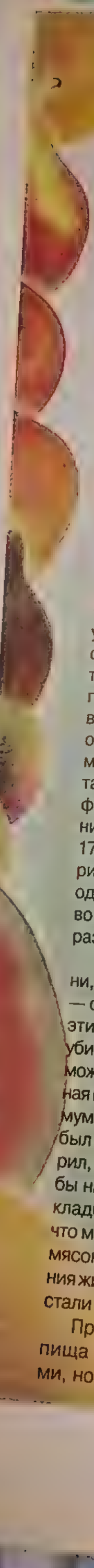
мой знаменитый талисман

+

БЕСПЛАТНОЕ предсказание вашего ближайшего будущего.

Мой уникальный талисман доказал свою магическую силу тысячу раз. Даже при простом прикосновении можно почувствовать его мощную энергию. Положите талисман в сумку или носите его в кармане – и уже через 2 дня вы почувствуете его эффективность.

Вегетарианство: «за» и «против»



А вы случайно не вегетарианец? Оказалось, найти тех, кто совсем не ест мясо, рыбу и яйца, весьма проблематично. Среди моих знакомых, к примеру, таких вообще нет. Приставать же к прохожим на улице с расспросами по поводу их кулинарных пристрастий, согласитесь, как-то несолидно. Да и стоит ли время понапрасну терять, ведь, как выяснилось, по всей Беларуси, например, официальных приверженцев вегетарианства лишь чуть больше полусотни. Насколько оно полезно или вредно, лично я судить не берусь, поскольку не прочь при случае побаловаться мясцом да колбаской. А вы для себя решайте сами. Я побеседовала как со сторонниками, так и с противниками вегетарианства.

ВЕГЕТАРИАНСТВО — ПУТЬ К СОВЕРШЕНСТВУ И ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ...

утверждают любители вегетарианской кухни. И, как уверяет заместитель председателя Белорусского общественного объединения вегетарианцев Кирилл Неделькин, отдавая предпочтение здоровому образу жизни и здоровому питанию, обогащаешься духовно и физически. Ему виднее, ведь как-никак вегетарианцем он стал еще 17 лет назад. И двое сыновей Кирилла даже запаха мяса не знают, однако при этом, по словам отца, во многом превосходят по своему развитию сверстников.

— Кроме здорового образа жизни, — говорит Кирилл Неделькин, — очень важны еще два аспекта — этический и религиозный. Зачем убивать ради пищи животных, если можно найти им замену? Растительная пища «добрее», приносит минимум вреда живым существам. Прав был Бернард Шоу, который говорил, что мы живем не для того, чтобы наше тело использовалось как кладбище для животных. Уверен, что многие, побывав хотя бы раз на мясокомбинате и увидев там мучения животных, идущих на убой, тоже стали бы вегетарианцами.

Принято считать, что животная пища полезнее и богаче белками, но благодаря исследованиям теперь достоверно известно, что полноценная вегетарианская диета, состоящая из злаков, бобовых, орехов, овощей и фруктов, вполне обеспечивает человека необходимым количеством белка и, чтобы получить «норму», вовсе необязательно есть мясо. Явно преувеличен и факт, что необходимые организму аминокислоты содержатся только в животных белках.

Еще один плюс — быть вегетарианцем намного экономичнее и выгоднее. Гораздо проще вырастить гектар злаковых, чем пару свиней. И в плане хранения и экологии выигрываешь... А вообще, каждый человек волен выбирать: быть вегетарианцем или мясоедом. Главное, что бы это было не во вред здоровью.

ВЕГЕТАРИАНСТВО МОЖЕТ ПРИВЕС[illegible] К БЕСПЛОДИЮ

У медиков на диету без мяса свой взгляд. По их мнению, она может вызвать целый «букет» болезней. Окончательный «вердикт» врачей — питание должно быть полноценным и сбалансированным.

— Я противник чистого вегетарианства, — говорит врач-гастроэнтеролог Брестской областной больницы Лариса Корнеенко. — У одной нашей пациентки был выявлен синдром раздраженного кишечника, возникшего на почве употребления растительной пищи. Такая еда богата клетчаткой, которая и является раздражителем кишечника. А, например, капуста — вообще «кладезь» не клетчатки, а целлюлозы. При ее распаде во время переваривания выделяется большое количество углекислого газа, скапливающегося в толстой кишке, что вызывает вздутие и боли. Если вы не [illegible]ите мяса, то употребляйте хотя бы рыбу! Нельзя нарушать генетическую предрасположенность человеческого организма, которая складывалась веками, тысячелетиями. Человек — существо плотоядное, хотя сторонники вегетарианства и утверждают, что он запросто может питаться «травой». А молодым девушкам вообще не стоит шутить с вегетарианской диетой. Было несколько случаев, когда к нам попадали 14-16-летние девочки, у которых после усердной попытки похудеть с помощью вегетарианства развилась аменорея (нарушение менструального цикла). В дальнейшем на ее почве может случиться дистрофия половых органов и нарушение репродуктивной функции, из-за чего возможны проблемы с зачатием, беременностью, вынашиванием ребенка. Может даже развиться бесплодие!

Стоит задуматься вегетарианцам и о своем душевном здравии, потому что, утверждает врач-психиатр из Лепеля Василий Копы-

Для справки:

Слово «вегетарианец» введено в обиход в 1842 г. основателями «Британского вегетарианского общества». Происходит от латинского vegetus, что означает «крепкий, здоровый, свежий, бодрый». Изначально «вегетарианский» означало гармоничный с философской и нравственной точки зрения образ жизни, а не способ питания.

На заметку:

Исследования брюссельских ученых показали, что вегетарианцы имеют вдвое большую выносливость, чем те, кто ест мясо. А избыточное потребление белка снижает работоспособность. После уменьшения невегетарианцами белковой «дозы» на 20% их работоспособность возросла более чем на 30%. Кроме того, переизбыток белка в организме может стать причиной возникновения рака и сердечно-сосудистых заболеваний.

тов, подобное питание может вызвать расстройство психики.

— Утоление голода способствует снятию напряжения, избавляет от накопившихся отрицательных эмоций, — рассказывает Василий Фомич. — Поедание только растительной пищи приводит к белковому голоданию. А белок — важнейший продукт жизнедеятельности. В детском и молодом возрасте это главный «строительный» материал, в зрелом — основа оптимальной жизнедеятельности для гормонов, ферментов, в пожилом — для поддержания здоровья.

Для нормального и оптимального функционирования нервной системы требуется полноценное сбалансированное питание по белкам, жирам, углеводам, с достаточным количеством витаминов и микроэлементов. Чем больше выражены пищевые расстройства, ограничения в питании, модные диеты, тем ближе психические расстройства, хотя на первых порах это носит доклинический характер.

А что думают наши читатели?

Ирина, фотохудожник:

— Я вегетарианка уже несколько лет. Чтобы прийти к этому, нужен особый настрой души. По сути, мясо — умерщвленное тело, труп. А любая убитая органическая ткань разлагается. Да и кровь — субстанция очень непонятная. В Индии, например, есть народности, которые вообще никогда не ели мяса, и живут себе преспокойно. Растительная пища богата витаминами, впитывает солнце, воздух, вырабатывая качественную энергию. Тем паче, есть хорошие заменители мяса — орехи, грибы, семена, фрукты.

Тамара ЖУК, замдиректора мясокомбината:

— У меня такая работа, что мыслей отказаться от мяса не возникает, хотя ем его не очень часто. Мясо — белок, который нужен человеку для сохранения организма. В нашей напряженной жизни без мяса, считаю, не обойтись. Мои родители живут на селе, им столько приходится трудиться. Они и недели не протянули бы на одних овощах.

Людмила ФУРМАН, старший администратор физкультурно-оздоровительного комплекса:

— Каждый ищет свое русло в жизни. Среди моих знакомых немало вегетарианцев «со стажем». Никто из них не жалуется. Все здоровы и счастливы. Хотя сама я жуткий мясоед, ни дня не могу прожить без мяса.

Андрей, повар ресторана:

— Вегетарианцы в нашем заведении — частые гости, особенно во время постов. Мы предлагаем даже особое вегетарианское меню: капустные, свекольные, морковные котлетки, овощи, грибы, картофель с грибами и т.д. Сам я к вегетарианской кухне отношусь положительно, испытал ее на себе — выдержал Великий пост. Не поверите — помолодел! Лицо посвежело, и животик «съехал». Увы, при моей работе быть вегетарианцем не получится: надо постоянно дегустировать блюда.

Андрей [illegible]

— Вегетарианство, скорее, — разновидность поста. Это монашеская еда — не вкушать мяса. Говорят, людям нужно его есть, потому что приходится много работать. Однако лошадка, буйвол, другие животные работают не меньше, но едят только растительную пищу. Если у человека возникает необходимость отказаться от мяса — ради Бога. Главное, чтобы он из этого не делал идола и не превозносил себя из гордыни перед другими людьми. Лукавства у нас более чем достаточно.

Елена НЕКРАШЕВИЧ.

16

ЧАША ТРЕЗВОСТИ

СЧАСТЬЕ И ЗДОРОВЬЕ ДАЛА МНЕ «ЧАША ТРЕЗВОСТИ»

«Я пропил все: три автомобиля, огромный дом, квартиру, деньги, и остановила меня только ваша «Чаша трезвости». Спиртные напитки забрали у меня миллионы рублей, мою любовь. А тут, выпив шесть пачек чая и потратив на это всего 1500 рублей, я остановился. И теперь я не пью вот уже полтора года. Вернул свою семью, открыл фирму, снова заработал на квартиру и машину. Я счастлив и богат духовно и материально. И говорю всем — чай «Чаша трезвости» вернул мне мою жизнь. А самое главное, избавившись от пьянства, я вернул себе счастье и здоровье, которые не исчисляются никаким количеством рублей.

А.В.Казанцев».

Много подобных писем с благодарностью приходят к нам, но также накопилось и много вопросов. На них мы и попросили ответить врача-нарколога, травника А.С.Седова.

— Как долго следует пить «Чашу трезвости»?

— Все зависит от того, сколько лет и как часто употребляется алкоголь. Если человек пьет спиртное 2-3 раза в неделю на протяжении примерно двух лет, но не уходит в запои, то курс — 1-1,5 месяца для него будет достаточен (это 2-3 пачки). Если пьет более 2-х лет и бывают запои, но не часто, то 5-6 пачек по 3-4 пакетика в день. При более сложных и запущенных случаях следует пить антиалкогольный чай «Чаша трезвости» 3-5 раз в день на протяжении 4-х месяцев (8-10 пачек) и через полгода повторить профилактический курс (4 пачки).

— Можно ли давать чай «Чаша трезвости» без ведома больного?

— Да, можно. Но заливать пакетик чая надо 100 г кипятка, делать более крепкую заварку. Можно добавлять в супы, в простой чай, кофе. Но учтите, что чай имеет горьковатый вкус. В чай «Чаша трезвости» можно добавлять мед, сахар, варенье.

— Можно ли в домашних условиях приготовить «Чашу трезвости», зная состав?

— Делать этого не стоит, так как данный травяной сбор готовится в четко выдержанной пропорции. Травы собирают, сушат и перемалывают по особой технологии, позволяющей максимально сохранить силу трав.

— Существуют ли возрастные ограничения по приему чая «Чаша трезвости»?

— Никаких.

— Можно ли принимать чай «Чаша трезвости» после застолья, помогает ли он избежать похмельного синдрома?

— Даже нужно. Чай быстро выведет алкоголь из организма, и похмелья не будет.

— Если человек пролечился от алкоголизма в клинике, можно ли чаем «Чаша трезвости» закрепить полученный результат?

— Да, и это будет правильно и грамотно. Результат можно не только закрепить, но и улучшить. 2-4 пачки чая после выхода из клиники.

— Почему в некоторых пачках чай более горький?

— Все зависит, в каких условиях выросли травы. Чем суше было лето, тем трава более горькая.

— Можно ли принимать чай «Чаша трезвости» с алкоголем, другими лекарствами или с другими чаями из лекарственных растений?

— «Чаша трезвости» сочетается с любыми лекарствами и травами. Полезно будет пить и с алкоголем с целью более быстрого выведения его из организма.

— Большое спасибо, Алексей Сергеевич. Что бы Вы посоветовали читателям?

— Прежде всего, быть терпимыми к пьющим людям, они нуждаются в в[illegible] и вашей помощи. Алкоголизм — это жестокая болезнь, которая требует длительного лечения и терпения. Но, поверьте, ваши усилия будут вознаграждены сто крат. И пишите нам свои вопросы, отзывы и пожелания на наш адрес. Мы с удовольствием вам поможем в нелегкой борьбе с «зеленым змием». И в заключение еще одно интересное письмо

«Дорогие мои спасители, спасибо вам! Вылечила своего мужа, пьяницу-соседа, и вот уже 15 человек из нашего села бросили пьянство благодаря вашему чаю «Чаша трезвости». Низкий поклон от всех нас!

Валентина К., Вологодская область».

Антиалкогольный чай «Стимул» выпускается под торговой маркой «Чаша трезвости». Расфасован по 40 пакетиков в одной пачке. На курс очищения и восстановления организма требуется от 2 до 6 пачек. Самый удобный и дешевый способ покупки — это наложенный платеж по почте.

Заказать чай можно по телефонам:
(0862) 43-90-02, 76-29-72 с 9.00 до 18.00 по московскому времени;
или по адресу: **302028 г.Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»;**
или по **E-mail: academia@orel.ru**.

В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О., количество пачек и названия чая «Чаша трезвости». Оплата при получении на почте. Стоимость одной пачки — **240 руб. + 8%** почтовые расходы. В отдаленные регионы России — **300 руб. + 8%** почтовые расходы.

Вы хотите бросить курить?

Сейчас это возможно. Совсем недавно с большим успехом прошел клинические испытания антиникотиновый сбор из трав, который получил название **новый «Антиник»**. Результаты лечения просто впечатляют. В клиническом эксперименте участвовали люди, которые хотели бросить курить. Через четыре недели применения **нового** «Антиника» курить бросили 88%, а еще через две недели — еще 9%. Те 3%, которые не бросили курить, заметно улучшили состояние бронхо-легочной системы. Стало легче дышать, еще через месяц избавились от кашля. Применяется по 3-4 пакетика в сутки.

Вы хотите меньше курить?

За три-четыре недели применения травяного сбора **новый** «Антиник» вы сократите количество сигарет в два-три раза и почистите легкие. Применяется по 1-2 пакетика в сутки.

Если вам нравится курить, но вы хотите сохранить здоровье

Тогда профилактическое применение чая один-два раза в год по три-четыре недели дает возможность сохранить бронхи и легкие, очищая и восстанавливая их. Результаты просто превосходные.

Научно-методический Центр по лечению табачной зависимости МЗ РФ считает целесообразным и перспективным использование Чая оздоровительного для курильщиков новый «Антиник» для прекращения табакокурения и его выпуск признать необходимым.

Руководитель Центра, заслуженный врач России, доктор медицинских наук В. К. Смирнов.

Будьте всегда здоровы!

Стоимость чая из лекарственных трав **новый** «Антиник» — **250 руб.** +8% почтовые расходы. В отдаленные регионы России стоимость одной пачки **310 руб.** +8% почтовые расходы.

В одной пачке 40 фильтр-пакетов. На курс восстановления достаточно 2-4 пачки.

Заявки направляйте по адресу: **302028, г. Орел, а/я 75,** ИЦ «Академия здоровья», с пометкой **новый «Антиник»**, или по телефону **(0862) 76-29-72, 43-90-02** с 9.00 до 18.00 по московскому времени.

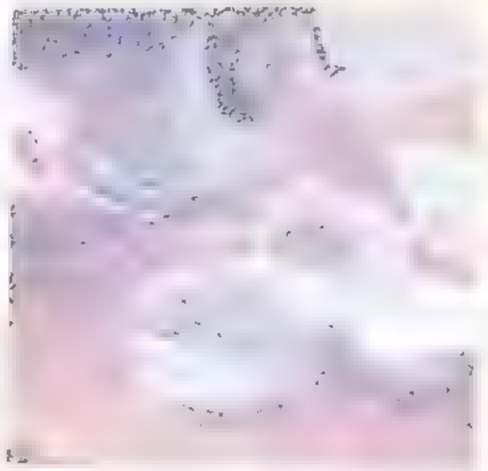
Рулет «Царский»

Хочу со всеми читателями поделиться рецептом приготовления изумительного блюда. Обычные растительные продукты при помощи бесхитростных манипуляций превратятся в аппетитный хрустящий овощной рулет, который украсит любой праздничный стол.

Кочан белокочанной капусты, 1 ст. измельченных ядер грецких орехов, стручок сладкого перца, 1 ст.л. лимонного сока, по 1 ч.л. шафрана и хмели-сунели, пучок зелени кинзы, головка чеснока, соль, горький стручковый красный перец — по вкусу, корица на кончике ножа.

1 В кочане вырезать кочерыжку, опустить его в подсоленную кипящую воду, добавив бутон гвоздики и лавровый лист для придания капусте аромата. Варить до размягчения листьев. Кочан вынуть, охладить.

2 Отделить листья от кочана, развесить «для просушки» на банки или бутылки. Лишняя жидкость стечет с листьев, а приготовленное блюдо станет прозрачным, пряно пахнущим, хрустящим, без характерного запаха сваренных щей.



3 Для фарша в пропущенные через мясорубку орехи добавить измельченный чеснок, соль, [illegible] лимонный сок.

4 Сбрызнуть массу 2-3 ст.л. подкисленной соком лимона воды, тщательно размять руками.

5 В конце добавить в фарш измельченную кинзу и нарезанный мелкими кубиками сладкий перец. Очень вкусно получается, если вместо перца положить зерна граната.

6 Разложить обсохшие листья капусты, срезав утолщения, в виде ровного пласта. На первый лист положить второй, накладывая его края на края первого, чтобы не было прорех. Должен получиться как бы один сплошной капустный лист.

7 Выложить на капустный пласт ореховый фарш. Если фарш покажется слишком густым, можно добавить подкисленную лимоном кипяченую воду.

8 Завернуть края капусты на фарш и свернуть в форме рулета. Нарезать рулет ломтиками толщиной 2-3 см, выложить на блюдо.

Татьяна УЗИЛАШВИЛИ,
г.Могилев.
Фото Анатолия ТОЛКАЧЕВА.

ПОЯС «ВУЛКАН»

ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА, ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ И НЕ ТОЛЬКО.

ОТКРЫТ СЕКРЕТ ПОДДЕРЖАНИЯ ИДЕАЛЬНОЙ ФИГУРЫ!

Позаботьтесь о вашей фигуре и о вашем здоровье при помощи пояса «ВУЛКАН». Вы уменьшите свой вес без усилий и диет! Вы надеваете пояс и спокойно занимаетесь домашними делами, смотрите телевизор, разговариваете по телефону, а самое главное, вы носите его на работе и отдыхе, по дороге на работу и во время прогулки. В любое время, когда вы носите пояс «ВУЛКАН», он работает за вас, оставляя вам только любоваться собой в зеркале и видеть зависть ваших подруг и друзей достигнутыми вами результатами. Надев пояс, вы будете чувствовать себя счастливо, удобно и комфортно.

Бывает так, что нас беспокоит излишний вес, жировые отложения и кожные складки на талии и ниже; мышцы стали слабыми и дряблыми, а зарядку делать не хочется, и нет никаких сил сидеть на изнуряющей диете. По телевизору то и дело рекламируют биологические добавки или какие-то чудовищные громоздкие тренажеры, которые стоят кучу денег и лишают вас «драгоценных метров» в вашей квартире. Также газеты пестрят рекламой подобных видов поясов с огромным ценовым разбросом. Главное отличие нашей новинки от других моделей — это удвоенная эффективность пояса «ВУЛКАН», заложенная в специальном материале, который можно носить на голое тело, не боясь раздражения кожи.

Пояс «ВУЛКАН» состоит из трех слоев: внешний слой нейлона и промежуточный слой из ячеек неопрена, закрытых специальным материалом — термоселем. Эти три компонента обеспечивают отличную теплоизоляцию и осуществляют микромассаж кожи, обеспечивая тем не менее прохождение воздушного потока с целью устранения избытка пота. Действуя с максимальной эффективностью, пояс «ВУЛКАН» оказывает энергичное воздействие на кожу, мышцы талии, бедер и ягодиц. Убираются нежелательные жировые отложения, укрепляются мышцы, корректируются линии талии и бедер, снимается общее мышечное напряжение, улучшаются циркуляция крови и обмен веществ, предотвращается возможность получения травм. Длительный тепловой микромассаж кожи при сохранении доступа воздушного потока обеспечивает надежный эффект.

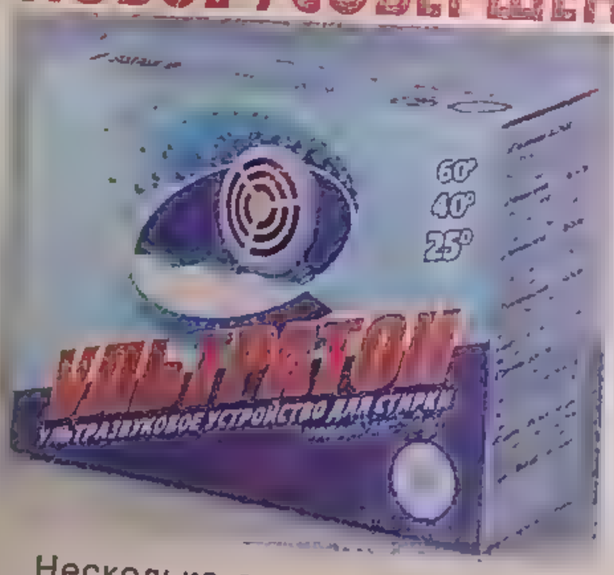
Даже в условиях покоя пояс «ВУЛКАН» разогревает кожу и подкожную жировую клетчатку, что поддерживает повышенный тканевый обмен с высоким расходом клеточного жира. **В РЕЗУЛЬТАТЕ ЭТОГО ПОХУДАНИЕ ПРОСТО НЕИЗБЕЖНО.** Обработка соединений материалов «ВУЛКАН способствует его длительной эксплуатации, он является универсальным, безразмерным и надевается на максимальный объем талии не более 110 см. Для лиц с объемом талии более 110 см возможно использование двух поясов.

В розницу купить пояс «Вулкан» можно по почте. Вы пишите разборчиво заявку (индекс, адрес, Ф.И.О., кол-во) и отправляете её по адресу: **302961 г. Орел, МСЦ а/я 4 (НК)**, отдел «Товары почтой». Оплата при получении. Стоимость пояса «Вулкан» — 380 руб. + 7% почтовые расходы. Во все бандероли вкладывается бесплатно каталог. **Внимание акция!** Подробности читайте в нашем каталоге.

Тел./факс для справок: 8 (0862) 36-90-35, 49-50-77. Эл. почта: med@ortes.ru. Сайт: www.med.ortes.ru.

Для оптовых покупателей: (0862) 36-90-39.

НОВОЕ УСОВЕРШЕНСТВОВАННОЕ УСУ «УЛЬТРАТОН МС 2000»



Еще более совершеннее, надежнее и качественнее.

Несколько ответов на вопрос: «Почему я выбираю ультразвуковое стиральное устройство «УЛЬТРАТОН МС 2000»?

● Качество стирки с помощью «УЛЬТРАТОНа» устроит самых привередливых хозяек. Ему нипочем отстирать самое грязное белье, любую ткань — от кружевной до джинсовой, вывести пятна. С его помощью вы можете очистить не только одежду, но и постельное белье, покрывала, шторы, скатерти, обувь, детские игрушки, сумки и рюкзаки, ювелирные изделия.

● Потребляемая мощность УСУ «УЛЬТРАТОН» устроит самых экономных покупателей. Еще бы, оно потребляет меньше, чем самая обычная лампочка и более чем в 100 раз меньше, чем стиральная машина.

● Бесшумность работы УСУ «УЛЬТРАТОН» не доставит вам беспокойства в любое время суток.

● Нерационально начинать стирку из-за одной вещи? А если стирать крайне необходимо? С помощью УСУ «УЛЬТРАТОН» можно экономично стирать любое количество белья.

● Вы едете в дальнюю поездку, на дачу, в деревню или командировку, и там необходимо привести в порядок ваши вещи? С «УЛЬТРАТОНом» нет проблем, он не много занимает места в вашем багаже и весит не более 300 г.

Цена рухнула 1300 руб.

● С помощью УСУ «УЛЬТРАТОН» вы сможете обеззараживать и дезинфицировать белье, что крайне важно молодым мамам при стирке детских вещей и хозяйкам.

● Стирка превращается в удовольствие!!! Купите — и вы сами увидите. Гарантийный срок на УСУ «УЛЬТРАТОН» — 2 года с даты приобретения.

Заказать УСУ «Ультратон» можно по почте по адресу: **302961 г. Орел, МСЦ а/я 5 (НК), отдел «Товары почтой». Специальное предложение: только сейчас за 1300 руб. + 5 % почтовые расходы вы покупаете машинку и бесплатно получаете практичное устройство для улучшения качества питьевой воды и воды для стирки белья.**

Внимание акция! *Подробности в бесплатном каталоге.*

Телефон для справок: **8 (0862) 36-90-35, 49-50-77.**

Сайт: **www.med.ortes.ru** **Эл. почта: med@ortes.ru.**

Для оптовых покупателей: (0862) 36-90-39.

Мы гарантируем вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии законом РФ «О защите прав потребителей».

СС №РОССRU.ME95.ВО2461

Приглашаем на «капустник»

ОВОЩНОЙ СУП С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

20 г сушеных белых грибов, 2,5 л воды, 2 луковицы, 400 г картофеля, 200 г моркови, 800 г брюссельской капусты, 300 г помидоров, 1 ст.л. топленого масла, 800 г свинины, соль, перец, 2 ст.л. рубленой зелени петрушки.

Грибы замочить в воде. Лук очистить и порубить. Очищенный картофель нарезать кубиками. Морковь натереть на крупной терке. Брюссельскую капусту надрезать у основания. С помидоров снять кожицу и разрезать их на четвертинки.

В кастрюле свинину обжарить в топленом масле. Всыпать лук, картофель, все обжарить. Добавить грибы вместе с водой и варить 15 мин. Всыпать морковь, брюссельскую капусту и варить еще 15 мин.

Вынуть мясо, отделить от костей и нарезать кусочками. Вновь положить в суп вместе с помидорами и 5 мин. варить при слабом кипении.

Приправить суп солью и молотым черным перцем. Подать на стол, посыпав петрушкой.

Евгения КНЯЗЕВА, г.Малорита.

До наших дней сохранилось немало легенд и поверий о происхождении названия этого овоща. Одна из них рассказывает, будто кочаны выросли из слез фракийского царя, которого наказал Дионис — бог виноделия — за то, что царь отказался признать Диониса божеством. Слезы царя падали на землю, и из выжженных ими отверстий появились невиданные прежде растения, широкие листья которых тут же сворачивались в кочаны, напоминающие человеческую голову. Изумленные и перепуганные насмерть люди бросились врассыпную, в ужасе крича во все горло: «Капитум, капитум!», то есть «голова, голова!»

8 октября (25 сентября по старому стилю) — Сергий-капустник. В этот день созывали всех девиц и их потенциальных женихов на рубку капусты. Заготовка капусты на зиму в России начиналась, когда при первых слабых морозах капустные вилки «свертывались круче» и становились более твердыми. А после работы творили праздник, когда всех рубщиков угощали в шутку кочерыжкой, всерьез — пенной брагой, квасом, медовухой. Вечера эти назывались «капустниками», красны девицы — «капустницами», которых высматривали для замужества нарядные парни.

ОЛАДЬИ С СЕКРЕТОМ

Очень часто после приготовления голубцов остается небольшой кочанчик капусты с маленькими и некрасивыми листьями, из которых голубцы уже не сделаешь, а выбрасывать жалко. Вот я и придумала очень интересное блюдо, которое все мои домашние называют «оладьи с секретом».

Капусту отварить, чтобы листья стали мягкими, осторожно разобрать на отдельные листочки, срезать с них толстые прожилки и обсушить, выложив на полотенце.

Приготовить ***тесто*** из **муки, кефира, яиц и щепотки соды** — как на обычные оладьи. В тесто добавить **черный молотый перец**, пропущенный через чесночницу **чеснок** и любые другие **пряности по вкусу, посолить.** Тесто должно получиться по консистенции, как густая сметана, и быть пряным. Дать тесту постоять час, а за это время приготовить начинку.

Начинка может быть любой:

- если от голубцов осталась рисовая каша, ее посолить, добавить поджаренный в сливочном масле измельченный лук, 1-2 мелко нарубленных вареных яйца, зелень;
- если остался фарш, обжарить его с измельченным луком, добавить чуть-чуть томатной пасты, можно — измельченные маринованные грибы, зелень, а можно обжаренный фарш смешать с картофельным пюре и рублеными вареными яйцами;
- вареную колбасу нарезать небольшими кубиками, обжарить с измельченным луком и смешать с картофельным пюре, поперчить.

В каждый капустный лист положить немного начинки, свернуть в виде конвертика, обмакнуть в тесто и жарить в растительном масле.

Наталья ШМУЛЬ, г.Брест.

КАПУСТА-ЛЕКАРЬ

В народе говорят: «Капуста — сила. Пока она в бочке, беды не будет». Действительно, витаминов в капусте хоть отбавляй, причем, полезных веществ особенно много в кочерыжке и верхних капустных листьях. По содержанию витамина С капуста совсем немного уступает лимону. Однако стоит лимону полежать в холодильнике хотя бы неделю, и количество аскорбинки в полезном цитрусе уменьшится на треть, а вот капуста способна сохранять чудо-витамин чуть ли не всю зиму. Дело в том, что в капусте имеется как чистая аскорбиновая кислота, так и вещество аскорбиген, которое обладает всеми свойствами аскорбинки, но при этом не разрушается при хранении и квашении.

К тому же в капусте довольно много витаминов группы В, которые спасают от осенних депрессий; витамина РР, полезного для кожи, волос и ногтей; калия, необходимого для нормальной работы сердечно-сосудистой системы; фолиевой кислоты, незаменимой для беременных и кормящих женщин, а также для тех, кто не хочет раньше времени испытать на себе симптомы старческого слабоумия.

Но особенно прославилась капуста благодаря редкому витамину U, который помогает справляться с язвенной болезнью и гастритами.

ИЗ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

- Если лист капусты приложить ко лбу при головной боли, она успокоится.
- Капусту истолченную, смешанную с яичным белком, приложить к ожогу, боль утихнет, а рана быстро заживет.
- Лист капусты лекари советуют прикладывать к местам отеков, к больным суставам.
- Смешанный с сухим вином капустный сок (1:1) — отличное мочегонное средство.

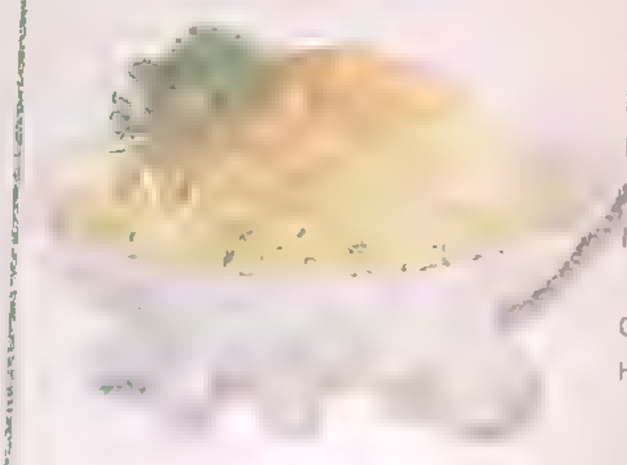
ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МЯСОМ

600 г цветной капусты, 400 г отварной говядины, 150 г натертой брынзы, 200 г сметаны, 50 г панировочных сухарей, 100 г маргарина, зелень петрушки, укропа, лука, соль — по вкусу.

Капусту разобрать на соцветия, промыть и прокипятить 5 мин. в подсоленной воде, вынуть шумовкой и положить на полотенце, чтобы немного обсушить. В сковороде растопить маргарин и поджарить капусту 5 мин.

Казанок смазать маргарином, посыпать панировочными сухарями и положить половину капусты.

Остывшую говядину пропустить через мясорубку и смешать с протертой брынзой. Часть смеси положить слоем в казанок на капусту и снова накрыть капустой. Сверху положить оставшуюся мясную смесь и полить сметаной. Посыпать сухарями и поставить казанок без крышки в разогретую до 150 град. духовку на 15 мин.



Перед подачей на стол украсить зеленью.

Лидия КОСТЕНКО, г.Благовещенск.

Чтобы удалить насекомых из плотной головки цветной капусты, ее нужно опустить на 30 мин. в подсоленную холодную воду.

Не держите цветную капусту на свету. Она быстро темнеет, а вкус ее ухудшается.

Семейство крестоцветных, к которому относится известная всем белокочанная капуста, довольно многочисленно, насчитывают около 100 видов и вся «капустная родня» имеет свои полезные свойства. Растения капустной семьи выращивали тысячелетиями. Ученые нашли доказательства того, что строители Великой Китайской стены ели маринованную капусту еще в 200 году до нашей эры. Капуста была популярна у древних греков и римлян за ее лечебные свойства и питательные качества. Одна из прелестей капусты в том, что ее те или иные сорта доступны почти круглый год.

БЕЛОКОЧАННАЯ. Обилие клетчатки в белокочанной капусте заставляет активнее трудиться органы пищеварения, а потому капуста считается одним из лучших средств для улучшения работы кишечника. А при гастритах с пониженной кислотностью врачи рекомендуют ежедневно употреблять по 0,5 ст. капустного сока.

КРАСНОКОЧАННАЯ. Краснокочанная капуста содержит в 2 раза больше клетчатки и в 4 раза больше каротина, чем белокочанная. К тому же в ней обнаружено вещество под названием «цианидин», которое благотворно влияет на сердце и сосуды. Кроме того, доказано, что сок краснокочанной капусты губительно действует на туберкулезную палочку.

ЦВЕТНАЯ. По содержанию витамина С цветная капуста в два раза превосходит белокочанную, в ней содержится вещество «холин», которое снижает уровень вредного холестерина в крови, спасая тем самым ваши сосуды от атеросклероза.

А ВКУС ПОТРЯСАЮЩИЙ!

Как-то в гостях попробовала необычайно вкусные голубцы. Оказалось — при тушении добавили тертую антоновку. Я решила поэкспериментировать с тушеной капустой. «Методом «проб и ошибок» пришла к такому рецепту.

Нашинковать **капусту**, натереть на крупной терке **морковь**, сложить в кастрюлю, добавить немного **сахара, посолить** по вкусу. Залить **водой**, чтобы только покрывала капусту, а сверху положить кусочек **сливочного масла**. Поставить в духовку. Пока капуста тушится, сварить **2-3 ст.л. риса** (1-2 мин. кипятить, затем оставить набухать). **Сосиски** нарезать на 3 части. Когда капуста станет мягкой, достать кастрюлю из духовки. Положить сосиски, вылить с отваром рис и натереть на крупной терке **яблоки сорта Антоновка**. Все перемешать, полить **1-2 ст.л. кетчупа**, смешанного с **5-6 ст.л. сметаны**, поставить в духовку на 20 мин.

Ольга КОВАЛЕВСКАЯ, г. Витебск.

ПИРОГ «ПИКАНТНЫЙ»

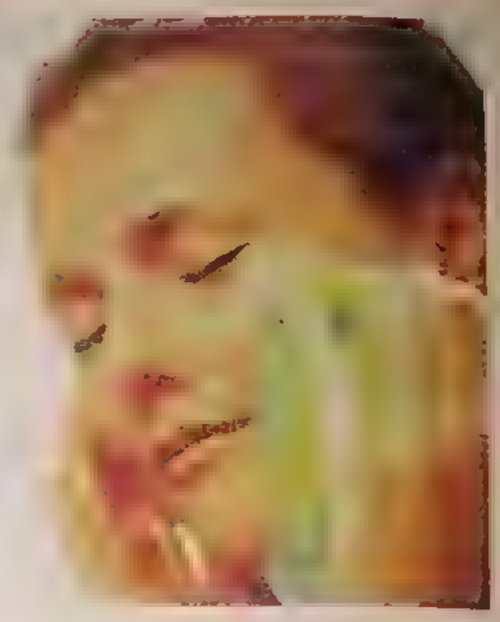
Для теста смешать **3 яйца, 1 ст.л. сахара, по 0,5 ч.л. соли и соды,** погашенной **уксусом, 1 ст. майонеза** (частично можно заменить сметаной или кефиром), **0,5 ст. муки.**

Для начинки нашинковать **300 г белокочанной капусты.**

В смазанную **жиром** и посыпанную **панировочными сухарями** сковороду выложить капусту и залить тестом. На 20-25 мин. поставить в нагретую духовку.

Валерия ШАБАНОВА, г.Могилев.

КАПУСТА-КОСМЕТОЛОГ



Для сухой кожи лица можно сделать такую маску: несколько капустных листьев ошпарить небольшим количеством кипятка, чтобы стали мягкими. Вынуть листья из воды, смочить их растительным маслом и покрыть ими лицо и шею, через 20 мин. листья снять и умыться теплым отваром ромашки.

Маска **для жирной кожи:** кашицу из измельченных листьев свежей капусты и взбитого яичного белка нанести на лицо и шею на 20 мин.

При жирной коже за 10–15 мин. до умывания хорошо протереть лицо соком квашеной капусты.

Если вас беспокоят **веснушки или пигментные пятна,** подойдет маска из капустного сока с овсяной мукой.

А для того чтобы **придать коже упругость и избавиться от морщин,** нужно 100 г нарезанных листьев квашеной капусты отжать от сока и тонким слоем нанести на кожу лица и шеи. Капуста должна плотно прилегать к лицу. Держать маску 15–20 мин., а затем снять. Лицо протереть влажным ватным тампоном и ополоснуть водой комнатной температуры.

Если **кожа рук** загрубела, стала шершавой, полезно делать ванночки из сока квашеной капусты, смешанного с молоком (1:1).

БРОККОЛИ. С виду похожа на зеленую цветную капусту. Однако диетологи считают этот сорт более полезным. Нежно-зеленые головки брокколи можно назвать готовыми поливитаминными препаратами, ведь в них есть и аскорбинка, и каротин, и витамины группы В, и витамин РР, и главный борец с морщинами и преждевременным старением — витамин Е.

БРЮССЕЛЬСКАЯ. Этот сорт славится своими миниатюрными кочанчиками. По количеству аскорбинки брюссельская капуста превосходит даже лимон, является незаменимым источником фолиевой кислоты и калия. А если учесть, что этот сорт капусты обладает еще и антиоксидантными свойствами, у любителей маленьких кочанчиков есть все шансы дожить до глубокой старости.

ПЕКИНСКАЯ. Это, пожалуй, самый сочный сорт, особенно любимый обладателями плохих зубов, ведь в этой капусте совершенно отсутствует твердая кочерыжка. Но главным достоинством пекинской капусты считается способность сохранять витамины в течение всей зимы. А витаминов в пекинской капусте не меньше, чем в белокочанной.

КОЛЬРАБИ. С виду кольраби напоминает крупную репу, а по вкусу — кочерыжку от белокочанной капусты. Регулярное включение в меню капусты кольраби помогает снизить артериальное давление, укрепить сердце, надежно защитить желудочно-кишечный тракт от рака.

Наталья ЛАВЕНЕЦКАЯ.

Из старины далекой

Учиться квасить капусту «по-старинному» я решила у старожилов моей родины — любимого белорусского Полесья. И вот какие секреты узнала.

Следили, чтобы кадки, в которых квасят капусту, были чисто вымыты. Щели внутри замазывали добротным тестом из ржаной муки.

Дно кадушки выстилали верхними листьями капусты, на них клали небольшие куски черного хлеба.

При рубке в капусту добавляли только соль по вкусу и измельченный лук (5-6 луковиц небольшого размера — на ведро нарубленной капусты). Все остальные пряности и душистые травы добавляли только при приготовлении блюд из квашеной капусты.

Рубили капусту очень мелко: так она легче утрамбовывается, а от этого зависит ее способность сохраняться даже в простом погребе до нового урожая, а в леднике — до 2 лет.

Трамбовали тщательно и продолжительно, после каждой засыпки 2-3 ведер. Хорошо утрамбованная капуста не плесневеет.

Кадку наполняли до краев, прикрывали капустными листьями и деревянным (липовым) кружком, на который накладывали камень весом 10-15 кг.

Бабушки учили молодых женщин: *«Нашинкованную капусту нужно класть на большое решето, перемыть ее хорошенько чистою холодною водою. Когда вода стечет, сложить капусту рядами в кадку, посыпать небольшою горстью соли и горстью тмина и каждый ряд уминать и уколачивать нарочно для того сделанною колотушкою так, чтобы показался сок, перекладывать ломтиками моркови, яблок, брусникою или клюквою».* Но при этом предостерегали: *«... и слишком уколачивать капусту также нельзя, потому что она сделается слишком мягка».*

Горький вкус всегда свидетельствует о ненормальном ходе брожения или некачественной подготовке капусты к квашению.

Хорошая капуста к концу брожения становится светлой с янтарно-желтовато-беловатым оттенком с приятным запахом и кисловатым вкусом. Добавлять воду при квашении и после ни в коем случае не следует. На третий-пятый день капуста пустит столько сока, что он будет литься через края кадушки. Это сок первого брожения, он горьковатый, и потому надо дать ему выйти. Для этого при появлении сока гладко оструган палку крепкого дерева в палец толщиной и пробить в капусте до самого дна скважину, по которой сок и будет подниматься к верху. Каждый день по два раза обязательно делать в капусте 6-7 отверстий до самого дна, чтобы выходил неприятный запах, который, если останется в капусте, ее испортит.

Попробуйте, приготовленная по всем правилам капуста будет иметь превосходный кисло-сладкий вкус и винный аромат.

Анжела БОРТНИК,
г.Минск.

КОГДА КВАСИТЬ?

Лунный календарь на 2005 г.		
Дни	Октябрь	Ноябрь
наиболее благоприятные	16, 17	6, 7, 12, 13
благоприятные	10, 11	
неблагоприятные	14, 15, 22 23, 27, 28	10, 11, 19, 20, 24, 25

КАПУСТА С ЯБЛОКАМИ И КЛЮКВОЙ

Обработанные бочки выстелить листьями **капусты.** Кочаны, разрезанные пополам или на четверти, уложить в 2-3 ряда, прослоить рубленой капустой с шинкованной **морковью**, посыпать **клюквой** и уложить 2 ряда **яблок сорта Антоновка**, укрыть капустными листьями и залить **рассолом (2 ст. соли и 1 ст. сахара — на 10 л воды).** Можно вынести в холодное место, а можно оставить в комнате кваситься дня четыре.

В погребе капуста созреет дней через 25, но зато будет твердой, вкусной и не перекисшей

Для того, чтобы все овощи, заготовленные впрок, были вкусными, нужно квасить, солить в новолуние или при растущей Луне. Но ни в коем случае — при полнолунии. Все будет мягким и невкусным.

Лариса ЯБЛОКОВА,
д.Куликово Ивановской обл.

«КЛАССИЧЕСКАЯ»

Кочаны капусты очистить, нашинковать. Морковь вымыть, очистить и нарезать в виде лапши длиной 30-40 мм (можно натереть на крупной терке).

Капусту и морковь перетереть с солью **(на 10 кг капусты и 1 кг моркови — 100-150 г соли),** сложить в эмалированное ведро или деревянную бочку. Укладывать частями, каждый раз утрамбовывая до выделения сока.

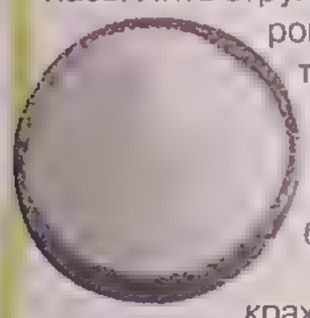
Накрыть капустными листьями и марлей, положить эмалированную крышку или ошпаренный деревянный круг. На круг поставить груз, масса которого должна составлять не менее 10% массы капусты. Первые 2-3 дня держать в теплом помещении. Когда капуста осядет, и над крышкой или кругом появится рассол, груз уменьшить, а капусту вынести в прохладный подвал или погреб.

Валентина СТОЛЯРОВА,
г.Могилев.

КРАХМАЛ ДОМАШНИЙ

Как-то раз картошка у нас уродилась на славу, но многие клубни были поточены проволочником. Я расстроилась: чистить такую картошку невозможно — больше в отходы уйдет, а живность мы не держим. Соседка научила делать крахмал, получается точь-в-точь, как магазинный. Теперь и из мелкой картошки крахмал делаем — не выбрасываем ничего.

Клубни картофеля (вымыть щеткой и не чистить) натереть на мелкой терке. Сито вставить в глубокую миску, по частям выкладывать в него натертую картофельную массу, чтобы она лучше и легче промывалась. Лить струйкой **воду** в картофельную массу и хорошо перемешивать ложкой. Повторять так несколько раз, встряхивая сито над миской. Когда станет течь прозрачная жидкость, значит, из массы крахмал полностью вымылся. Массу можно выбросить или отдать на корм скоту.



Жидкости дать отстояться, чтобы весь крахмал осел на дно, это займет 10-15 мин. Осторожно слить темную воду, налить свежую и перемешать ложкой. Снова дать отстояться. Так повторять до тех пор, пока вода не станет чистой. Слить воду, а крахмал выложить в широкую, но мелкую тарелку и оставить для высыхания. Его нужно часто помешивать, чтобы сверху не почернел. Но если все же почернеет — не беда, это на качество крахмала не влияет. Уже сухой крахмал нужно просеять через сито, разбивая рукой небольшие комочки. Быстро и экономно!

Галина ГОЛУБ,
г.Малорита.

ТОМАТЫ ЗЕЛЕНЫЕ С ЧЕСНОКОМ

Многие дачники, спасая урожай от фитофторы, снимают помидоры зелеными, а потом дозаривают в темноте. Но чем дольше «зеленки» зреют, тем менее вкусны потом. Поэтому к середине октября я выбираю все так и оставшиеся зелеными помидоры и закрываю без уксуса. Очень вкусно.

1 ст. очищенного чеснока, 1 ст.л. черного молотого перца, 200 г растительного масла, 3 кг зеленых помидоров, зелень сельдерея, укропа, лист дуба, смородины.

Зеленые помидоры разрезать пополам. Ложечкой убрать часть сердцевины с каждой половинки. Чеснок пропустить через чесночницу. Добавить перец, растительное масло и все взбить миксером. В каждую половинку вложить эту смесь и аккуратно уложить в банки.

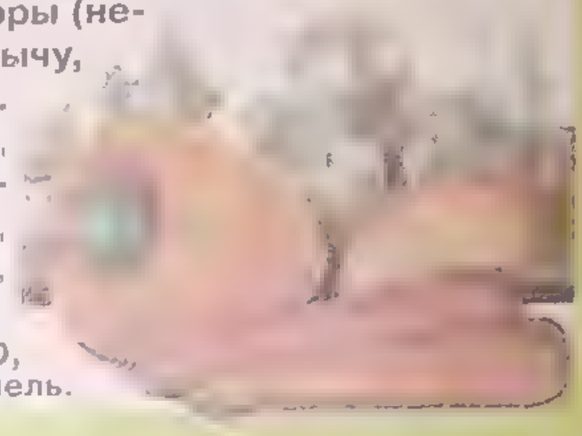
Приготовить ***рассол:*** **в 1 л холодной кипяченой воды растворить 2 ст.л. соли и 3 ст.л. сахара.** Залить помидоры, закрыть полиэтиленовыми крышками и поставить на хранение в погреб.

Валентина БЕЛОВА,
г. Полоцк.

АССОРТИ «САД И ОГОРОД»

Заготовки-ассорти в нашей семье очень любят. Во-первых, учитываются вкусы каждого, а, во-вторых, очень душистым получается рассол. На нем потом и мясо можно потушить, и соус приготовить, да и просто пить вкусно.

В 3-литровые банки сложить в любой пропорции соцветия **цветной капусты**, ломтики **белокочанной капусты**, дольки **яблок и сладкого перца**, целые очищенные **морковь, лук, помидоры (небольшие), сливы, алычу, чеснок.** Всыпать **4 ст.л. соли и 8 ст.л. сахара**, влить **1 ст. 6%-ного уксуса**, залить **кипятком**, стерилизовать 20 мин., закатать, укутать.



Нина ЛИТЯГО,
г.Гомель.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

Этот салат получается очень красивым — из разноцветной мелкорубленной овощной массы выглядывают белые фасолинки. А вкус! Равнодушным не оставит никого, в следующем году получастка фасолью засеете!

Пропустить через мясорубку **1 кг сладкого перца, 0,5 кг моркови, стручок горького перца, головку чеснока**, смешать с **1 кг сваренной до готовности фасоли**, добавить **100 г сахара, 300 г растительного масла, 50 г соли, 100 г 6%-ного уксуса, 1,5 л томатного сока.** Варить 40-50 мин., разложить в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Любовь ФЕДОРОВА,
с. Хлеборобное Ростовской обл.

САЛАТ «СВЕКОЛКА»

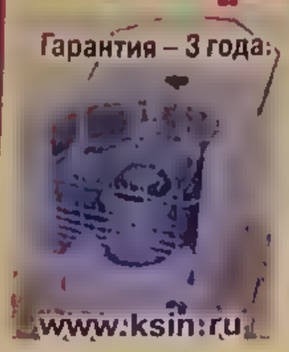
Готовить этот салат очень легко. Если зимой на приготовление ужина не будет времени, просто перемешайте этот салат с рисовой или гречневой кашей (1:1) и подогрейте.

По 2 кг свеклы и моркови натереть на крупной терке, **2 кг помидоров** нарезать дольками, **2 кг лука** — кольцами, **4 ст. сухой фасоли** предварительно замочить на ночь. Овощи смешать с **0,5 л растительного масла, 1 ст. сахара, 1 ст.л. 9%-ного уксуса, 1/4 ст. соли, 0,5 л воды.**

Тушить 2 часа. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

Анжела ВОРОБЬЕВА,
г.Могилев.

ЧУДО-ПЕЧЬ



Проста в эксплуатации, легкая, компактная, экономичная – без копоти и вредных для здоровья выбросов обогреет квартиры, гаражи, торговые павильоны, ангары, склады, бытовки, хозблоки, птичники, скотные дворы и любые другие, требующие обогрева помещения. Незаменима для садовых, дачных домиков и теплиц, для спасения урожая от холода!

● Производится в России по немецкой технологии. Совершенно безопасна в эксплуатации.

● Конструкция печи позволяет равномерно распределить тепло в помещении. Обеспечивает комфортную температуру в помещении объемом 50 куб. метров при отрицательной температуре за пределами отапливаемого помещения!

● В работе имеет сходство с газовой плитой: испуская пламя голубого цвета, использует топливо, доступнее, выгоднее и безопаснее газа!

● Расход – около 2 л дизельного топлива в сутки! Заправка через 15 часов!

● Совершенно безопасна в эксплуатации! Масса 6 кг, габариты 37x42x32 см.

● Это по-настоящему «народная чудо-печь», которая поможет пережить перебои с тепло-, газо- и энергоснабжением!

● Обогреет, накормит, выручит в любой ситуации, при отключении тепла и электроэнергии!

● Уникальная переносная «чудо-печь» за 8 лет кропотливой разработки стала абсолютным лидером на российском рынке.

Сделать заказ вы можете по тел. 8(8332) 31-04-63, 31-05-07.
Или, написав заявку, по адресу: 610014, г. Киров, а/я 665, отдел 9.

Используется МЧС России!

Цена – 1790 руб. с оплатой при получении.
Цена при заказе от 2 шт. – 1740 руб. за шт.

Как делают деньги?

Производственное предприятие «Киров-Стройиндустрия» предлагает свыше **100 наименований** оборудования для малого бизнеса, для производства:

● Облицовочной и потолочной плитки. Стоимость — от 2 тыс. руб.

● Стеновых, строительных и фундаментных блоков (себестоимость — 5 руб., при цене реализации до 50 руб.), черепицы, заборов, кирпича, брусчатки (фигурной тротуарной плитки) для строительства, утепления и благоустройства коттеджей, садовых и дачных домов, гаражей и т.п. из местного сырья!

НОВОЕ !!! Установка «Гефест» (для производства блоков) стоимостью всего **7960 руб.!** Вес 20 кг, габариты 41x43x20 см! Работа на данной установке обеспечивает доход более 100 000 руб. в месяц!

Разместить производство можно даже в обычном гараже, а от +5 град. — под открытым небом.

Стоимость — от 2 до 30 тыс. руб. Качество подтверждено семью патентами РФ!

● Витражей — росписи по стеклу — 950 руб.
● Плазменный аппарат для резки и сварки ЛЮБОГО ЗЕМНОГО МАТЕРИАЛА — 17900 руб.
● Аппарат для нанесения бархата — от 500 руб.
● Коптильни для продуктов — от 1900 руб.
● Мини-фабрика — выращивание грибов – 900 руб.

КРЕДИТ по России!

Оборудование доставляется по почте (цены с доставкой). Организовать эти производства по силам каждому.

Это подтверждает открытие сотен производств по всей России, от самых малых — семейных, до крупных производственных предприятий!

Для получения **БЕСПЛАТНЫХ** цветных каталогов нашего оборудования пишите по адресу:

610000, г. Киров, а/я 10
Киров-Стройиндустрия, отдел 9.
Тел. в г. Кирове: 8(8332) 56-30-29, 57-31-24, 63-05-92.
www.ksin.ru
Покупая у нас, вы защищены от подделок!

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА – НА ЛАДОНИ

Специальная цена!

● Лидер продаж!
● Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
● Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
● Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше чем электролампочка, и в 300 раз меньше чем любая стиральная машина!
● Дезинфицирует белье ультразвуком, что особенно важно при стирке детского и нижнего белья.
● Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при использовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком.
● Без механической деформации белья, поэтому ваши вещи всегда будут выглядеть как новые!
● Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!

Теперь и в КРЕДИТ по России!

Еще совершеннее, качественнее, надежнее.

Преимущества применения:

Экономия электроэнергии.

Потребление не более 3 Вт электроэнергии. Если в вашем доме все выключено, счетчик даже не среагирует на такую нагрузку.

Экономия времени.

Любая стиральная машина, даже автомат, не может быть оставлена без надзора, она требует постоянного присутствия и контроля в течение всего времени работы. Ультразвуковая чудо-стиральная машинка автономна. Вы можете уйти, заняться любыми другими делами, лечь спать. Стирка становится самостоятельным делом. Все идет незаметно, между делом, без вашего участия, без затрат времени и сил, освобождая вас для других занятий или отдыха.

Экономим на затратах на моющие средства.

Чтобы добиться отличного качества стирки в любой стиральной машине, мы должны приобрести качественный дорогой порошок. При использовании ультразвуковой машинки достаточно купить самый дешевый порошок, хозяйственное мыло, для намыливания особо загрязненных участков.

Без износа ткани.

В любой стиральной машине ткань подвергается механической деформации. И, следовательно, изнашивается. При стирке ультразвуком ткань абсолютно не деформируется, совершенно не имеет износа. Поэтому вы сможете стирать самые деликатные ткани, которые не смогли бы доверить даже самым дорогим стиральным машинам. В то же время, можно стирать, например, верблюжьи одеяла, подушки, ковровые дорожки, рабочую и спецодежду любой загрязненности и т.п.

ОТЛИЧИЕ ОТ ВСЕХ СУЩЕСТВУЮЩИХ ВИДОВ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН.

Ультразвуковая чудо-стиральная машинка стирает без механического воздействия, без деформации, очищая ткань изнутри волокон, обновляя ткань, ее цвет. Так как полинявшие частицы краски имеют более слабое сцепление с тканью, они удаляются в месте с грязью. В результате ткань приобретает более яркую окраску, обновляется.

— Такая стиральная машинка незаменима для молодой семьи, пенсионера.
— Может перестирать горы белья в емкостях любого объема.
— При любой температуре воды! Бесшумно!
— Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно станет чистым!
— Отправляясь на дачу или турпоездку, возьмите ее с собой!
— Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Заказать чудо-машину вы можете по тел. 8(8332) 30-01-71, 40-98-05.
Или написав заявку на наш адрес: 610000, г. Киров, а/я 30, отдел № 9.

Суперакция!

Цена с оплатой при получении на почте — 1490 руб.
При заказе от 2 шт. — цена 1390 руб. за шт.!

ТЫКВЕННЫЕ ЛАКОМСТВА

КОВРИЖКА «ВЕСНУШКА»

1 ст. тыквы, натертой на средней терке, 1 ст. муки, 1 ст. сахара, 2 яйца, 2 ст.л. какао, 0,5 ч.л. соды, погашенной уксусом.

Взбить яйца с сахаром, добавить муку и тыкву. В тесто положить какао и соду. Сковороду смазать **растительным маслом** и испечь в духовке корж. Готовую коврижку смазать любым вареньем.

Наталья СПИРИДЕНКО, д.Николаево Витебской обл.

«ПРОЩЕ НЕ БЫВАЕТ»

Тыкву очистить от кожуры, мелко нарезать (можно вместе с семенами: хорошо опорожняется кишечник) и сложить в чугунную сковороду. Поставить томиться в духовку. Когда тыква станет мягкой, размять вилкой, добавить **мед, сливочное масло** — готова начинка для пирожков. А если добавить **вареную крупу, молоко,** получится каша. А можно ничего не добавлять — вкусно просто так.

Людмила КУДРЯВЦЕВА, с. Тюгурюк, Алтай.

РУЛЕТ

Для теста: **1 кг муки, яйцо, 0,5 ч.л. соли, 1 ст. воды, 100 г сливочного масла; сливочное масло для смазывания теста и противня.**

Для начинки: **1 кг очищенной тыквы, 5 ст.л. сахара, 1 ст. молотых ядер грецких орехов, 0,5 ст. изюма.**

Замесить тугое тесто, дать постоять 20 мин. Разделить на две части и тонко раскатать. Для начинки тыкву натереть на крупной терке, добавить сахар, промытый изюм и орехи, хорошо перемешать.

Раскатанное тесто смазать маслом, выложить ровным слоем половину начинки, закрыть вторым слоем теста, смазанного маслом, выложить оставшуюся начинку. Свернуть в рулет. Выложить на смазанный противень. Выпекать в духовке 45 мин. При подаче нарезать ломтиками, посыпать **сахарной пудрой.**

ОЛАДЬИ

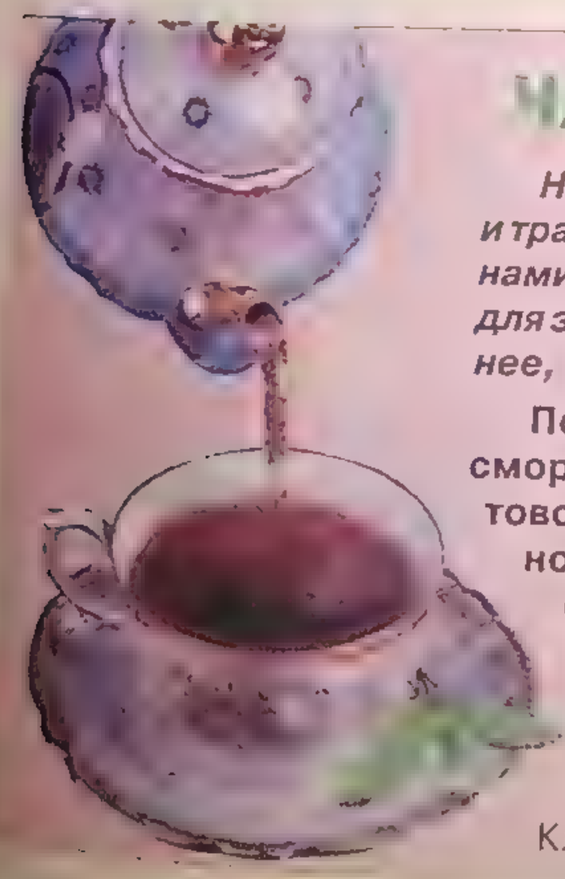
Натереть на крупной терке **500 г тыквы**, добавить **200 г творога, 1/4 ч.л. соды, 2 яйца, соль — по вкусу.** Перемешать с **мукой**, чтобы получилась масса консистенции густой сметаны. Выпекать оладьи на **подсолнечном масле.**

Елена ЦАРАПКИНА, г.Сызрань Самарской обл.

ЗАПЕКАНКА

Очистить и нарезать кубиками **1 кг тыквы**, пробланшировать в кипящей воде до мягкости и протереть через сито. Пюре охладить, добавить **3/4 ст. толченых сухарей, 0,5 ст. толченых ядер грецких орехов, 3/4 ст. молока, 2 ст.л. сливочного масла, 1 ст. сахара, 1 ч.л. порошка корицы и 2-3 желтка.** Смесь взбить и, не прекращая взбивания, добавить **яичные белки.** Массу выложить на смазанный **сливочным маслом** противень и запечь в горячей духовке. Перед подачей на стол посыпать **сахарной пудрой.**

Наталья МАРТЫНОВА, г. Абинск Краснодарского края.



ЧАЙ С МЯТОЙ

Наша семья очень любит фруктовые и травяные чаи, ведь они богаты витаминами, а следовательно, очень полезны для здоровья, да и эти чаи намного вкуснее, чем обыкновенные.

По 2 ч.л. сушеной мяты, сушеных смородиновых листьев и крупнолистового черного чая, по 100 г ягод черноплодной рябины и клюквы, 50 г сахара.

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, всыпать измельченные листья, залить кипятком, поместить в теплое место на 8 мин. Клюкву и черноплодную рябину перебрать, вымыть, сложить в миску и перетереть с сахаром. Готовый чай разлить в чашки, отдельно подать розетку с протертыми ягодами.

Лариса ПИРОГОВА, г.Кропоткин Краснодарского края.

«ЛЕСНАЯ ЯГОДА»

Такой чай мы пьем для профилактики простудных заболеваний.

400 г плодов шиповника, по 30 г листьев земляники и черной смородины высушить, измельчить. Настаивать в чайнике 1 ст.л. смеси в 0,5 л кипятка 10-12 мин.

Елена ЛОЩИЛИНА, г. Моршанск Тамбовской обл.

ВЗРЫВной фрукт

В разгар осени на прилавках рынков появляются гранаты — фрукты, о целебных свойствах которых писали еще Диоскорид, Гален и другие естествоиспытатели и философы древности. Ибн Аббас говорил: «Гранаты – это фрукты из рая».

Действительно, в гранате полезно все, и уважительное отношение людей к нему не лишено оснований.

Высушенные **цветки** граната заваривают как чай. Получается напиток красного цвета с приятной кислинкой, напоминающий по вкусу чай из цветков гибискуса. Такой напиток полезен гипертоникам.

Кожура плода подавляет рост вредных микробов в кишечнике. Поэтому не выбрасывайте ее, а высушите, заварите кипятком и пейте при расстройствах желудка.

Сок граната утоляет жажду, снижает температуру и даже помогает при ангине. Разведите его водой в пропорции 1:1 и полощите горло три раза в день во время болезни — ангина пройдет. Сок кислых гранатов — хорошее мочегонное и жаропонижающее средство, а сок сладких гранатов смягчает кашель, избавляет от болезней желудочно-кишечного тракта. Если вы обожглись, смажьте соком граната ожог.

Высушенные **перепонки и перегородки** из граната добавляют в чай, он успокаивает нервную систему, уменьшает возбуждение.

Косточки граната, содержащие фитогормоны, полезны при климаксе (ешьте гранаты вместе с косточками).

Иногда можно услышать, что гранат полезен при малокровии. Безусловно, но только как составная часть полноценного питания.

Наталья ЛАВЕНЕЦКАЯ.

НАПИТОК «АФРОДИТА»

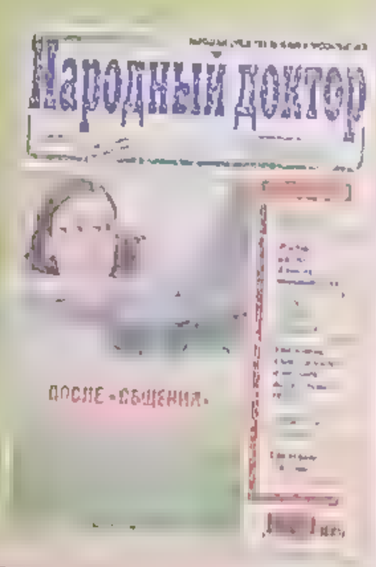
0,5 кг гранатов, 1 ст. сахара, 1 л воды.

Вскипятить воду, всыпать сахар и перемешать. Снять с огня и остудить. Очистить гранаты, выжать сок. Процедить, перемешать с охлажденной жидкостью. Разлить в стаканы, положить кубики льда. Пить через соломку.

Нурия НУРИЕВА,
с.Кирюшкино Ульяновской обл.

Очередной номер «Народного доктора» порадует своих читателей разнообразием полезной и интересной информации. Вы узнаете:

— как снять приступ стенокардии — простые и доступные всем советы;
— как лечиться пчелиным ядом от самых различных болезней;
— как использовать бодягу при параличе — читатель делится личным опытом;
— чем полезна болотная ягода клюква;
— как бороться с грибком;
— как худеют звезды и др. не менее любопытная информация.



В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

◆ Этикетку читаем внимательно! Самая полезная и интересная информация для потребителя, которая поможет разобраться во всех премудростях этикеточной шифровки.

◆ В старину к Юрьеву дню варили пиво. Попробуйте сварить пиво вкусное, пенное, душистое по рецептам «Нашей кухни».

◆ С приходом первых морозов наступает время домашних заготовок из мяса. Тушенка, колбасы, соленое сало с нежной прослоечкой мяса — что может быть вкуснее?

Сегодня также вышли газеты: «Толока в России», «Народный доктор», «Волшебный ключик»; брошюра «Праздник в вашем доме» серии «Самобранка».

Уважаемые читатели, присылая в редакцию письма, не забывайте указывать свои полные ФИО, почтовый адрес, паспортные данные.

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель

на правах рекламы.

Следующий номер газеты выйдет 1 ноября 2005 г.

"ТОЛОКА. НАША КУХНЯ" N 10
Выходит ежемесячно
Шеф-редактор
Татьяна САНЧУК
Тел. факс (8-10-375-222) 32-71-36.
Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»
Свидетельство
о регистрации ПИ № 77-11636
Индекс 63248

214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, д.4 «А»
Тел. (80812) 64-75-65, 64-75-64.
Тел./факс 64-75-47.
sekretar@smolensk.toloka.com
Для писем: 214000 г.Смоленск,
главпочтамт, а/я 488. www.toloka.com
Распространитель — ООО «Толока в России»
Тел. (8-0812) 61-19-90, 61-19-80, 64-75-35.
СП «АиФ Казахстан»:
8 (327-2) 502-164, факс 8 (327-2) 736-770.
E-Mail: toloka@aif.kz

Цена свободная.
Подписано в печать 26.09.2005 г.
Время подписания в печать —16.00
Общий тираж 785290 экз.
Тираж 685290 экз.
отпечатан в ФГУП Смоленский полиграфический комбинат 214020 г. Смоленск, ул. Смольянинова, д. 1.
Заказ № 12638
Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Толоки».
E-Mail: nk@toloka.com
Издается с марта 1996 г.

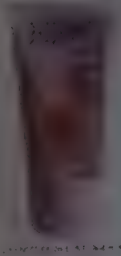
Новинки от компании «ЭВАЛАР»

Крем «ЭНДОКРИНОЛ®» — щитовидка скажет спасибо,

[illegible] «Эндокринол» при- [illegible] лой, звездчатки. [illegible] таенные травы издавна [illegible] незаменимыми помощниками [illegible]. Каждая действует по-своему [illegible] помогают рассасываться [illegible] щитовидке и нормализовать ее функ- [illegible] от того, повышена она или [illegible] помогает устранить лим- [illegible]

[illegible] насчитывает не менее [illegible] щитовидной железы. И бо- [illegible] и профилактики. [illegible] фармацевтической компании «Эвалар» — крем специального назначения **«Эндокринол»** — дает еще одну возможность защитить щитовидную железу и нормализовать ее работу. Трансдермально, то есть через кожу, крем **«Эндокринол»** мгновенно доставляет активные вещества лекарственных растений прямо к проблемной зоне и не имеет противопоказаний.

Эндокринологи убеждены, простым назначением препаратов йода щитовидную железу в норму не приведешь. Крем **«Эндокринол»** дополнит основное лечение щитовидной железы и сохранит красоту шеи. Таких средств в аптеках еще не было. Применяйте крем **«Эндокринол»** 1-2 раза в день, и щитовидная железа скажет вам спасибо!



Капли «ГУАРАНА «ЭВАЛАР» — ускоритель похудения!

[illegible] ния — этап пройденный. [illegible] «Гоняй-не гоняй» — завершишь курс, и вес [illegible] ращается с довеском. Начинаешь обуздывать килограммы, снижая аппетит препаратами хрома, — теряешь последние силы, и срыв неизбежен. Избавить от тяжелого груза обещают многие, но на орбиту стройности выведет лишь ускоритель похудения **«Гуарана «Эвалар»**! **«Гуарана «Эвалар»** буквально «взрывает жир», переводя лишние килограммы в киловатты энергии! Силы не убывают — убывают килограммы!

Эту особенность гуарановых зерен, которые переводят жировую массу в энергию, использовали специалисты фармацевтической компании «Эвалар». Капли **«Гуарана «Эвалар»** лучше всасываются по сравнению с капсулами гуараны, моментально переводя жир в энергию «Сжигая жировую массу», капли **«Гуарана «Эвалар»** поднимают работоспособность и выносливость до фантастических высот.

«Гуарана «Эвалар» (ускоритель похудения) вырабатывает столько энергии из лишнего жира, что ее хватит для работы, спорта и бесконечных домашних дел. С каплями **«Гуарана «Эвалар»** вы похудеете ровно настолько, насколько сильно ваше желание. Но знайте, **«Гуарана «Эвалар»** действует так сильно, что принимать ее надо строго по каплям.

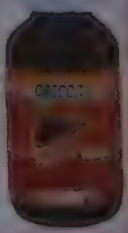
«Гуарана «Эвалар» ускорит похудение!

Капли «ОВЕСОЛ®» — генеральная чистка печени!

Еще великий академик Вернадский писал: «Ни один вид не может существовать в созданных им отходах». И все признаки апатии, аллергий, бронхиальной астмы, нейродермитов и даже ожирения, есть ничто иное, как зашлакованность организма. Поэтому иногда гораздо эффективнее начать с очищения органов и систем. Существует множество лечебных и профилактических методик очищения. В условиях стационара детоксикацию организма проводят гемодиализом и плазмаферезом, а дома до сих пор применяют «варварский» метод очищения печени, чередуя прием растительного масла и сока лимона (что часто заканчивается осложнением).

Сегодня ученые компании «Эвалар» предложили принципиально новый способ глубокой и бережной чистки печени — капли **«Овесол»**. Капли **«Овесол»** буквально «промывают» печень от образовавшихся ядовитых и балластных веществ. Ведь в каплях используется вытяжка овса молочной спелости в сочетании с желчегонными травами и маслом куркумы. Безболезненная процедура очищения печени каплями **«Овесол»** — благо для всего организма.

Чистка печени каплями **«Овесол»** полезна здоровым, чтобы содержать свой организм в чистоте, при кожных проблемах (экземе, дерматитах, псориазе). Уже после первого профилактического курса «трудиться» печень будет налегке — без шлаков и токсинов. Белки глаз засияют голубизной, на коже поблекнут пигментные пятна. С каждым днем вы будете чувствовать себя все лучше и лучше, а выглядеть значительно моложе. Посмотрите на звезд эстрады и кино — чистками организма увлекаются все!



Спрашивайте препараты компании «Эвалар» в аптеках:

Москва: 105-07-25, 786-34-00 **Санкт-Петербург:** 596-22-22, 717 43 42 603-00-00; **Барнаул:** 612-577 [illegible] 673-661 363-602, 231 [illegible] **Владивосток:** 480-492, 319-241, 324-866, **Иркутск:** 422 386 **Казань:** [illegible] 28 471 **Кемерово:** 353-512, **Красноярск:** 277 709 645-657; **Липецк:** 341 141, 435-832, 226-060; **Мирный:** 3-00-17, 3-69-87, **Мурманск:** 474-976, **Находка:** 644-234, 641-913; **Новокузнецк:** 717-424, 455-391; **Новосибирск:** 221-47 57 366-63-93, 218-19-16 376-27-25 376 15-99, **Норильск:** 483-680, 372-610; **Омск:** 531-798, [illegible] 390-170, **Рязань:** 963-767; **Самара:** 999 [illegible]-23, 242 33-25, **Саратов:** 736-288; **Смоленск:** 384-944; **Сургут:** [illegible] 282-422; **Тольятти:** 510-303, 508-850; **Томск:** 430-044; **Уфа:** 240-566; **Хабаровск:** 333-991 **Челябинск:** [illegible] 237-28-41 232-27-10, **Ярославль:** 328-349

Заказывайте почтой в фармацевтической компании «Эвалар» по телефону: 8 800 200 52 52 ([illegible]).

При заказе 3 упаковок (одного наименования) — СКИДКА!

Цена со скидкой за 1 упаковку:

Крем «Эндокринол» - 79 руб. (50 мл)

Капли «Гуарана «Эвалар» — 171 руб. (100 мл)

Капли «Овесол» — 119 руб. (100 мл)

[illegible] действительно до 31.12.05 г.

«Эвалар» — здоровья дар!

[illegible] по адресу: 659332 г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар»

Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru

«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. в Москве (095) 101 [illegible]

ЗАРПЛАТА+

№ 1 в займах по телефону!

от 5 000 р.
до 30 000 р.

Сколько денег нужно Вам?

- > Получите сумму от 5 000 р. до 30 000 р.
- > Потратьте деньги, как хотите
- > Оформление займа, не выходя из дома
- > Совершенно конфиденциально
- > Без комиссии за оформление займа

РУСФИНАНС
ГРУППА СОСЬЕТЕ ЖЕНЕРАЛЬ

№1 на рынке дистанционных займов в России

По почте:
Вышлите прилагаемый купон по указанному адресу

В интернете:
Вы можете заполнить заявление на сайте: www.rusfinance.ru

ЧЕРЕЗ 5 МИНУТ Вы узнаете, одобрено ли Ваше заявление!

Предложение действительно для граждан России от 23 лет

Уже более 100 000 клиентов!

ПОЗВОНИТЕ НАМ СЕГОДНЯ, чтобы узнать более подробную информацию о займе

Назовите код 52Г89

(095) 514 05 05

звонок по городу бесплатно 7 дней в неделю

С.-Петербург	(812) 441-34-76	Пермь	(3422) 19-09-16
Волгоград	(8442) 48-19-72	Ростов-на-Дону	(863) 261-85-86
Екатеринбург	(343) 379-36-50	Самара	[illegible]
Казань	(843) 570-03-74	Саратов	(8452) 72-49-[illegible]
Краснодар	(861) 210-16-22	Тюмень	(3452) [illegible]
Новосибирск	(383) 211-[illegible]	Уфа	[illegible]
Н.Новгород	(8312) 41-41-08	Челябинск	[illegible]

СОВЕТ: *Если Вы живете в другом городе, звоните по любому из указанных номеров*

ЗАЯВКА НА ПОЛУЧЕНИЕ БЕСПЛАТНОЙ ИНФОРМАЦИИ БЕЗ ПОСЛЕДУЮЩИХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ

Заполните и отправьте в РУСФИНАНС по адресу: 111396, Москва, а/я 6, ООО "РУСФИНАНС"

☐ **ДА**, я хочу получить полную информацию и заявление на получение займа от 5 000 р. до 30 000 р.

Код акции 52Г89

ФАМИЛИЯ:
ИМЯ
ОТЧЕСТВО
ПОЛ ☐ М ☐ Ж ДАТА РОЖДЕНИЯ (ЧИСЛО, МЕСЯЦ, ГОД)
ПОЧТОВЫЙ АДРЕС
ГОРОД
[illegible]

АДРЕС
НОМЕР ДОМА КОРПУС СТРОЕНИЕ КВАРТИРА
НОМЕР ТЕЛЕФОНА: КОД НОМЕР
E-MAIL
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС
☐ РАБОТАЮ ☐ БЕЗРАБОТНЫЙ ☐ ДОМОХОЗЯЙКА
☐ ПЕНСИОНЕР ☐ СТУДЕНТ ☐ ДРУГОЕ

ЗАРПЛАТА+

№ 1 в займах по телефону!

от 5 000 р. до 30 000 р.

Сколько денег нужно Вам?

- Получите сумму от 5 000 р. до 30 000 р.
- Потратьте деньги, как хотите
- Оформление займа, не выходя из дома
- Совершенно конфиденциально
- Без комиссии за оформление займа

БЫСТРЫЙ ПЕРЕВОД
В течение нескольких дней на Ваш счет!

Уже более 100 000 клиентов!

РУСФИНАНС
ГРУППА СОСЬЕТЕ ЖЕНЕРАЛ
№1 на рынке дистанционных займов в России

ЗВОНИТЕ НАМ СЕГОДНЯ, чтобы узнать подробную информацию о займе

Назовите код **52Г89**

(095) 514 05 05

звонок по городу бесплатно 7 дней в неделю

С.-Петербург	(812) 441-34-76	Пермь	(3422) 19-09-16
Волгоград	(8442) 48-19-72	Ростов-на-Дону	(863) 261-85-86
Екатеринбург	(343) 379-35-50	Самара	(846) 276-44-42
Казань	(843) 570-68-74	Саратов	(8452) 72-49-29
Краснодар	(861) 210-16-22	Тюмень	(3452) 52-20-23
Новосибирск	(383) 211-96-92	Уфа	(3472) 91-24-04
Н.Новгород	(8312) 61-91-08	Челябинск	(351) 247-94-53

СОВЕТ: Если Вы живете в другом городе звоните по любому из указанных номеров

ПО ПОЧТЕ:
Вышлите прилагаемый купон по указанному адресу

ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ:
Вы можете заполнить заявление на сайте: www.rusfinance.ru

ЧЕРЕЗ 15 МИНУТ
Вы узнаете одобрено ли Ваше заявление!

Предложение действительно для граждан России от 23 лет

ЗАЯВКА НА ПОЛУЧЕНИЕ БЕСПЛАТНОЙ ИНФОРМАЦИИ БЕЗ ПОСЛЕДУЮЩИХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ

Заполните и отправьте в РУСФИНАНС по адресу: 111396, Москва, а/я 6, ООО "РУСФИНАНС"

☑ **ДА**, я хочу получить полную информацию и заявление на получение займа от 5 000 р. до 30 000 р.

Код акции 52Г89

ФАМИЛИЯ: _____
ИМЯ: _____
ОТЧЕСТВО: _____
ПОЛ: ☐ М ☐ Ж ДАТА РОЖДЕНИЯ (ЧИСЛО, МЕСЯЦ, ГОД): _____
ПОЧТОВЫЙ АДРЕС: _____
ГОРОД: _____
ОБЛАСТЬ/КРАЙ: _____

АДРЕС: _____
НОМЕР ДОМА: _____ КОРПУС: _____ СТРОЕНИЕ: _____ КВАРТИРА: _____
НОМЕР ТЕЛЕФОНА: КОД: _____ НОМЕР: _____
E-MAIL: _____
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС: ☐ РАБОТАЮ ☐ БЕЗРАБОТНЫЙ ☐ ДОМОХОЗЯЙКА ☐ ПЕНСИОНЕР ☐ СТУДЕНТ ☐ ДРУГОЕ

РЕЦЕПТЫ
ЖЕНСКИЕ ХИТРОСТИ
СОВЕТЫ
ПРИЗЫ
Аллочке нравится!
РУССКИЙ
Смак
ЛЮБИМЫЙ ПИРОГ ФИЛИППА
РЕЦЕПТЫ ОТ АЛЛЫ
В НОМЕРЕ
КАКИЕ САРДИНЫ ВКУСНЕЕ?
с. 5
«ЖИРНЫЕ» ГОРОДА ОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
с. 6
ТАЙНЫ «СМИРНОВСКИХ» МУДРЕЦОВ
с. 13
ЧИТАТЕЛЯМ АВТОРАМ БЛЮД ГОНОРАРЫ КАЖДОМУ
50 руб.
ГОРОСКОПЫ, КОНКУРСЫ, ЛОТЕРЕИ, МИНИ-РОМАН
РЕЦЕПТЫ
ХИТРОСТИ
СОВЕТЫ
ПРИЗЫ
Аллочке нравится!
РУССКИЙ
Смак
ЛЮБИМЫЙ ПИРОГ
РЕЦЕПТЫ ОТ АЛЛЫ
В НОМЕРЕ
Рыбка в банке
КАКИЕ САРДИНЫ ВКУСНЕЕ?
с. 5
Спасайся, кто может!
«ЖИРНЫЕ» ГОРОДА ОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
с. 6
Пить или не пить
ТАЙНЫ «СМИРНОВСКИХ» МУДРЕЦОВ
ЧИТАТЕЛЯМ АВТОРАМ БЛЮД ГОНОРАРЫ КАЖДОМУ
50 р.
ГОРОСКОПЫ, КОНКУРСЫ, ЛОТЕРЕИ, МИНИ-РО

ДОСТУПНЫЕ **РЕЦЕПТЫ**

ЖЕНСКИЕ **ХИТРОСТИ**

ПОЛЕЗНЫЕ **СОВЕТЫ**

ЦЕННЫЕ **ПРИЗЫ**

ИЮЛЬ 2000
№7 (55)

ТЮРЕМНЫЙ СОУС

ПЕРЕЦ ИЗ-ЗА РЕШЕТКИ

с 6

РУССКИЙ

СМАК

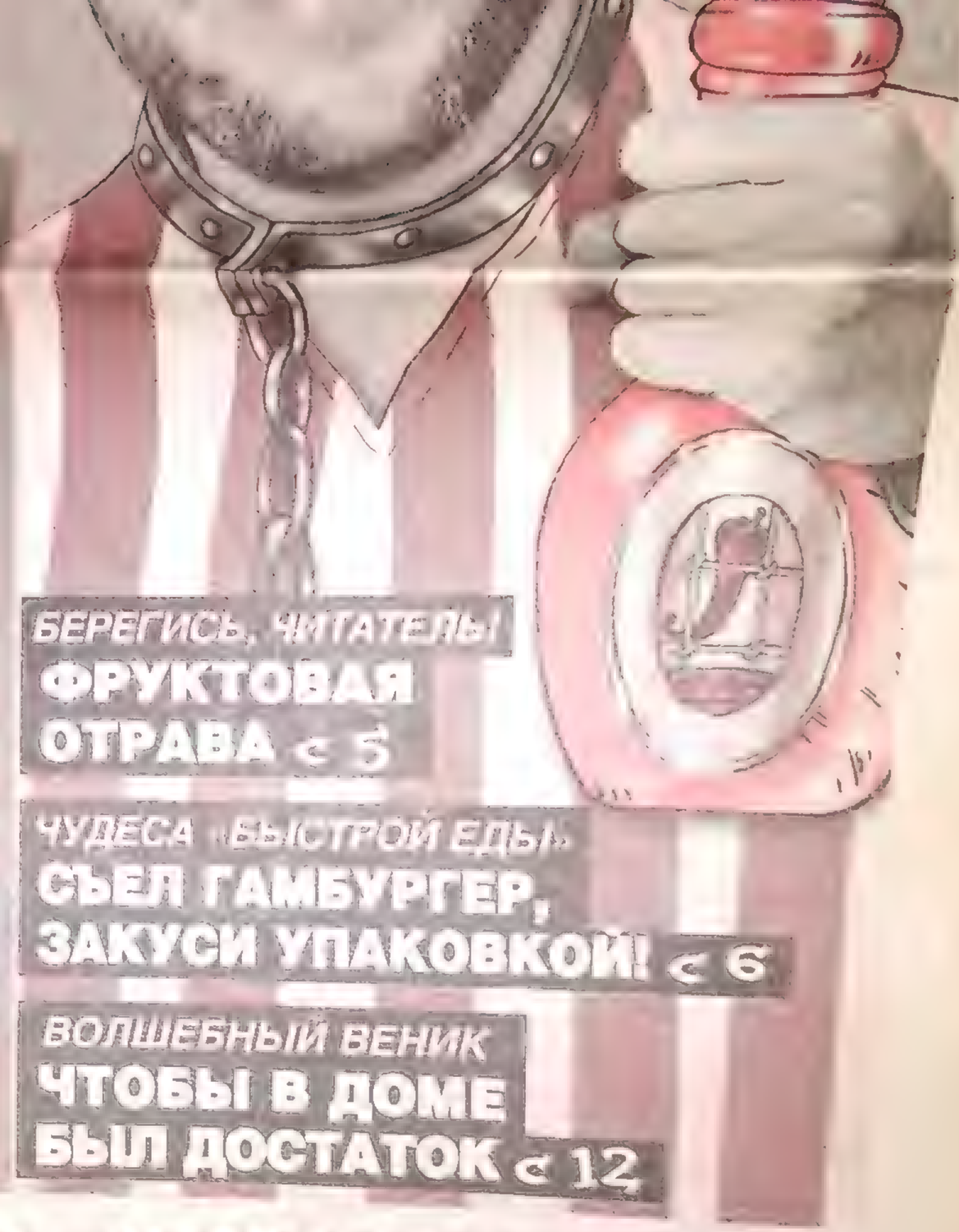
ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «РУССКОГО СМАКА»

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ САМЫХ ДОБРЫХ

ДОМАШНИЙ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ЖУРНАЛ

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ САМЫХ ДОБРЫХ

АВТОРАМ БЛЮД ГОНОРАРЫ: 50 руб



БЕРЕГИСЬ, ЧИТАТЕЛЬ!
ФРУКТОВАЯ ОТРАВА с 5

ЧУДЕСА «БЫСТРОЙ ЕДЫ»
СЪЕЛ ГАМБУРГЕР, ЗАКУСИ УПАКОВКОЙ! с 6

ВОЛШЕБНЫЙ ВЕНИК
ЧТОБЫ В ДОМЕ БЫЛ ДОСТАТОК с 12

4 602607 000047

ГОРОСКОПЫ, ТЕСТЫ, КРОССВОРДЫ, ВИКТОРИНЫ

СПРОСИ У АНДРЕЯ

САМАЯ ДОРОГАЯ ПРЯНОСТЬ

Ваш раздел называется «Спроси у Андрея», а у нас на предприятии говорят: «Спроси у Тамары Ивановны» (так меня зовут). Так вот я у вас хочу узнать, что такое шафран? Это какое-то заморское чудо, или он получается из желтых цветков, которые так и называются и растут у меня в саду?

Г.И. Каргина, Оренбургская обл.

Шафран издавна применяется в кулинарии в двух ипостасях — как пряность и одновременно пищевой краситель. На эти цели идут тычинки с воронками на конце (их три в каждом бутоне) тех самых цветков, которые растут в вашем саду. Эти тычинки выстригают вручную из только что распустившихся бутонов и сушат. Работенка, конечно, кропотливая — для получения 100 г сухих специй нужно перелопатить примерно 20 тысяч (!) цветков. Потому и цена шафрана столь высока, ведь недаром говорится, «дорог, как шафран». Но пусть вас это не тревожит — у вас свои цветочки имеются. К тому же для готовки шафрана и нужно-то всего ничего: либо 4—6 высушенных тычинок на блюдо для трех—пяти человек, либо полчайной ложки водного настоя в тесто. Этого с лихвой хватит, чтобы кушанье приобрело золотистый цвет и прекрасный аромат.

ЛИМОН С ГРЯДКИ

У нас на огороде растет травка мелисса. Мы ее добавляем в чай вместо лимона. А для каких блюд ее можно еще использовать?

К.М. Серженева, Рязанская обл.

Мелиссу [illegible] лимонная мята, из чего следует [illegible] этой пряной травки — [illegible] В кулинарии мелиссу используют в [illegible] добавку к фруктовым и [illegible] а также к некоторым сладкомолоч[illegible] пудингам), где лимонная це[illegible] кислоты, а мелисса в са[illegible] отсутствии [illegible]

[illegible] хороша также и для некоторых первых [illegible] Здесь она нужна, чтобы смягчить слишком [illegible] (например, щавеля) или усилить аромат [illegible] супчику приятную пикантность (в частнос[illegible] ном зеленом супе из шпината).

НАКОРМИМ ЯПОНЦЕВ ПАПОРОТНИКОМ!

В последние годы заготконтора приглашает жителей Псковщины собирать молодые побеги папоротника и сдавать им. Там папоротник связывают пучками, укладывают в специальную тару, пересыпав солью, и отправляют в Японию. Андрюша, скажите, что в этом папоротнике такого ценного находят японцы? Я пробовала — какой-то он безвкусный...

В.И. Бондарева, Псков

Сам по себе папоротник на вкус, конечно, никакой. А вот если его помариновать с уксусом да с лучком, да еще плеснуть туда сухонького винца — совсем другое дело! Как-то на Дальнем Востоке довелось мне отведать салатик из папоротника. Штукенция, доложу я вам, оказалась довольно пикантной и приятной на вкус, да и под водочку шла не хуже н[illegible] ших маринованных гр[illegible] Японцы же, как я слыш[illegible] товят папоротник [illegible] соусом и другими причиндалами, фантазия у них богатая. Так что труды псковитян не напрасны и наверняка помогут выполнению продовольственной программы в Стране восходящего солнца.

ЛУЧШАЯ ПРИПРАВА К ШАШЛЫКУ

У меня в семье все любят соус ткемали, мы его покупаем на рынке. Подскажите, из чего он делается и как его приготовить?

Н.Г. Березанская, Новороссийск

Ткемали — штука замечательная, особенно к шашлычку [illegible] мясцу вообще. А делают его из зеленоватых слив, которые в Грузии так и называют[illegible] — ткемали (для соуса их используют [illegible] кисло-острого вкуса). Сливы (без косточек) пропускают через мясорубку, а в получившееся пюре для аромата и остроты добавляют чеснок, красный перец и мелко порубленную травку — базилик и кинзу. Присаливают, некоторые еще присыпают сахарком, чтобы соус был не такой кислый. Все перемешивают, доводят до кипения, остужают — и можно подавать.

ШПРОТЫ ПО-ДОМАШНЕМУ

Андрей, мой десятилетний сын, увлекается рыбалкой. Ловит помногу (15—20 штук), но одну мелочь, у нас ее называют верхоплавка. Просит меня что-нибудь из нее приготовить, а я не знаю как. Ведь выбрасывать жалко — ребенок так старался...

Галина Зеленская, Воронежская обл.

Выбрасывать и не надо — не будем огорчать до бытчика. А из рыбной мелочевки можно приготовить, например, домашние шпроты.

Для этого рыбешек очистим от чешуи, выпотрошим, удалим головы, плавники и хвостики. На дно кастрюли положим слой нарезанного кольцами лука, а на него — посоленную рыбку. Сверху — опять лучок, перец горошком, лавровый листик (все это дело заливаем 2—3 ст. ложками подсолнечного масла) — и так 3—4 слоя. Теперь плеснем в кастрюлю еще полстакана масла, ст. ложку 9-процентного уксуса и хорошо бы 100 г сухого белого винца

КАКОЙ ХЛЕБУШЕК МЫ ЕДИМ

Андрей Вадимович! Объясните, пожалуйста, что это за хлеб — пеклеванный, из какой муки его пекут?

А.П. Баглова, Тульская обл.

Раньше, до XVIII века хлеб [illegible] цельной муки, кото[illegible] ла зерна жерновами [illegible] гда) только отруби — са[illegible] тальное шло на приготовление [illegible] Позже муку уже стали пеклевать, [illegible] мощью так называемого пеклевального мешка на мелкую, среднюю и грубую вместе с отрубями. Поэтому хлеб из прошедшей такую обработку «улучшенной» муки и стали называть пекле-

Закуски

ХОЗЯЙКА ДОБРЕЕ, ЗАПАСЫ ЩЕДРЕЕ

Гостеприимство и доброта хозяйки определяются количеством припасов на зиму: ими и друзей всегда можно угостить, и семью накормить.

ЧЕСНОК НА ЗАКУСКУ, КРЫЖОВНИК В КАПУСТКУ

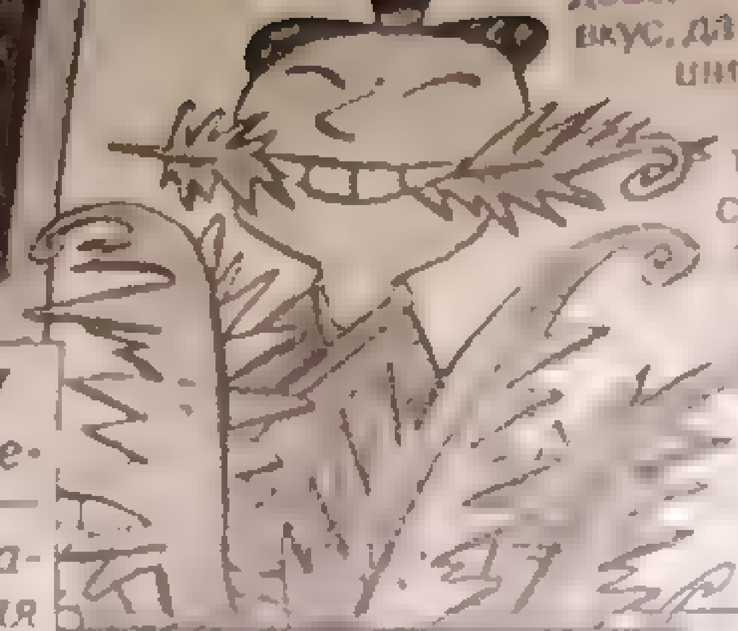
1 кг зеленого крыжовника, 200 г чеснока. Для маринада:

Крыжовник чистим и моем. Чеснок разбираем на дольки, очищаем, перекладываем в дуршлаг и окунаем вначале в кипяток, а затем сразу в холодную воду. В пол-литровые баночки кладем специи — бутон

вкус, да и под водочку шла не хуже [illegible]их маринованных грибочков.

Японцы же, [illegible] готовят папоротник с соевым соусом и другими приправами [illegible]

программы в Стране восходящего солнца.



[illegible] вают через мясорубку, а в полученное пюре для аромата и остр[illegible] ок, красный перец и [illegible] ую травку — базилик [illegible] ливают, некоторые [illegible] ом, чтобы соус был не [illegible] е перемешивают, доводят до кипения, остужают — и можно подавать

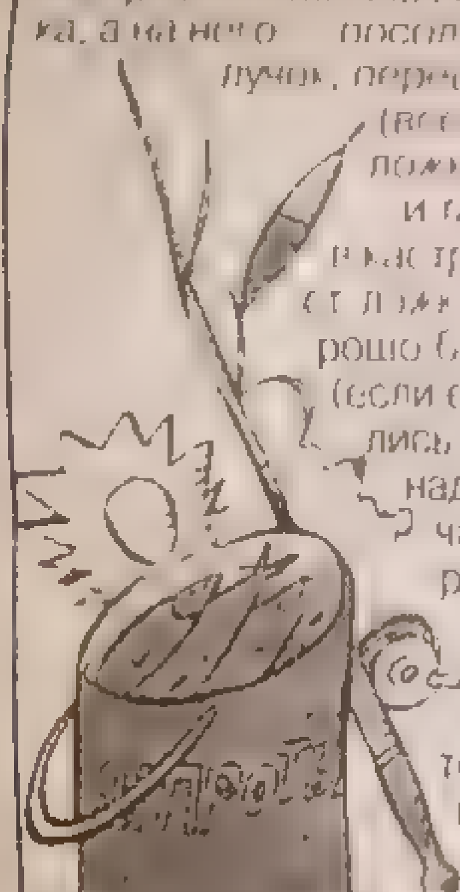
ШПРОТЫ ПО-ДОМАШНЕМУ

Андрей, мой десятилетний сын, увлекается рыбалкой. Ловит помногу (15—20 штук), но одну мелочь, у нас ее называют верхоплавка. Просит меня что-нибудь из нее приготовить, а я не знаю как. Ведь выбрасывать жалко — ребенок так старался

[illegible]

[illegible] не будем огорчать [illegible]. А из рыбьей мелочевки можно приготовить, например, домашние шпроты.

Для этого рыбешек очистим от чешуи, выпотрошим, удалим головы, плавники и хвостики. На дно кастрюли положим слой нарезанного кольцами лука, а на него — посоленную рыбку. Сверху — опять лучок, перец горошком, лавровый листик (все это дело заливаем 2—3 ст. ложками подсолнечного масла) и так 3—4 слоя. Теперь плеснем в кастрюлю еще [illegible] стакана масла, ст. ложку 9 процентного уксуса и хорошо бы 100 г сухого белого винца (если есть). Чтобы шпроты получились не хуже настоящих, тушить надо на слабом огне 3—4 часа, тогда косточки рыбы разварятся и станут мягкими. Готовые шпроты охлаждаем, выкладываем в стеклянные банки, залив сверху тонким слоем подсолнечного масла, и закрываем полиэтиленовыми крышками.

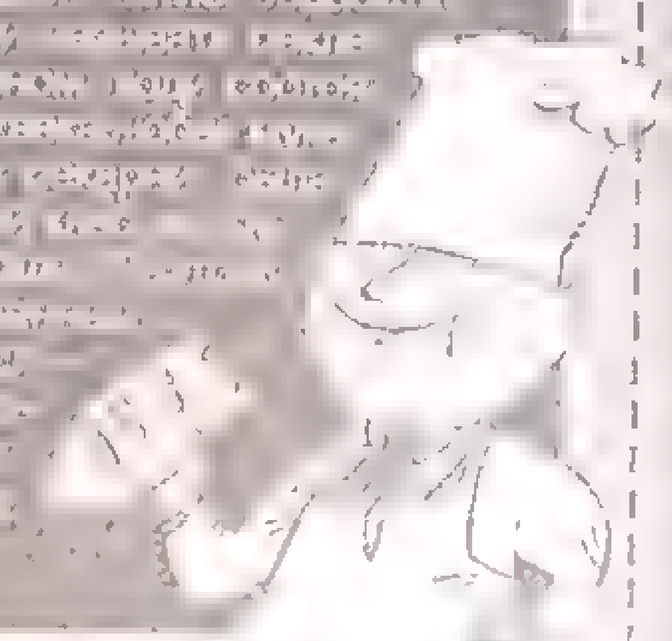


КАКОЙ ХЛЕБУШЕК МЫ ЕДИМ

Андрей Вадимович! Объясните, пожалуйста, что это за хлеб — пеклеванный, из какой муки его пекут?

Л.П. Баглова, Тульская обл.

Раньше, до XVIII века, хлеб в России выпекали из цельной муки, которая получалась сразу после помола зерна жерновами. От нее отделяли (да и то не всегда) только отруби — самые крупные отходы, все остальное шло на приготовление теста для хлеба. Позже муку уже стали пеклевать — [illegible] пеклеванный хлебушек.



Добавка

Освежимся айраном

В июльское пекло проблема как остудить себя изнутри приобретает жизненно [illegible]. От неумеренного питья всяких переохлажденных «Кол» можно только горло застудить. Но [illegible] простое средство, возвращающее бодрость в любую жару. Придумали его на [illegible]ке, где борьба со зноем — дело повседневное. Называется этот напиток айран. В [illegible] это — сквашенное молоко, разведенное холодной водой. Молоко лучше брать [illegible]ное, а не «долгоиграющее». Чтобы оно быстрее скисилось, в него бросают корку ржаного хлеба. Теперь главное. Ответственно заявляю (проверено не раз!): утолению жажды лучше всего способствуют чеснок с укропом. Их тщательно размельчают и добавляют в полученную простоквашу (не забудьте чуть присолить). Можно бросить туда же немного толченых семян тмина или растертый листик мяты — хуже не будет. Перемешав все это, нужно вспенить простоквашу тугой струей газированной минералки. откупорив бутылку, скажем, нарзана, надо заткнуть ее горлышко большим пальцем и несколько раз встряхнуть. Затем, осторожно отпуская палец, остается попасть пенистой струей в посудину с простоквашей. Пол-литра приготовленного таким способом айрана приведут в чувство любого измученного зноем человека

Закуски

ХОЗЯЙКА ДОБРЕЕ, ЗАПАСЫ ЩЕДРЕЕ

Гостеприимство и доброта хозяйки определяются количеством припасов на зиму: ими и друзей всегда можно угостить, и семью накормить.

ЧЕСНОК НА ЗАКУСКУ, КРЫЖОВНИК В КАПУСТКУ

1 кг зеленого крыжовника,
200 г чеснока.
Для маринада:
1 л воды,
2 ст. ложки соли,
3 ст. ложки сахара,
1 ст. 3% уксуса (желательно винного).

[illegible] и моем. Чеснок разделяем на дольки, очищаем, перекладываем [illegible] сначала в кипяток [illegible] воду. В пол-литровые [illegible] кладем специи — бутончик гвоздики, горошину душистого перца, листики [illegible] смородины. Раскладываем [illegible] крыжовник с чесноком и заливаем [illegible] кипящим процеженным маринадом. Стерилизуем банки 5 минут, [illegible] крышками.

Маринованный крыжовник хорошо идет к [illegible], а чесночок — на закуску.

50 руб.

К.В.Нестеренко, Вологда

ЗАКРЫВАЕМ ЛОВКО ЛУК И МОРКОВКУ

**1 кг лука,
1 кг моркови,
3 ст. 3% уксуса,
1 л. воды,
0,5 ст. сахара,
2 ст. ложки соли,
душистый перец,
гвоздика по вкусу.**

Вначале готовим маринад: кипятим воду с солью, сахаром и пряностями 7—10 минут. За 3 минуты до того, как выключать огонь, вливаем уксус. Пока маринад остывает, подготавливаем овощи: лук-севок (т.е. мелкие молодые луковички) очищаем, моем, пересыпаем в дуршлаг и бланшируем в подсоленной кипящей воде 5 минут. Молодую морковь (оставшуюся после прореживания) тщательно моем и также бланшируем 5 минут в подсоленной кипящей воде. Затем перекладываем их в эмалированный тазик и через марлю заливаем остывшим маринадом. Оставляем на сутки. После чего маринад сливаем и ставим кипятить, а овощи раскладываем по банкам. Заливаем кипящим маринадом, закрываем полиэтиленовыми крышками и ставим на хранение в прохладное место.

Н.П.Ртищева, Самарская обл.

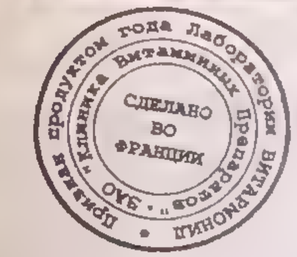
50 руб.

КАК СОТНИ ТЫСЯЧ ЛЮДЕЙ ВО ВСЕМ МИРЕ, ВЫ МОЖЕТЕ

ПОХУДЕТЬ на 5→10→20→30 кг

РЕЗУЛЬТАТ ГАРАНТИРОВАН

БЛАГОДАРЯ УДИВИТЕЛЬНЫМ СВОЙСТВАМ АНАНАСА, СПОСОБНОГО СЖИГАТЬ ЖИР



Ученые разработали новый препарат на основе бромелайна (из сердцевины ананаса).
Он настолько эффективен, что Вы можете похудеть, даже если

- *не стараетесь похудеть*
- *плотно едите в течение дня*
- *Ваш вес превышает нормальный на 5-50 кг*

Вместо того чтобы есть дорогостоящий ананас, Вы принимаете капсулы. Каждая капсула сжигает жир, в 900 раз превышающий по весу ее собственный.

Было научно доказано, что каждый грамм бромелайна (вещества, содержащегося в ананасе) сжигает 900 граммов жиров. Он заставляет жировые отложения расщепляться, а это означает, что Вы будете худеть даже без соблюдения диеты.

Это открытие позволило создать настолько эффективный препарат, что Вы похудеете, даже если с детства предрасположены к полноте и до этого ни одно лечение Вам не помогло. Даже если Вы считаете свой случай «особенным» и «безнадежным».

Если Вы до сих пор ничего не слышали о бромелайне, прочитайте следующее:

Бромелайн является природным компонентом (содержащимся в ананасе), у него нет никаких противопоказаний

Этот новый препарат на основе бромелаина поможет Вам, даже если все, что Вы испробовали до этого, не дало никаких результатов. Если ни одна диета не помогла Вам похудеть, причиной чрезмерного веса может являться не питание (многие люди обильно едят и никог[да] толстеют), а нарушение про[цесса] превраща[ния]

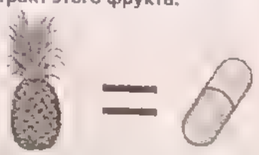
В том, как бромелайн заставляет Ваш организм сжигать жиры, вместо того, чтобы их накапливать, нет ничего загадочного.

Приблизительно через 24 часа после первого употребления препарата организм начинает расщеплять и выводить жировые отложения намного быстрее, чем при помощи других средств, которые Вы когда-либо пробовали. Избыточные калории уже не способны превращаться в жир, и изо дня в день Вы теряете лишние килограммы и сантиметры. Препарат начинает воздействовать уже через сутки: с этого момента каждые 6 часов Вы теряете до 300 граммов.

Благодаря этому новому препарату похудение становится естественным. Не прилагайте никаких усилий и не изменяйте своим гастрономическим пристрастиям и вкусам. Продолжайте нормально питаться. Любой врач Вам подтвердит, что резкие и серьезные изменения в Вашем рационе не помогут сбросить избыточный вес, а лишь приведут к нежелательным результатам.

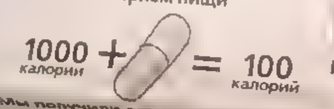
Еще не было такого средства, которое, подобно препарату на основе бромелайна, могло бы столь быстро и эффективно заставить Вас похуд[еть]. Наконец этот препарат появил[ся]

1) Замените дорогостоящий и дефицитный ананас капсулами, содержащими концентрированный экстракт этого фрукта.



2) Одна капсула сжигает жир, в 900 раз превышающий ее собственный вес.

Прием пищи



Мы получили огромное количество отзывов наших клиентов. Вот лишь некоторые из них.

•Я уже пробовала таблетки из экстракта ананаса, но похудеть они мне не помогли. Поэтому к действию Вашего препарата я отнеслась скептически. Но так как фирма давала полную гарантию, я подумала: «Почему бы и не попробовать». Никогда не думала, что можно так просто и быстро похудеть. Я сбросила 19 кг. Теперь я знаю, что значит ощущать себя стройной и красивой, это фантастика! Моя жизнь действительно переменилась»

"Благодаря капсулам из экстракта ананаса, за 1 месяц я похудела на 17 кг".
Анна К.

ГАРАНТИЯ
Новый препарат на основе бромелайна будет вам отправлен сразу же после получения Вашего Купона-заказа. Если Вы не похудеете, отправьте нам начатую упаковку в течение 30 дней и мы, без каких-либо условий, возместим Вам ее стоимость почтовым переводом.

Заполненный купон и квитанцию об оплате вложите в конверт и отправьте по адресу:
111394 г. Москва, а/я 13, ЗАО «Клиника Витаминных Препаратов»

Рекламный

...йки определя-
...: ими и друзей
...ормить.

...ЗАКУСКУ,
...КАПУСТКУ

...рем. Чеснок раз-
...м, перекладыва-
...начале в кипяток,
...воду. В пол-лит-
...пеции — бутон
...стого перца, ли-
... Раскладываем
...есноком и зали
...м процеженным
... банки 5 минут,
...ми.
...ик хорошо идет
... чесночок — на

...В.Нестеренко,
Вологда

...ЛОВКО
...ОВКУ

... кипятим воду с
...ли 7—10 минут
...ключать огонь
... остывает, под-
...ож (т.е. мелкие
...и, моем, пере-
...ем в подсолен-
...лодую морковь
...ания) тщатель-
... 5 минут в под-
...ем переклады-
...тазик и через
...маринадом. Ос-
...маринад слива-
...раскладываем
...м маринадом,
... крышками и
...ное место.

...П.Ртищева,
...арская обл.

...что Вы будете худеть даже без соблюдения диеты.

Это открытие позволило создать настолько эффективный препарат, что Вы похудеете, даже если с детства предрасположены к полноте и до этого ни одно лечение Вам не помогло. Даже если Вы считаете свой случай «особенным» и «безнадежным».

Если Вы до сих пор ничего не слышали о бромелайне, прочитайте следующее:

Бромелайн является природным компонентом (содержащимся в ананасе), у него нет никаких противопоказаний.

Этот новый препарат на основе бромелаина поможет Вам, даже если все, что Вы испробовали до этого, не дало никаких результатов. Если ни одна диета не помогла Вам похудеть, причиной чрезмерного веса может являться не питание (многие люди обильно едят и никогда не полнеют), а нарушение процесса обмена веществ, превращающее съеденную Вами пищу в жир.

Вы худеете естественным путем, не ограничивая себя в еде и не полнея при этом.

Как это действует?

Активно действующий ананас в капсулах атакует жировые клетки

Жировые клетки «взрываются» и полностью разрушаются

После этого происходит их самоуничтожение в вашем организме

...после первого употребления препарата организм начинает расщеплять и выводить жировые отложения намного быстрее, чем при помощи других средств, которые Вы когда-либо пробовали. Избыточные калории уже не способны превращаться в жир, и ... дня в день Вы теряете лишние килограммы и сантиметры. Препарат начинает воздействовать уже через сутки, с этого момента каждые 6 часов Вы теряете до 300 граммов.

Благодаря ... процесс похудения становится естественным. Не прилагайте никаких усилий и не изменяйте своим гастрономическим пристрастиям и вкусам. Продолжайте нормально питаться. Любой врач Вам подтвердит, что резкие и серьезные изменения в Вашем рационе не помогут сбросить избыточный вес, а лишь приведут к нежелательным результатам.

Еще не было такого средства, которое, подобно препарату на основе бромелаина, могло бы столь быстро и эффективно заставить Вас похудеть. Наконец этот препарат появился в России. Вы можете приобрести этот препарат исключительно по почте, отправив нам купон-заказ, расположенный справа.

Да, произошло наконец-то долгожданное чудо!

...жите «нет» диетам и покончите раз и навсегда с проблемой лишнего веса. Забудьте об ограничениях на любимые блюда. Перестаньте себя мучить мыслями о том, что любая пища, к которой Вы прикоснетесь, все равно превратится в жир.

Отныне можно забыть о всевозможных средствах и химических препаратах для похудения, словно бы они никогда и не существовали.

Словом, Вы можете худеть, питаясь, как те редкие счастливцы, которые много едят, но никогда не полнеют.

Новый препарат из бромелаина сжигает жир, и каждая капсула способна уничтожить его в 900 раз больше, чем весит сама. Это означает, что даже если до настоящего времени Вам никогда не удавалось похудеть, то теперь Вы наконец-то сбросите свои лишние килограммы.

2) Одна капсула сжигает жир, в 900 раз превышающий ее собственный вес.

Прием пищи

1000 калорий + [капсула] = 100 калорий

Мы получили огромное количество отзывов наших клиентов. Вот лишь некоторые из них.

«Я уже пробовала таблетки из экстракта ананаса, но похудеть они мне не помогли. Поэтому к действию ... препарата я отнеслась скептически, ... так как фирма давала ... гарантию, я подумала: «Почему бы ... не попробовать». Никогда не думала, ... можно так просто и быстро похудеть... сбросила 19 кг. Теперь я знаю, ... значит ощущать себя стройной и красивой, это фантастика! Моя жизнь действительно переменилась»

А...

«В течение последних шести лет ради того, чтобы похудеть, я испробовала все возможные средства. Но каждый раз я приходила к одним и тем же результатам: ... потерять 1-2 килограмма ... вновь начинала питаться, как и прежде, ... в конце концов набирала первоначальный вес. Но в этот раз я действительно ...: я сбросила 11 кг и мой вес остается постоянным. Подруги говорят, что я помолодела на несколько лет. Са... ное то, что я вновь ... моего мужа. Я никогда не ...»

Розалин А., г. Дижон

ВАЖНО!

Новый препарат на основе бромелайна (сжигателя жира, который содержится в ананасе) оказывает настолько сильное воздействие, что Вы можете сбросить вес слишком быстро. В этом случае принимайте препарат 1 раз в два дня так, чтобы ежедневная потеря веса не превышала 1 кг.

75 кг

"Благодаря капсулам из экстракта ананаса, за 1 месяц я похудела на 17 кг".
Анна К.

58 кг

ГАРАНТИЯ

Новый препарат на основе бромелайна будет Вам отправлен сразу же после получения Вашего Купона-заказа. Если Вы не похудеете, отправьте нам начатую упаковку в течение 30 дней, и мы, без каких-либо условий, возместим Вам ее стоимость почтовым переводом.

Заполненный купон и квитанцию об оплате вложите в конверт и отправьте по адресу
111394 г. Москва, а/я 13, ЗАО «Клиника Витаминных Препаратов»

Реквизиты для оплаты:
ИНН 7709258443 ЗАО «Клиника Витаминных Препаратов»
Волгоградское ФОСБ 7976/1580, р/с 40702810038240101372,
к/с 30101810600000000342, БИК 044525342
Московский Банк А...

КУПОН-ЗАКАЗ
...ть и отправить по адресу
111394 г. Москва, а/я 13, ЗАО «Клиника Витаминных Препаратов»

☐ ... препарату из экстракта ананаса. Этот ... на бромелайн (сегодня это самый ...

☐ ... не сброшу свой избыточный вес, то мне необходимо будет отослать ... мне, без каких-либо условий, возместили ее стоимость почтовым переводом.

При таком условии я заказываю

☐ ...чтобы похудеть на 20 кг, по цене 849 руб (3 упаковки препарата), ...ом я экономлю 48 руб

☐ Курс, чтобы похудеть более чем на 10 кг, по цене 569 руб (2 упаковки) ... при этом я экономлю 29 руб

☐ ... менее чем на 10 кг (1 упаковка), ...

☐ ... ☐ ...

ФИО ____________________
(указать полностью, заполнить печатными буквами)

Род занятий (не обязательно) ☐ 1 учащийся ☐ 2 рабочий ☐ 3 служащий ☐ 4 домохозяйка ☐ 5 пенсионер ☐ 6 другое

Индекс ☐☐☐☐☐☐ Адрес ____________________

☐ ... и оплачиваю мой заказ в ближайшем ... квитанцию об оплате отправлю вместе с купоном-заказом

☐ Я предпочитаю оплатить мой заказ наложенным платежом. В этом случае стоимость моего заказа возрастет примерно на 20 %, и я не получаю подарка.

Подробную информацию Вам предоставят по телефону **(095) 232-03-23** (многоканальный)
С 10.00 до 18.00 (кроме выходных)
Код: 02 119 078.71 Рег. уд. № 001070 и 250 09 99

Купить препарат Вы можете в сети аптек 36♥6.

АПТЕКА•ЗДОРОВЬЕ•КРАСОТА

ЕДИНАЯ СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА В МОСКВЕ 79 76 36♥6.

На препарат, приобретенный в аптеках, гарантии и скидки, указанные в купоне-заказе, не распространяются.

Действительно только для совершеннолетних граждан России.

...вой, это фантастика! Моя жизнь действительно переменилась».

Изабель Б., г. Тулуза

«В течение последних шести лет ради того, чтобы похудеть, я испробовала все возможные средства. Но каждый раз я приходила к одним и тем же результатам. Я прилагала усилия, чтобы потерять 1-2 килограмма, но затем снова начинала питаться, как и прежде, и в конце концов набирала первоначальный вес. Но в этот раз я действительно похудела: я сбросила 11 кг и мой вес остается постоянным. Подруги говорят, что я помолодела на несколько лет. Самое прекрасное то, что я вновь завоевала любовь моего мужа. Я никогда не была так счастлива».

Розалин А., г. Дижон

ВАЖНО!

Новый препарат на основе бромелайна («сжигателя жира», который содержится в ананасе) оказывает настолько сильное воздействие, что Вы можете сбросить вес слишком быстро. В этом случае принимайте препарат 1 раз в два дня так, чтобы ежедневная потеря веса не превышала 1 кг.

...жете в сети аптек 36♥6.

...Я СЛУЖБА В МОСКВЕ

...36♥6.

...в аптеках, гарантии и скидки,

...зе, не распространяются.

...иолетних граждан России.

Реквизиты для оплаты:

ИНН 7709258443 ЗАО «Клиника Витаминных Препаратов»
Волгоградское ФОСБ 7976/1580, р/с 40702810038240101372,
к/с 30101810600000000342, БИК 044525342
Московский Банк АК СБ РФ

КУПОН-ЗАКАЗ

Вырезать и отправить по адресу:
111394 г. Москва, а/я 13, ЗАО «Клиника Витаминных Препаратов»

☐ Да, я хочу избавиться от всех лишних килограммов, благодаря препарату из экстракта ананаса. Этот препарат представляет собой капсулы, содержащие новое вещество бромелайн (сегодня это самый эффективный сжигатель жиров)

☐ В исключительном случае, если я не [illegible] то мне необходимо будет отослать обратно начатую упаковку, чтобы мне, без каких-либо условий, возместили ее стоимость почтовым переводом.

При таком условии я заказываю:

☐ Курс, чтобы похудеть на [illegible] кг, по цене 849 руб. (3 упаковки препарата), при этом я экономлю [illegible]

☐ Курс, чтобы похудеть более чем на 10 кг, по цене 569 руб. (2 упаковки), при этом я экономлю [illegible]

☐ [illegible]

Пол ☐ М ☐ Ж [illegible]

Ф.И.О. _____
(Указать [illegible] ыми буквами)

Род занятий (не обязательно) ☐ 1 учащийся ☐ 2 рабочий ☐ 3 служащий

☐ 4 домохозяйка ☐ 5 пенсионер ☐ 6 другое

Индекс ☐☐☐☐☐☐ Адрес _____
(Заполнить печатными буквами)

☐ Чтобы одним из первых получить мой заказ, я оформляю его по предоплате и получаю в подарок брошюру о самых современных методах похудения. Я оплачиваю мой заказ в ближайшем отделении Сбербанка или на почте. Квитанцию об оплате отправляю вместе с купоном-Заказом.

☐ Я предпочитаю оплатить мой заказ наложенным платежом. В этом случае стоимость моего заказа возрастет примерно на 20 %, и я не получаю подарка.

Подробную информацию Вам предоставят по телефону **(095) 232-03-23** (многоканальный)
С 10.00 до 18.00 (кроме выходных)
Код: 02 119.078.71 Рег. уд. № 001070.И.250.09.99

ЭКСПЕРТНАЯ

ОТПРАВЛЯЯСЬ ЗА ПОКУПКАМИ, берите с собой газету! Материалы «Э.П.» помогут вам сделать правильный выбор и защитить свои права.

НА ЗЛОБУ ДНЯ

ФИЛЬТРУЙ ЗАГАР!

В отпуск к морю мы едем, чтобы набраться здоровья, бодрости и обязательно за шоколадным загаром. Только умеем ли мы правильно загорать, чтобы не навредить себе?

Советует **врач-курортолог Мария ГЕНДЛИНА:**

В первые дни отпуска солнечные ванны не стоит принимать вообще. Ведь если вы приехали к морю издалека, организм должен сначала привыкнуть к резкой перемене климата. Поэтому лучше на первых порах ограничиться ваннами воздушными и морскими: по пять—десять минут. Знайте, что вода от солнца не защищает, скорее наоборот: в ней разомлевший курортник получает куда большее облучение. И только на четвертый день можно подставлять свое тело солнечным лучам.

Однако и здесь есть свои правила. В 9 утра можно загорать 40 минут, в 11 — не более 20. С полудня до 4 вечера солнце — враг. После четырех можно себе позволить понежиться на солнышке еще минут 40. Но и утром, и днем нельзя забывать про защитные кремы.

Взрослым, особенно на курортах [illegible] краях, в первые четыре дня лучше [illegible] кремом с индексом 20, затем его [illegible] бить до 7. В средней полосе и на юге России вполне достаточно недорогих отечественных кремов — с фактором от 2 до 6.

Следует иметь в виду, что защитный состав начинает действовать не сразу. Чтобы избежать ожога, следует наносить крем на кожу за 20—30 минут до выхода на пляж (оптимальное время указано в аннотации). Если в инструкции сказано, что крем водостойкий, это еще не значит, что одного слоя хватит на целый пляжный день. Обновлять защиту придется после каждых двух-трех купаний. Обычный же (не водостойкий) крем смывается при первом же погружении в воду.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

МЕБЕЛЬ НИКАК НЕ ДОСТАВЯТ

Купила кухонный гарнитур, оплатила его стоимость и доставку. Обещали привезти через месяц, но прошло уже два, а нужной мебели нет ни в магазине, ни на складе. Говорят, будет, но когда — неизвестно. Что мне предпринять?

М.К. Дерябина, Новосибирск

Отвечает адвокат Наталья КОЛПАКОВА:

— Прежде всего надо внимательно почитать бумаги, которые вы подпи[illegible] договоре купли-продажи оговорены сроки доставки, надо на[illegible] претензию к магазину с требованием предоставить ме[illegible] неустойку, сославшись при этом на статью 499 [illegible] кодекса РФ.

[illegible] договоре о неустойке ничего не сказано и доставка обозна[illegible] отдельная услуга. Тогда вам все равно должны выплатить неустойку [illegible] стоимости этой услуги за каждый просроченный день. Это [illegible] статьей 23 Закона «О защите прав потребителей». В конце [illegible] советую написать о намерении обратиться в суд, если мебель так [illegible] привезут — как показывает практика, упоминание о суде ускоряет ре[illegible] проблемы.

Если же никакого договора с магазином у вас нет, то подтверждением [illegible] купли-продажи является товарный чек (надеюсь, вы его сохранили). В этом случае на вас также распространяются положения Закона «О защите прав потребителя». Даже при устной договоренности о доставке, скажем через месяц, есть надежда отстоять свои права — но нужны два свидетеля, которые могут подтвердить факт такой договоренности.

Готовим экономно

СОУСЫ И ПОДЛИВКИ ОТ ПЕВЗГОД ПРИВИВКИ

Простая каша или вареная картошка превращаются в изысканное кушанье, если сдобрить их соусом. Где взять недорогой? Да приготовить самим, как это делают наши читатели.

подставлять свое тело [illegible]

Однако и здесь есть свои правила. В 9 утра можно загорать 40 минут, в 11 — не более 20. С полудня до 4 вечера солнце — враг. После четырех можно себе позволить понежиться на солнышке еще минут 40. Но и утром, и днем нельзя забывать про защитные кремы.

указано в аннотации). Если и [illegible] но, что крем водостойкий, это еще не значит, что одного слоя хватит на целый пляжный день. Обновлять защиту придется после каждых двух-трех купаний. Обычный же (не водостойкий) крем смывается при первом же погружении в воду

Надежнее всего предохраняет от вредного воздействия солнечных лучей крем-фильтр от загара. Выбирая подходящий флакон , нужно в первую очередь искать на нем отметку «UVA — UVB». Эти буквы означают, что крем защищает от ультрафиолетовых лучей типа «А», которые старят кожу, и типа «В» (их избыток может спровоцировать рак). Кроме того, на тюбике имеется цифра (от 2 до 6 в отечественных кремах и от 7 до 30 в импортных), которая обозначает степень или, как еще говорят, фактор защиты. Эти цифры означают, во сколько раз дольше вы можете находиться на солнце по сравнению с тем, как если бы кожа была не защищена.

Учитывая, что детский организм толком не приспособлен к защите от вредного ультрафиолетового излучения, ребенка лучше мазать кремом с фактором защиты 30, а малышам до трех лет лучше вообще не загорать.

«Р.С.» советует:

Если на поездку к морю нет денег [illegible] мени, красивый южный загар можно [illegible] ровать с помощью крема под [illegible] тобронзант». Один раз намазавшись [illegible] можно ходить «шоколадкой» три-четыре [illegible]

СЧЕТЧИК

Чтобы мясо было сочным

Если вы хотите пожарить мясо так, чтобы оно сверху было покрыто румяной корочкой, а внутри оставалось нежным и сочным, взгляните на таблицу — она поможет правильно рассчитать время приготовления.

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
котлеты из рубленого мяса	60—120	сильный	4—7
котлеты из баранины на косточке	150	сильный	4—5
шницель из свинины	130	сильный	4
шницель из телятины в панировке	180	умеренный	6—8
говяжья печень	120	сильный	2
антрекот	180	сильный	3

Если же никакого договора с магазином у вас нет, то подтверждением сделки купли-продажи является товарный чек (надеюсь, [illegible] сохранили). В этом случае на вас также распространяются положения Закона «О защите прав потребителя». Даже при устной договоренности [illegible] также, скажем, через месяц, есть надежда отстоять свои права — но нужны два свидетеля, которые могут подтвердить факт такой договоренности.

Готовим экономно

Простая каша или вареная картошка превращаются в изысканное кушанье, если сдобрить их соусом. Где взять недорогой? Да приготовить самим, как это делают наши читатели.

[illegible] ИЗ ЗЕЛЕНОГО КРЫЖОВНИКА

1 кг зеленого крыжовника,
0,5 кг репчатого лука,
1 ст. сахара,
1 ст. ложки соли,
1 ст. винного уксуса,
перец по вкусу.

Крыжовник моем, чистим и пропускаем через мясорубку. Лук мелко рубим, перемешиваем с измельченным крыжовником и ставим на огонь. Когда закипит, добавляем сахар, соль, уксус, перемешиваем и варим около часа, время от времени помешивая. Готовый соус можно приправить зубчиком растертого чеснока. Раскладываем соус в стерильные баночки, закрываем крышками и храним в прохладном месте. Даже мясо из супа с таким соусом превращается в деликатес.

О.Б. Телегина, Алтайский край

[illegible] ИЗ СВЕКОЛЬНОЙ БОТВЫ

200 г свекольной ботвы,
200 г черешков ревеня или листьев щавеля,
2—3 зубчика чеснока,
1 ст. ложка сахара,
1 ст. сметаны,
соль по вкусу.

Зелень промываем, бросаем в кипящую воду и варим до мягкости. Воду сцеживаем, зелень протираем через сито. Добавляем в кашицу растертый с солью чеснок, сахар, сметану. Солим, а затем взбиваем. Если соус получился слишком густой, разводим немного водой и еще раз взбиваем. Подаем такой соус к чему угодно — мясу, рыбе, овощам. Долго он, к сожалению, не хранится.

Р.Л. Кульнева, Нижний Новгород

ПАЛАТА

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВИЛИ:
Елена Юдина,
Евгений Павлов

«Р.С.» предупреждает:
Очки с фотохромными стеклами, в народе называемыми «хамелеонами» за способность изменять интенсивность затемнения, нужны только тем, у кого снижена острота зрения, отчего очки надо носить не только на улице, но и дома. Кроме того, у таких очков, купленных с лотка, могут по-разному темнеть стекла (одно сильнее другого), что очень вредно для глаз.

ДОВЕРЯЙ, НО ПРОВЕРЯЙ

МОДНАЯ ЗАЩИТА ДЛЯ ГЛАЗ

Солнечные очки нужны не только для украшения модниц, но прежде всего чтобы защитить глаза от яркого солнца. Впрочем, давайте поподробнее.

Очки от солнца бывают со стеклянными и [illegible]ковыми линзами [illegible] дополнительной защит[illegible] ультрафиолетовых лучей. Какие выбрать? Это вопрос вкуса. Только надо иметь в виду следующее: [illegible] как пластик [illegible] Кроме того [illegible] пластиковых.

Если вы покупаете пр[illegible] очки в магазине или [illegible] оптики, [illegible] с пластиковыми [illegible] зами [illegible] ретаете очки с лотка [illegible] рынке, то придется ориентироваться самостоятельно. А для этого запомните, что стекло по-английски [illegible] «glass». Его не следует [illegible] «glasses», которое обозначает просто очки — любые, как со стеклянными линзами, так и с пластиковыми. На очках, которые защитят ваши глаза от ультрафиолета, имеется аббревиатура UV, а стоящая рядом буква А или В обозначает, от какого вида ультрафиолетового излучения защитят ваши глаза эти очки. К примеру, если имеется надпись «Blocks at least 95% UVB and 60% UVA», это означает, что от обоих видов (А и В) ультрафиолетового излучения ваши глаза практически будут защищены.

[illegible] цвет безвреден

При покупке проверьте также, к той ли фирме, этикетка которой прицеплена к дужке, относятся сами очки. Для этого сравните надписи на этикетке и очках — они должны быть идентичными. Если вы страдаете аллер[illegible] очки в металличе[illegible] включать в себя [illegible] часто вызы[illegible] реакцию.

[illegible] линз, то специалис[illegible] рекомендуют серые — [illegible] нейтральные для глаз. А вот [illegible] желтого, зеленого, розо[illegible] цвета, вопреки расхожему [illegible] раздражают и утомляют глаза.

Чтобы солнечные очки долго служили вам верой и правдой, лучше хранить их в жестком или полужестком футляре. Не кладите очки линзами вниз на стол — их легко поцарапать. Протирайте линзы мягкой ворсистой тканью или тонкой замшей, но ни в коем случае не носовым платком — это вредно для линз.

Рецепты оцениваются по пятибалльной шкале за скорость приготовления, экономичность и вкус. По сумме трех оценок выставляется общий балл.

ИЗ ВИШНИ

Вишню заливаем водой и кипятим 10—15 минут. Протираем сквозь сито вместе с отваром, затем добавляем пряности, соль, сахар и ставим на тихий огонь на 10 минут. Подаем соус к мясу, дичи, крупяным запеканкам.

Н.Л.Жолткевич, Курган

1 ст. вишни,
по 0,5 ч. ложки молотой корицы и гвоздики,
2 ст. ложки сахара,
1 ст. воды,
соль по вкусу.

САМ СЕБЕ ЭКСПЕРТ

«ХИМИЯ» ОТ ЖАЖДЫ НЕ СПАСЕТ

Утолить жажду в летнее пекло — не проблема. Едва не на каждом углу можно купить фруктовую воду — ситро, лимонад, дюшес в самых разных бутылках — от 330-граммовых до двухлитровых. Только вот что налито в те бутылки?

Возможны два варианта — вода на натуральных экстрактах с подсластителями и чистая «химия». Как отличить одну от другой? Во-первых, по цвету. Натуральная фруктовая вода, приготовленная с использованием в качестве подсластителя сахара, на вид невзрачная, блекло-желтая или светло-коричневая. Синтетика же отличается «буйством красок» — от ярко-желтого до интенсивно-малинового или изумрудно-зеленого оттенка.

Во-вторых, нужно внимательно читать этикетку. Скажем, если на ней [illegible] ных он не может быть свыше 3 месяцев (3).

Ну а есть ли способ, который бы позволил совершенно точно сказать, что перед вами натуральный фруктовый напиток? Есть, только, чтобы им воспользоваться, придется купить бутылку на пробу, принести ее домой и заняться химией. Если содержимое красного цвета, размешайте в бутылке с напитком ложку соды, если желтого или зеленого, то соду надо не только размешать, но и прокипятить. Жидкость побурела?

стоящая рядом буква А или В обозначает, от какого вида ультрафиолетового излучения защитят ваши глаза эти очки. К примеру, если имеется надпись «Blocks at least 95% UVB and 60% UVA», это означает, что от обоих видов (А и В) ультрафиолетового излучения ваши глаза практически будут защищены.

Чтобы солнечные очки долго служили вам верой и правдой, лучше хранить их в жестком или полужестком футляре. Не кладите очки линзами вниз на стол — их легко поцарапать. Протирайте линзы мягкой ворсистой тканью или тонкой замшей, но ни в коем случае не носовым платком — это вредно для линз.

...ртошка превраща... ...ли сдобрить их со... ...риготовить самим,

...ЛЕНОГО ...ОВНИКА

...м, чистим и пропуска... ...ку. Лук мелко рубим, ...змельченным крыжов... ...огонь. Когда закипит, ...соль, уксус, переме... ...около часа, время от ...ая. Готовый соус мож... ...ником растертого чес... ...ем соус в стерильные ...м крышками и храним ...е. Даже мясо из супа с ...ращается в деликатес.

О.Б.Телегина, Алтайский край

...КОЛЬНОЙ ...ТВЫ

...аем, бросаем в кипя... ...до мягкости. Воду сце... ...ротираем через сито. ...цу растертый с солью ...тану. Солим, а затем ...с получился слишком ...емного водой и еще ...ем такой соус к чему ...е, овощам. Долго он, ...нится.

Р.Л.Кульнева, Нижний Новгород

Вишню заливаем водой и кипятим 10—15 минут. Протир[illegible]м сквозь сито вместе с отваром, затем добавляем пряности, соль, сахар и [illegible]авим на тихий огонь на 10 мин[illegible]. Подаем соус к мясу, дичи, крупяным [illegible]пеканкам

1 ст. вишни, по 0,5 ч. ложки молотой корицы и гвоздики, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. воды, соль по вкусу.

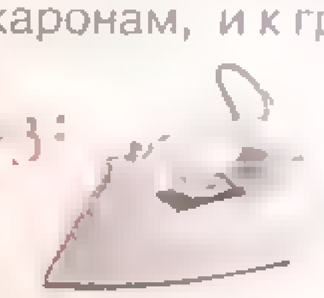
Н.Л.Жолткевич, Курган

Лук мелко режем и пассеруем до тех пор, пока не начнет зарумяниваться. Добавляем томат, прогреваем, пока он не изменит цвет на рыжеватый, затем муку, растираем ее и вливаем, все время помешивая, грибной отвар. Солим и перчим. Кипятим соус на тихом огне 10 минут. И к картошке он подходит, и к рису, и к макаронам, и к гречке

3 ст. грибного отвара, 2 луковицы, 2—3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1—2 ст. ложки томата-пюре, соль по вкусу.

И.Д.Юрченко, Красноярский край.

Приз:

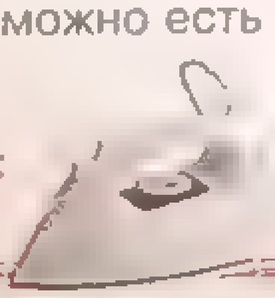


Сливы моем, заливаем водой и ставим варить. Через 10—15 минут, когда ягоды разварятся, протираем их вместе с отваром через дуршлаг. Добавляем в пюре растертые с солью в кашицу чеснок, зелень и перец. Соус такой вкусный, что его можно есть с чем угодно, даже с хлебом.

0,5 кг сливы (без косточек), по 3 веточки кинзы и укропа, 2 зубчика чеснока, перец красный и соль по вкусу.

Е.Редькина, Ростов-на-Дону.

Приз:



САМ СЕБЕ ЭКСПЕРТ

«ХИМИЯ» ОТ ЖАЖДЫ НЕ СПАСЕТ

Утолить жажду в летнее пекло — не проблема. Едва ли не на каждом углу можно купить фруктовую воду — ситро, лимонад, дюшес в самых разных бутылках — от 330-граммовых до двухлитровых. Только вот что налито в те бутылки?

Возможны два варианта — вода на натуральных экстрактах с подсластителями и чистая «химия». Как отличить одну от другой? Во-первых, по цвету. Натуральная фруктовая вода, приготовленная с использованием в качестве подсластителя сахара, на вид невзрачная, блекло-желтая или светло-коричне[illegible] [illegible]

...ных он не может быть свыше 3 месяцев **(3)**.

Ну а есть ли способ, который бы позволил совершенно точно сказать, что перед вами натуральный фруктовый напиток? Есть, только, чтобы им воспользоваться, придется купить бутылку на пробу, принести ее домой и заняться «химией». Если содержимое красного цвета, размешайте в бутылке с напитком [illegible]жку соды, если желтого или зеленого, то соду надо не только размешать, но и прокипя[illegible] [illegible] побурела? Значит, все в порядке, [illegible]тро или лимонад приготовлены из натуральных компонентов. Ну а если первоначальный цвет сохранился неизменным, то перед вами чистейшей воды «химия».

Хозяйство

Для удаления накипи с чайника существуют специальные средства, например «Антинакипин». Но можно обойтись и без них, как это делают наши читательницы.

- *Наливаю в чайник воду с лимонной кислотой (чайная ложка на литр воды) или с уксусом (1—2 ст. ложки на литр), кипячу и оставляю остывать. Через полчаса кипячу воду еще раз, выливаю и ополаскиваю чайник.*

Н.К. Серпилина, Краснодарский край

- *Хорошо промытые сырые картофельные очистки кладу в чайник, заливаю водой и кипячу несколько раз подряд. После этого чайник прополаскиваю.*

Л. И. Пивовранова, Тюменская обл.

- *Питьевой содой присыпаю участки с накипью. Затем протираю их крепким уксусом и удаляю накипь деревянной лопаткой. Споласкиваю чайник, и он становится как новый!*

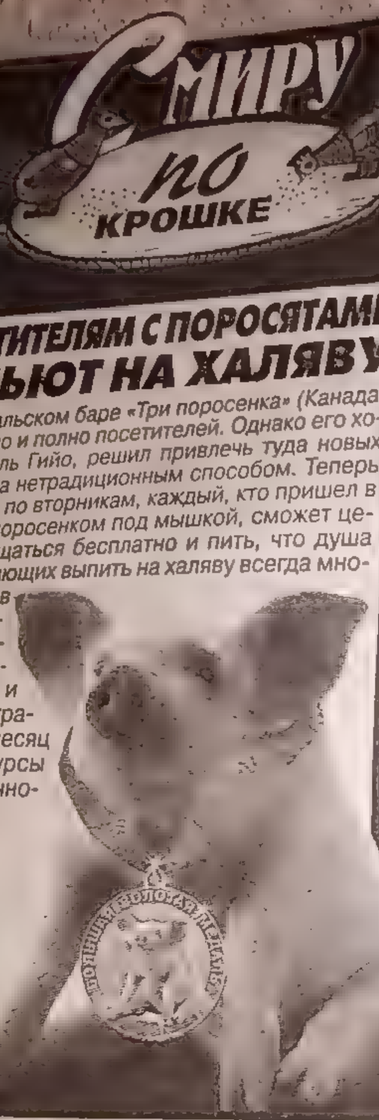
Г.А. Колмогорова, Томская обл.

Еще один способ, предложенный читательницей из Екатеринбурга (к сожалению, она не указала свою фамилию): избавляться от накипи с помощью кока- или пепси-колы. Эти напитки заливаются внутрь чайника, и его надо прокипятить несколько раз. Помогает ли это на самом деле или читательница пошутила — мы не знаем. Ясно одно — такой метод далеко не всем по карману.

Смиру по крошке

ПОСЕТИТЕЛЯМ С ПОРОСЯТАМИ НАЛЬЮТ НА ХАЛЯВУ

В монреальском баре «Три поросенка» (Канада) всегда шумно и полно посетителей. Однако его хозяин, Марсель Гийо, решил привлечь туда новых гостей весьма нетрадиционным способом. Теперь раз в неделю, по вторникам, каждый, кто пришел в бар с живым поросенком под мышкой, сможет целый вечер угощаться бесплатно и пить, что душа пожелает. Желающих выпить на халяву всегда много, и однажды в «Трех поросятах» их собралось аж 120 человек. Тогда в баре и появилась новая традиция — раз в месяц устраивать конкурсы на самого симпатичного поросенка.



От «Р.С.»:

Приходи
на пива кружку,
На закуску
бери хрюшку.

БОГАЧИ ИЗ ФРАНЦИИ ПРИМЕНЯЮТ ИКРУ НАРУЖНО

Французские косметологи пришли к выводу, что маски из черной икры оказывают живительное воздействие на кожу По словам ученых, протеин, витамины и минеральные вещества, содержащиеся в икре, способствуют выработке коллагена (это вещество замедляет процесс старения кожи). Парижские модницы сегодня предпочитают маску из зернистой икры всем кремам. Правда, стоит такое удовольствие недешево: одна маска обойдется примерно в 75 долларов

От «Р.С.»:

Олигарх меня просватал — отказалась я пока.
Чтобы быть всегда красивой, ищу мужа-рыбака!

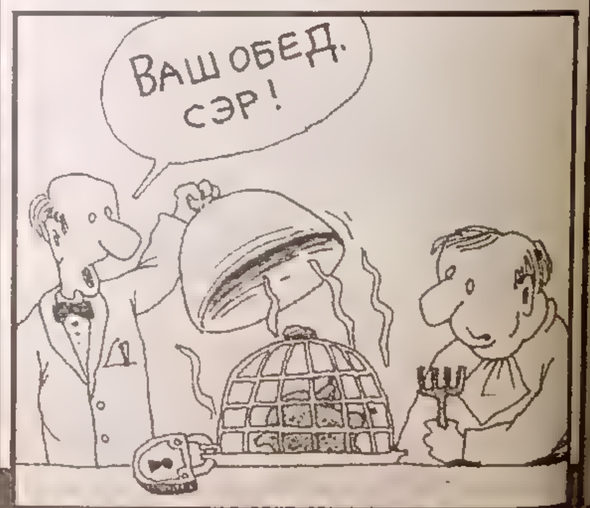
ЖЕЛАЮЩИЕ ПОХУДЕТЬ БУДУТ НЮХАТЬ

Всех сидящих на диете в скором времени избавят от чувства голода. К спреям для носа и пластырям с запахом шоколада (см. «Р.С.» № 3, 4) добавилось еще одно средство для похудения — ароматические палочки «Slimscrents», которые должны уменьшать голод. Желающим похудеть предлагается нюхать эти палочки (по виду очень напоминающие фломастеры) с запахом банана, мяты, яблока. По мнению автора этого изобретения, американца Алана Хирша, их ароматы передают в мозг информацию о насыщении, что будет способствовать притуплению чувства голода.

При испытаниях пациентам Хирша удалось сбросить в среднем 8,7 кг веса за три месяца. Одной палочки хватает примерно на четыре недели, а упаковка из семи штук стоит около 30 долларов.

От «Р.С.»:

Как похудеть, секрета нет —
Не ешь, а нюхай свой обед!



В НИДЕРЛАНДАХ ПОЯВИЛИСЬ БУТЕРБРОДЫ В СЪЕДОБНОЙ УПАКОВКЕ

Теперь голландским любителям фаст-фуда (быстрой еды), разорившимся на гамбургерах или биг-маках, представится возможность еще и закусить бутербродной упаковкой. По виду она напоминает картон, но, как уверяют производители, ничего общего с ним не имеет. Ее основные ингредиенты — картофельный крахмал и клетчатка, полезная для желудка.

От «Р.С.»:

Мне одних биг-маков мало,
Съем коробку из крахмала!

АМЕРИКАНЦЫ УВЛЕКАЮТСЯ «ТЮРЕМНЫМ» СОУСОМ

Уникальный шанс попробовать вкус жизни за решеткой предоставили вольному люду обитатели тюремной фермы округа Хиндс в Реймонде. Заключенные сами выращивают здесь маленькие злющие перчики и сами же их консервируют. Острый соус под символичным названием «Срок», по мнению производителей, пре-

Первое

ОВОЩНЫЕ СУПЫ ПРИБАВЛЯЮТ ДОБРОТЫ

Не подумайте, что от супчика с помидорами или горошком так легко располнеть. Секрет в другом — они такие вкусные, что трудно удержаться от добавки!

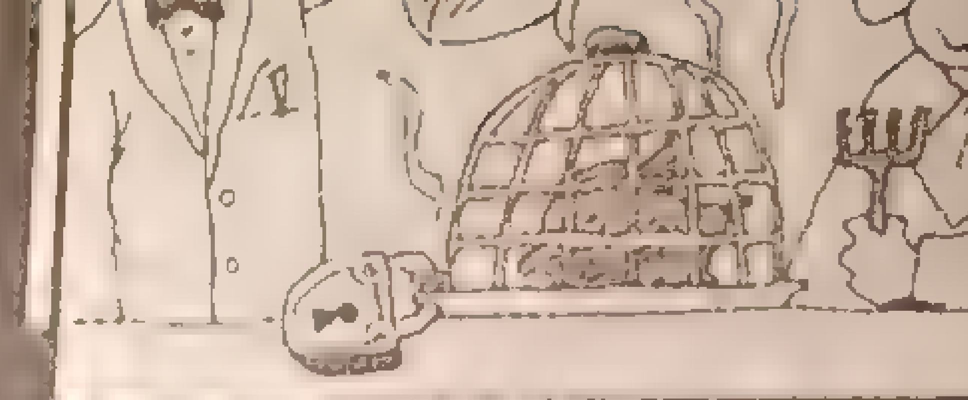
От «Р.С.»:

Приходи
на пива кружку,
На закуску
бери хрюшку.

икры всем кремам. Правда, стоит такое удовольствие недешево: одна маска обойдется примерно в 75 долларов

От «Р.С.»:

Олигарх меня просватал — отказалась я пока.
Чтобы быть всегда красивой, ищу мужа-рыбака!



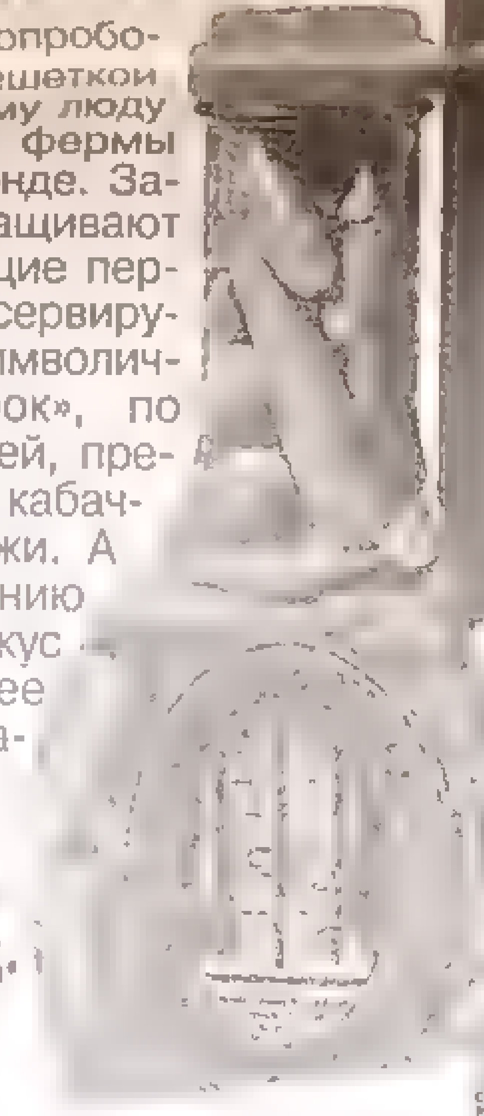
В НИДЕРЛАНДАХ ПОЯВИЛИСЬ БУТЕРБРОДЫ В СЪЕДОБНОЙ УПАКОВКЕ

Теперь голландским любителям фаст фуда (быстрой еды), разорившимся на гамбургерах или биг-маках, представится возможность еще и закусить бутербродной упаковкой. По виду она напоминает картон, но, как уверяют производители, ничего общего с ним не имеет. Ее основные ингредиенты — картофельный крахмал и клетчатка, полезная для желудка.

От «Р.С.»:

Мне одних биг-маков мало,
Съем коробку из крахмала!

АМЕРИКАНЦЫ УВЛЕКАЮТСЯ «ТЮРЕМНЫМ» СОУСОМ



Уникальный шанс попробовать вкус жизни за решеткой предоставили вольному люду обитатели тюремной фермы округа Хиндс в Реймонде. Заключенные сами выращивают здесь маленькие злющие перчики и сами же их консервируют. Острый соус под символичным названием «Срок», по мнению производителей, прекрасно подходит для кабачков, картофеля, спаржи. А главное, по утверждению начальника тюрьмы, вкус «Срока» дает хорошее представление о том, какова жизнь в тюрьме

От «Р.С.»:

На огороде перчики
Расположились в ряд.
Сидящие — сажают,
а вольные едят.

По материалам Интернета и зарубежной прессы.

Угощение от звезды

Деми Мур сердится и становится к плите

Недавно еженедельник «Weekly World News» поведал читателям о курьезном случае, произошедшем с голливудской актрисой Деми Мур.

Кинозвезда, будучи слегка навеселе, забрела в один из ресторанчиков в западной части Лос-Анджелеса и заказала омлет из яичных белков с вишней и взбитыми сливками. Дважды она отсылала официанта назад на кухню с приготовленным блюдом: кинодиве не нравилось то, что ей подавали. Затем, взбешенная, Деми отправилась на кухню лично и приготовила омлет сама, показав, как надо это делать.

Находчивый хозяин ресторана тут же включил блюдо звезды в свое меню, и оно быстро стало самым популярным у посетителей.

ОМЛЕТ ОТ ДЕМИ МУР

Белки 2 яиц отделяются от желтков, присаливаются и взбиваются, затем добавляются 1/3 стакана сливок и ложечка муки. Смесь выливается на сковороду, смазанную сливочным маслом, туда же выкладывается горсточка очищенных от косточек вишен, обсыпанных сахарной пудрой. Сковорода ставится в духовку на 5—7 минут.

ОВОЩНЫЕ СУПЫ ПРИБАВЛЯЮТ ДОБРОТЫ

Не подумайте, что от супчика с помидорами или горошком так легко располнеть. Секрет в другом — они такие вкусные, что трудно удержаться от добавки!

ВКУСЕН И СКОР СУП «ПОМИДОР»

1 л мясного бульона, 2 луковицы, 4 помидора, 2 зубчика чеснока, 100 г свиного сала, 1 ч. ложка муки, соль и перец по вкусу.

Лук и чеснок очищаем, моем и мелко рубим. Слегка растапливаем порезанное мелкими кубиками сало (можно заменить 3 ст. ложками растительного масла) и добавляем лук и чеснок. Пассеруем 5—7 минут, а затем добавляем вымытые и некрупно порезанные помидоры. Когда жидкость выпарится, а жир окрасится в красный цвет, посыпаем овощи мукой и перемешиваем. В кастрюльке разводим пассеровку мясным бульоном, кипятим 1—2 минуты и снимаем с огня. При подаче на стол посыпаем гренками из белого хлеба и рубленой зеленью укропа и петрушки.

50 руб.

Н. Саранцева, Новороссийск

КАРТОШКА-КРОШКА В БОЛЬШОЙ ЛОЖКЕ

1 л крепкого рыбного бульона, 2—3 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 300 г мелкого молодого картофеля, соль и перец по вкусу.

Лук очищаем, моем и очень мелко режем. В кастрюльку наливаем масло и высыпаем лук. Помешивая, обжариваем на тихом огне 8—10 минут. Затем заливаем рыбным бульоном, а когда закипит, закладываем вымытый, почищенный картофель (клубни покрупнее разрезаем на половинки). Досаливаем. Через 20 минут суп готов. Разливаем по тарелкам, посыпаем черным молотым перцем и рубленой зеленью петрушки.

АНДРЕЙ ДЕМЧЕНКО

мини-роман

ВЕРНУТЬСЯ В БУДУЩЕЕ

Вот всю жизнь так: начнешь собираться аж за полдня, а к поезду все равно едва успеешь, думала Света, пробираясь с тяжелой сумкой через вокзальную толпу. 14.35, до отправки остается всего пять минут; слава богу, вроде вовремя...

Народищу-то! Хорошо, хоть купе спальное, отдохнуть можно. Правда, многое зависит от того, что за попутчик попадется... Лучше бы женщина! Нет. Не повезло.

— Здравствуйте! — произнесла Света, входя в купе.

Мужчина, смотревший в окно, обернулся. Не может быть!

— Андрей, ты?!

— Света... — неуверенно произнес попутчик. — Господи, кто бы мог подумать!

Поставив чемодан, Света опустилась на сиденье. Они молча смотрели друг на друга... Если бы в этот попавшейся, то я... — Андрей задыхался от гнева.

В это же время родители обрабатывали Свету.

— Девочка, ты должна учиться, потом поступить в аспирантуру, защититься... У тебя такие способности, а ведь все прахом пойдет! Родишь, начнутся бессонные ночи, пеленки... Какая там учеба! И вообще... Ты что, хочешь стать типичной жертвой раннего брака? Через год развестись?

Но Света была непреклонна, как и ее избранник.

Поженились. Прошел год.

Что же это все-таки за вещь такая загадочная — штамп в паспорте? Почему люди, глубоко любящие друг друга, вскоре после свадьбы переоценивают происходящее? Куда уходят чувства, откуда берутся взаимное раздражение, обиды? Да, конечно, это бывает не у всех, но вот у Светы и Андрея вышло именно так.

В крошечной однокомнатной квартирке, снятой на гонорары от переводов, они прожили меньше года.

Андрей [illegible] один раз женился только в тридцать [illegible], развелся опять, через два года развелся.

— Тогда я впервые подумал, что... — Андрей сделал паузу, — что лучше тебя мне не найти. А потом в этом окончательно убедился. Чего тут долго говорить — глупый тогда был, пацан совсем... Что у нас могло получиться, у детей-то? Вот если бы мы встретились не на первом курсе, а [illegible]. Собственно, мы и встретились.

— Андрей, — начала Света, — но теперь...

— Прости, что перебиваю. Не трать слов попусту. Я все понимаю. Ты замужем, взрослая дочь. У тебя жизнь своя, и в ней мне места не найдется, это ясно. Если честно, я и не рассчитываю. Все. Поезд, как говорится, ушел... Вместе с вокзалом. Хотя, — Андрей улыбнулся, — мы ведь в поезде едем.

— С работой-то у тебя все в порядке? — [illegible]

— А мне кажется, — тихо произнес Андрей, — что я в своей жизни только одну женщину любил... Тебя.

— А мне кажется, — тихо произнес Андрей, — что я в своей жизни только одну женщину любил... Тебя.

Хорошо, хоть купе спальное, отдохнуть можно. Правда, многое зависит от того, что за попутчик попадется... Лучше бы женщина! Нет. Не повезло.

— Здравствуйте! — произнесла Света, входя в купе.

Мужчина, смотревший в окно, обернулся. Не может быть!

— Андрей, ты?!

— Света... — неуверенно произнес попутчик. — Господи, кто бы мог подумать!

Поставив чемодан, Света опустилась на сиденье. Они молча смотрели друг на друга... Если бы в этот миг кто-нибудь сумел заглянуть в их память и посмотреть ее, как кино, то кадры были бы практически одинаковыми. И интерьер, и план, и ракурс...

* * *

Они не виделись 20 лет. Ровно 20.

На первом курсе филологического факультета МГУ они оказались в одной группе и сразу обратили внимание друг на друга. Уже через неделю они вместе ходили в кино и кафе-мороженое, а через месяц были, что называется, не разлейвода. Все у них было впервые: первая любовь, первый поцелуй, первая близость... Их называли самой красивой парой факультета: высокие, улыбчивые, будто специально подобранные друг к другу. Сероглазую блондинку Свету великолепно оттенял кареглазый, темноволосый Андрей. Им завидовали, ребята пытались отбить Свету, а девчонки — Андрея, но безрезультатно. К концу первого курса ни у кого из студентов не оставалось сомнения, что Ромео и Джульетта скоро поженятся. Так они и сделали, несмотря на упорное сопротивление родителей.

— Андрюша, не делай глупостей, — сказал отец, когда молодые уже собирались подавать заявление, — нельзя жениться на первой попавшейся...

— Папа, если ты еще раз назовешь Свету первой ные ночи, пеленки... Какая там учеба! И вообще... Ты что, хочешь стать типичной жертвой раннего брака? Через год развестись?

Но Света была непреклонна, как и ее избранник.

Поженились. Прошел год.

Что же это все-таки за вещь такая загадочная — штамп в паспорте? Почему люди, глубоко любящие друг друга, вскоре после свадьбы переоценивают происходящее? Куда уходят чувства, откуда берутся взаимное раздражение, обиды? Да, конечно, это бывает не у всех, но вот у Светы и Андрея вышло именно так.

В крошечной однокомнатной квартирке, снятой на гонорары от переводов, они прожили меньше года. Расстались почти врагами; хорошо еще, ребенка завести не успели. После этого Андрей перевелся в другой институт, и контакты между ним и Светой были прекращены... До этой встречи в купе.

* * *

За окном поезда закат выкрасил полнеба в удивительно мягкий розовый цвет. Мерно стучали колеса; раньше Свете казалось, что они спрашивают: «Ты кто? Ты кто?», но сейчас почему-то в грохоте стали ей слышалось: «Вот так... Вот так...»

Они переговорили обо всем. Света рассказала, что едет к мужу и дочери, они в Сочи уже целую неделю, сняли домик, все подготовили к ее приезду. Замуж второй раз вышла в 21 год, вскоре родила Анечку, сейчас дочке — 18

— Любишь мужа? — спросил Андрей.

— Люблю, — ответила Света и, немного помолчав, добавила, — это правда. Я очень люблю Алешу. Он хороший мужик. Добрый...

— А мне кажется, — тихо произнес Андрей, — что я в своей жизни только одну женщину любил... Тебя

Света посмотрела ему в глаза, а потом перевела взгляд за окно, где розовые краски густели и в отдельных местах уходили в тона спелой черешни.

— глупый тогда был, пацан совсем... Что у нас могло получиться, у детей-то? Вот если бы мы встретились не на первом курсе, а сейчас... Собственно, мы и встретились.

— Андрей, — начала Света, — но теперь...

— Прости, что перебиваю. Не трать слов попусту... Я все понимаю. Ты замужем, взрослая дочь. У тебя жизнь своя, и в ней мне места не найдется, это ясно. Если честно, я и не рассчитываю. Все. Поезд, как говорится, ушел... Вместе с вокзалом. Хотя, — Андрей улыбнулся, — мы ведь в поезде едем.

— С работой-то у тебя все в порядке? — Света подумала, что разговор пора перевести на другую тему. Пора, потому что и в ее сердце шевельнулось нечто большее, чем просто радость от встречи с близким когда-то человеком.

— В порядке, в общем. Новым русским не стал, но жаловаться грех: работаю переводчиком на немецкой фирме, платят прилично. А ты как?

— Я защитилась...

— Кандидат?

— Доктор.

— Ого! Поздравляю. Преподаешь?

— Да, у нас же, на филфаке.

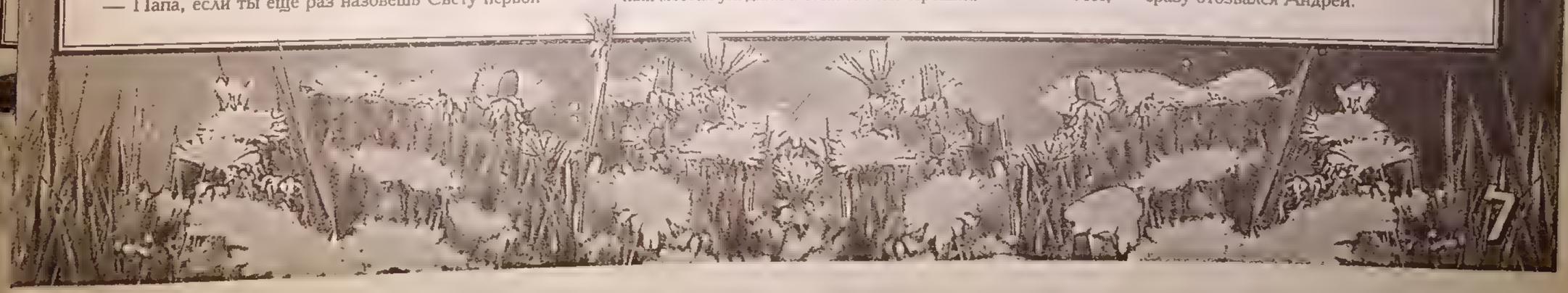
Дальше беседа носила чисто деловой характер. Когда за окном совсем стемнело, Андрей поднялся:

— Ну что, пора спать? Я пойду покурю, а ты укладывайся...

Они лежали каждый на своей полке, друг от друга их отделяло расстояние около метра. С тех пор, как они пожелали друг другу спокойной ночи, прошло уже два часа, а сон не шел. Напрасно он себя винит, это я была неправа, думала Света. Я его доставала — всякими глупостями, капризами своими... Она чувствовала, как в сердце медленно входят острые иголки раскаяния, жалости, прощения... И вдруг Свету будто что-то толкнуло.

— Андрюша, ты не спишь? — шепнула она.

— Нет, — сразу отозвался Андрей.



Наши золот

Для наших читателей, которые совсем недавно познакомились с газетой, мы публикуем лучшие статьи из прошлых выпусков, начиная с самых первых номеров.

«КУЛИНАРНЫЙ» СОННИК

Сны непредсказуемы, но [illegible] то, пользуясь этим сонником, [illegible] бы это приснилось.

БИСКВИТ — записка.

БЛИНЫ — письмо.

БОРЩ — успех в делах.

БУЛКИ — к благополучию через дела.

ВАРЕНЬЕ — успех, любовное удовольствие.

ВИНО (пиво, водка) — **пить** — веселье; **угощать** — похороны; **разлить** — к несчастью; **пить одному** — дурные вести.

ГОВЯДИНА — потери.

ЕДА — **на столах** — устройство дел; **другие едят** — к возвышению; **экзотическая еда** — необычное пред[illegible] слишком много [illegible] утехи; **готовить еду** — личные неприятности.

ЖИР — к свадьбе.

КАРТОФЕЛЬ — **есть** — неудовлетворение; **копать** — неблагодарный труд, работа.

КАША — **есть** — волнение, хлопоты.

КИСЕЛЬ — **есть** — богатство.

КОЛБАСА — **есть** — неожиданность;

СВИНИНА — незначительная болезнь.

СЕЛЕДКА — возвращение долга.

СМЕТАНА (сливки) — доход, удача; **для влюбленных** — скорая женитьба.

СОЛЬ — к добру, богатство; **просыпать** — ссора.

СУП — дрязги.

СЫР — богатство.

ТЕСТО — письмо.

ХЛЕБ — **свежий** — богатство, прибыль, новые возможности; **смотреть, как пекут** — устройство дел; **самому печь** — к печали; **затхлый, старый** — домашние склоки.

ЧАЙ — неожиданность.

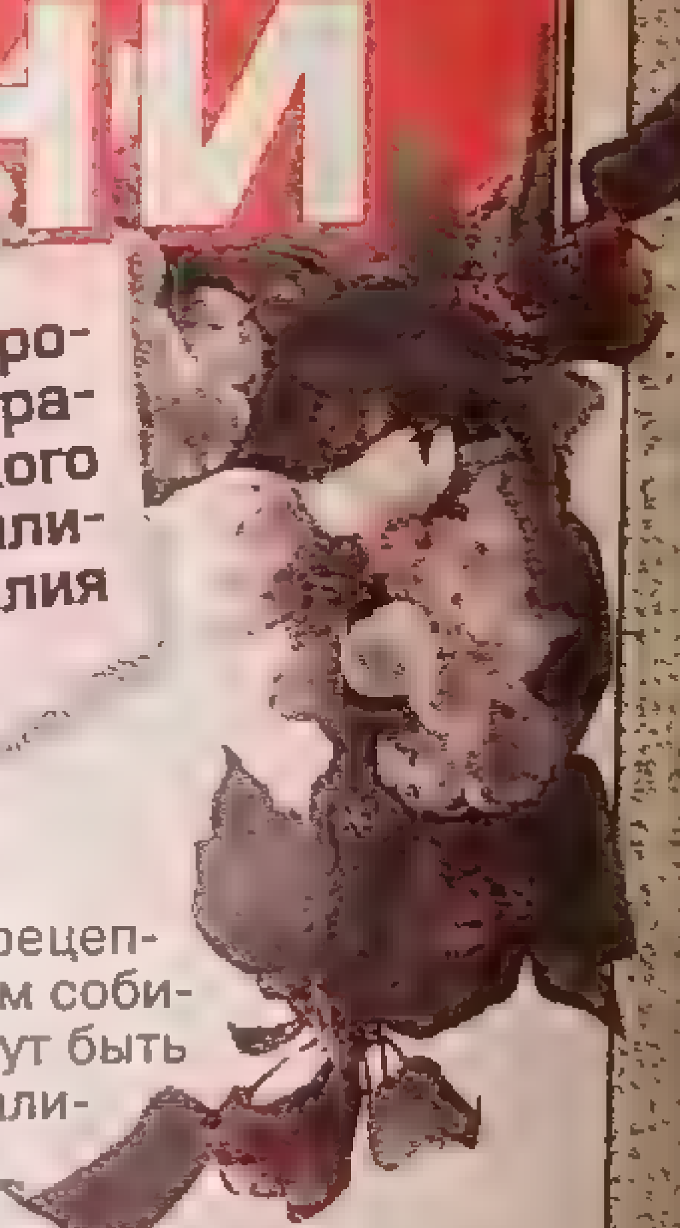
ШАМПАНСКОЕ — новоселье, сплетни.

ЩИ — разлука.

ЯД — **отравиться** — ложные подозрения; **отравить кого-либо** — ложные [illegible]

НЕ СПЕШИ В АПТЕКУ

ЧАЙ С ВАШЕЙ ЯБЛОНИ



«Простейший способ похорошеть и оздоровиться — пить тонизирующие витаминные травяные чаи», — говорит директор медицинского гомеопатического Центра здоровья и реабилитации кандидат биологических наук Наталия РАДОМСКАЯ.

Совсем необязательно строго придерживаться рецептов. Просто выходим в сад, оглядываемся и начинаем собирать то, что нравится, на собственный вкус! Это могут быть несколько листиков яблони, смородины, вишни, малины, земляники, мяты. Цветы тоже пойдут впрок: лепестки роз, календулы, жасмина. Выбираем совсем молоденькие маленькие листочки и завариваем их кипятком. Вкус такого чая может сперва показаться непривычным, поэтому для начала соединим свой «садовый» сбор с чаем обычным (2/3 чая и 1/3 листьев). Завариваем минут 40, накрыв чайник полотенцем, — так выходит вкуснее и ароматнее. Потом процеживаем и пьем, вдыхая запахи лета.

6 ТРАВ ДЛЯ ХОРОШЕГО ОТПУСКА

Отпуск, как правило, связан с переменой места. Зачастую мы предпочитаем проводить его вдали от дома — будь то другой континент, деревня или дача. О том, как избежать непредвиденных недомоганий во время отдыха, рассказывает французский гомеопат Анри ДУАЙОН:

БИСКВИТ — записка.
БЛИНЫ — письмо.
БОРЩ — успех в делах.
БУЛКИ — к благополучию через дела.
ВАРЕНЬЕ — успех, любовное удовольствие.
ВИНО (пиво, водка) — **пить** — веселье; **угощать** — похороны; **разлить** — к несчастью; **пить одному** — дурные вести.
ГОВЯДИНА — потери.
ЕДА — **на столах** — устройство дел; **другие едят** — к возвышению; **экзотическая еда** — необычное предложение; **слишком много** — утехи; **готовить еду** — личные неприятности.
ЖИР — к свадьбе.
КАРТОФЕЛЬ — **есть** — неудовлетворение; **копать** — неблагодарный труд, работа.
КАША — **есть** — волнение, хлопоты.
КИСЕЛЬ — **есть** — богатство.
КОЛБАСА — **есть** — неожиданность; **видеть** — мелкие радости.
КРОШКИ — **птицы клюют** — подарки, удача.
КРУПА — ссора (если видишь крупинки, да еще рассыпанные).
ЛАПША — грусть.
ЛЕПЕШКИ — выигрыш.
МАСЛО — к благополучию.
МЕД — большое счастье.
МОЛОКО — хорошо.
МУКА — прибыль.
МЯСО — **есть** — болезнь; **видеть сырое** — неприятность, болезнь; **рвать руками** — болезненный разрыв отношений, скандал.
ПЕЧЕНЬЕ — см. бисквит.
ПИРОГИ — **есть** — визиты; **печь** — скорый кризис, перелом в чем-либо.

ная болезнь.
СЕЛЕДКА — возвращение долга.
СМЕТАНА (сливки) — доход, удача; **для влюбленных** — скорая женитьба.
СОЛЬ — [illegible] **просыпать** [illegible]
СУП [illegible]
СЫР [illegible]
ТЕСТО [illegible]
ХЛЕБ — **свежий** — богатство, прибыль, новые возможности; **смотреть, как пекут** — устройство дел; **самому печь** — к печали; **затхлый, старый** — домашние склоки.
ЧАЙ — неожиданность.
ШАМПАНСКОЕ — новоселье, сплетни.
ЩИ — [illegible]
ЯД — [illegible] ложные [illegible] **отравить** [illegible] спящего.
ЯИЧНИЦА — жарить (во [illegible]
ЯЙЦА — одно, два [illegible] гостей, **много** — успех; **бить** [illegible] **видеть разбитые** — потеря; **слишком много** [illegible] мелочные [illegible]

Как видите [illegible] **сны практиче** [illegible] **вещают ничего** [illegible] **чтобы не ссорить** [illegible] **кем, постарайтесь** [illegible] **не просыпать соль** [illegible] **наслаждайтесь по ночам** [illegible] **щей вкусной и здоровой!**

несколько листиков [illegible] ны, земляники, мяты. Цветы тоже пойдут впрок: лепестки роз, календулы, жасмина. Выбираем совсем молоденькие маленькие листочки и завариваем их кипятком. Вкус такого чая может сперва показаться непривычным, поэтому [illegible] соединим свой «садовый» сбор с чаем обычным (2/3 чая и 1/3 [illegible]). Завариваем минут 40, накрыв чайник полотенцем, — так выходит [illegible] и ароматнее. Потом процеживаем и пьем, вдыхая запахи лета.

6 ТРАВ ДЛЯ ХОРОШЕГО ОТПУСКА

Отпуск, как правило, связан с переменой места. Зачастую мы предпочитаем проводить его вдали от дома — будь то другой континент, деревня или дача. О том, как избежать непредвиденных недомоганий во время отдыха, рассказывает французский гомеопат Анри ДУАЙОН:

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	(капли, капсулы)	Отличное средство для успокоения детей при возбуждении от путешествия, а также при бессоннице	Взрослым: по две таблетки на прием или 20 — 30 капель на 1 ст. воды; детям: по 1 таблетке на прием или капель по количеству лет на 1 ст. воды.
[illegible]	[illegible] (молотый)	Полезен для путешествий в холодном климате, так как усиливает кровообращение.	Есть древний способ борьбы с мерзнущими ногами: в шерстяные носки насыпают перец и надевают их на ноги.
[illegible]	[illegible] (капсулы, чай, корень)	Борется с тошнотой еще на стадии ее возникновения; легко побеждает морскую болезнь и на суше, и в воздухе	По 1 таблетке на прием или 1 стакан имбирного чая или настоя (имбирный корень натереть на терке и прокипятить 5 — 10 минут).
[illegible]	[illegible] (масло)	Помогает снять головные боли, связанные с путешествием; поднимает настроение при плохих погодных условиях.	Принимая ванну, влейте 3 — 4 капли лавандового масла, а пара капель на подушке устранит проблему со сном в незнакомом месте.
[illegible]	[illegible] (пастилки)	Снижает стресс от путешествия и борется с тошнотой и кашлем при простуде.	Пастилки жуют по мере необходимости.
[illegible]	РОМАШКА (чай, сухие цветки)	Снимет раздражение в желудке и кишечнике; позволит справиться с переменой часовых поясов и бессонницей.	Выпивать 1 стакан ромашкового чая или настоя (1 ст. л. сухих цветков ромашки залить 1 ст. кипящей воды и кипятить 5 — 7 минут).

олотые страницы

СТАТЬИ СОБРАНЫ ИЗ:

№7/99, стр.5 «Опасная бутылочка»
№7/99, стр.6 «Чай с вашей яблони»
№7/98, стр.7 «Шашлычок под свинцовым соусом»
№7/98, стр.17 «6 трав для хорошего отпуска»
№7/98, стр.21 «Вареники с вишнями не бывают лишними»
№7/96, стр.13 «Кулинарный» сонник»

ЗОНА РИСКА

ОПАСНАЯ БУТЫЛОЧКА

Летом мы часто покупаем газировку в пластиковых бутылках — дети ее любят. Но мои родители где-то прочитали, что пластмасса, из которой делают бутылки, опасна. Правда ли это?

И. Чекалина, Орел

Рассказывает кандидат технических наук Виктор СИДОРЧУК:

— Иногда в продажу поступают поддельные минералка или газировка в дешевых бутылках, изготовленных из **ПВХ** (поливинилхлорида). Вещество это действительно опасно.

Как отличить «нехорошие» бутылки от безвредных? На донышке бутылки из **ПВХ** должен стоять специальный знак — цифра 3 в треугольнике или надпись PVC. Когда никаких знаков нет, просто проведите ногтем по пластику. Если остается белесый шрам, то перед вами — опасная ПВХ-бутылка. Поверхность по-прежнему гладкая — значит, все в порядке.

«Р. С.» предупреждает:
Если вам попалась бутылка из ПВХ, выбросьте, но ни в коем случае не сжигайте ее. Сгорая, она будет выделять чрезвычайно ядовитые химические соединения.

Такие значки на пластиковой посуде означают, что она пригодна для пищевых продуктов

РАСТВОРИМЫЙ СТАКАНЧИК

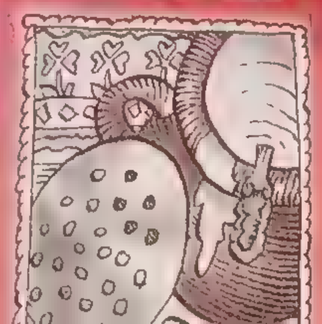
[illegible]

ПОХАЙТЕ... ПОСУДУ

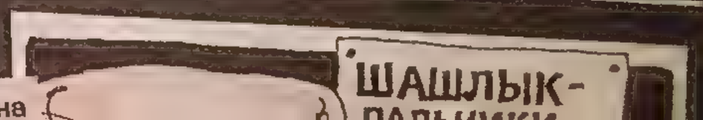
[illegible]

ВАРЕНИКИ С ВИШНЯМИ НЕ БЫВАЮТ ЛИШНИМИ

«Привет с Украины! Меня зовут Оля, вашу газету мне привезла сестра, она живет в Москве. Газета понравилась и мне, и маме, и папе (он у нас главный повар), и моей четырехлетней дочке Даше. Мы делали по вашему рецепту сердечки и заварных уточек. Хотим предложить наш семейный рецепт вареников с вишнями. У нас, на Украине, говорят: «Без вареника нэ снида, без борща нэ обида», то есть «Без варени-



ШАШЛЫЧОК ПОД СВИНЦОВЫМ СОУСОМ



Вы решили пообедать на

ЕЙ
И

вычным, поэтому
ым (2/3 чая и 1/3
ем, — так выходит
я запахи лета.

ТПУСКА

еста. Зачастую
— будь то дру-
ежать непред-
зывает фран-

...привычным, поэтому ...ычным (2/3 чая и 1/3 ...енцем, — так выходит ...ыхая запахи лета.

...дельные минералка или газировка в дешевых бутылках, изготовленных из **ПВХ** (поливинилхлорида). Вещество это действительно опасно.

Как отличить «нехорошие» бутылки от безвредных? На донышке бутылки из **ПВХ** должен стоять специальный знак — цифра 3 в треугольнике или надпись PVC. Когда никаких знаков нет, просто проведите ногтем ...

...все в порядке.

«Р. С.» предупреждает:
Если вам попалась бутылка из ПВХ, выбросьте, но ни в коем случае не сжигайте ее. Сгорая, она будет выделять чрезвычайно ядовитые химические соединения.

...О ОТПУСКА

...ой места. Зачастую ...дома — будь то дру... ...избежать непред... ...ссказывает фран...

...Взрослым: по две таб...ки на прием или 20 — 30 ...ель на 1 ст. воды; детям ... таблетке на прием или ...ель по количеству лет ... ст. воды.

...сть древний способ ...ьбы с мерзнущими ...ами: в шерстяные нос... ...асыпают перец и на... ...ют их на ноги.

...о 1 таблетке на прием ... 1 стакан имбирного ...или настоя (имбир... ...корень натереть на ...е и прокипятить 5 — ...инут).

...ринимая ванну, влеи... ...— 4 капли лавандово... ...сла, а пара капель на ...шке устранит про... ...у со сном в незнако... ...месте.

...стилки жуют по ме... ...обходимости.

...пивать 1 стакан ро... ...ового чая или на... ...1 ст. л. сухих цвет... ...омашки залить 1 ст. ...ей воды и кипятить ...минут).

ВАРЕНИКИ С ВИШНЯМИ НЕ БЫВАЮТ ЛИШНИМИ

«Привет с Украины! Меня зовут Оля, вашу газету мне привезла сестра, она живет в Москве. Газета понравилась и мне, и маме, и папе (он у нас главный повар), и моей четырехлетней дочке Даше. Мы делали по вашему рецепту сердечки и заварных уточек. Хотим предложить наш семейный рецепт вареников с вишнями. У нас, на Украине, говорят: «Без вареника нэ снида, без борща нэ обида», то есть «Без вареника не завтрак, без борща не обед».

Ольга Лясковская,
Умань

0,5 кг вишни без косточек,
сметана и сахарный песок по вкусу.
ДЛЯ ТЕСТА:
1 ст. с верхом муки,
0,5 ст. молока или воды,
1 ст. ложка сахара и щепотка соли.

Замесить тесто (оно должно быть довольно крутое, как на пельмени). Дать ему постоять примерно 20 минут, а чтобы не заветрилось, накрыть перевернутой миской или целлофаном. Раскатать в длинную колбаску толщиной 3—4 см. Нарезать кружочками. Кружки раскатать в лепешки. В середину каждой положить 5 —6 ягод вишни. Первый раз, когда я лепила вареники, посыпала вишни сахаром, чтобы они были послаще. Но вареники у меня все расклеились. Папа потом объяснил, что это из-за сахара. Так что если вы хотите, чтобы начинка у вареников была сладкая, то берите для них самые спелые ягоды.

Затем края защипываются (опять же как у пельменей) полумесяцем. Опускать вареники надо в крутой подсоленный кипяток небольшими партиями. Варить 6—8 минут, после чего вынуть шумовкой, разложить на блюде, чтобы они как можно меньше соприкасались друг с другом (не то слипнутся), полить сметаной и посыпать сахаром. Можно есть и холодными, но лучше сразу горяченькими!

Когда нет свежих ягод, мы берем консервированные или замороженные.

Рецепт получился длинный, но делаются вареники очень быстро. А съедаются еще быстрее!

ШАШЛЫЧОК ПОД СВИНЦОВЫМ СОУСОМ

Вы решили пообедать на улице? Прежде чем сделать заказ, посмотрите, на чем жарят мясо. Если для поддержания огня берут березовые или сосновые чурочки, вам ничего не угрожает. А если это поломанные доски от ящиков из соседнего магазина? Тогда уходите не оглядываясь! Почему? Об этом подробнее расскажет санитарный врач Иван Николаевич БЕРЕСТОВ:

[illegible] составами и, сгорая, [illegible] таблицы Менделеева. [illegible] марганец, кадмий, ртуть и др. [illegible]

[illegible] соли тяжелых металлов даже в небольших количествах могут привести не только к пищевым отравлениям, но и куда более тяжким последствиям.

Так, отравление мышьяком влечет за собой, кроме болей в животе, рвоты и поноса, падение артериального давления, перебои в сердечной деятельности, судороги и даже может привести к параличу дыхания.

Свинец, попав в организм через пищевод, вызовет рези в желудке, рвоту, а в тяжелых случаях — поражение центральной нервной системы, паралич конечностей.

Марганец, оказавшись в желудочно-кишечном тракте, может привести к токсической пневмонии, хроническому бронхиту, вызвать воспаление слизистой оболочки носоглотки.

Отравление медью ведет к почечной недостаточности, анемии, различным формам кожной аллергии,
- кадмием — к токсическому отеку легких,
- ртутью — к кровавому поносу, увеличению лимфатических узлов, повышению артериального давления,
- сурьмой — к судорогам, острой почечно-печеночной недостаточности, удушью,
- фосфором — рвоте, головокружению, носовым и желудочно-кишечным кровотечениям.

Так что, выбирая шашлычок на обрывках у уличных мангалов, смотрите, чтобы он не оказался «шашлыком на досочках» от тарных ящиков.

Светлые волосы Ани, рассыпавшиеся по плечам, пахли точно так же, как и тогда волосы Светы. Именно от этого аромата он когда-то потерял голову...

— Иди ко мне.

В купе стало тише, словно в динамике звук убавили. Даже колеса стучали не так громко, и теперь Свете показалось, что они говорят: «Не так... Не так...»

— Спасибо, солнышко, — тихо сказал Андрей, — но я думаю, нам не стоит этого делать. Спокойной ночи...

Света уткнулась в подушку, стараясь, чтобы Андрей не услышал ее всхлипов, а потом уснула.

* * *

Перрон был залит растопленным золотом: солнце слепило и жгло, будто торопя приезжих окунуться в море.

— Светик, мы здесь! — услышала Света голос мужа Дочка, прошмыгнув сквозь толпу, обняла маму. Подошел и Алексей, поцеловал жену, бросив мимолетный взгляд на высокого седоватого мужчину, стоявшего рядом со Светой.

— Познакомьтесь, — сказала Света Алексею и Ане, указывая на Андрея, — это мой бывший муж. Встретились случайно, в купе.

— Оригинально, — Алексей, подавая руку Андрею, изобразил на лице смешную гримасу, — всегда знал, что моя жена — любительница сюрпризов, но чтобы такое...

— Я тебе говорил — не поверит, — от души рассмеялся Андрей.

— Мам, это что же, — Аня артистично сделала большие глаза, — вот этот интересный мужчина, он мог быть моим папой?

— Ну не вашим, наверное, — улыбнулся Андрей, — но папой другой девушки, такой же красивой — почему нет... Надо же, — обратился он к Свете, — она просто твоя копия. Смотрю на нее — вижу тебя в те годы.

— Вы где остановились? — спросил Алексей.

...ла вдруг Аня, вставая, — пойдемте погуляем, а? Они не делю не виделись, пусть почирикают!

— А что ж, — поднялся и Андрей, — дело хорошее

Пройдя дворами, Аня и Андрей вышли на набережную. Странно, но Андрея не оставляло ощущение, что рядом с ним не Аня, а Света — та, из студенческих ле...

— Вы учитесь, Аня? — спросил он.

— Да, на историческом ... чала, — Андрей Андреевич, а вы ее ...?

— Очень.

— А вам было тяжело с ней ...?

— Нелегко.

— Вы все еще ее любите, да?

— Не знаю. Да нет, ... ное, не назовешь. Перегорело ... рад за нее. Отец у тебя — мужик что надо. Ко мне так хорошо отнесся.

— Да, он молодчина... Можно, я так? — Аня взяла Андрея под руку. — Они с мамой просто друзья, у них друг от друга тайн нет. Это, по-моему, просто здорово.

— Конечно, — ответил Андрей, с удивлением чувствуя, что ладонь Ани, лежащая на его предплечье, источает некий теплый и манящий ток, разливающийся по всему телу. И еще... Очень странно. Искушение, что ли? Светлые волосы Ани, рассыпавшиеся по плечам, пахли точно так же, как и тогда волосы Светы. Именно от этого аромата он когда-то потерял голову... «Глупость, — тут же обозвал себя Андрей, — ... Ты для нее старик, а туда же! Опомнись, тебе сороковник, а ей только что восемнадцать исполнилось...»

— Андрей Андреевич, а почему вы один приехали, без дамы? — спросила вдруг Аня.

— Мам, — еще тише произнесла Аня, — а я, кажется, влюбилась... В твоего Андрея. Ты меня ...

Конкурс! 4-й тур

ПЕРЕКУСИ СО СМАКОМ И ТВОРИ!

Дорогие друзья!

сегодня — четвертый тур конкурса, объявленного ООО «Эсна ТМ». Став его участником, вы можете выиграть самые разные призы, а также

СУПЕРПРИЗ — автомобиль «ОКА».

ООО «Эсна ТМ» представляет:

Продукты СМАК не только придутся вам по вкусу, но и пробудят ваши творческие силы. Поэтому наш конкурс носит творческий характер

Дочка, проводив... Алексей, поцеловал жену, бросив мимолетный... высокого седоватого мужчину, стоявшего рядом со Светой.

— Познакомьтесь, — сказала Света Алексею и Ане, указывая на Андрея, — это мой бывший муж. Встретились случайно, в купе.

— Оригинально, — Алексей, подавая руку Андрею, изобразил на лице смешную гримасу, — всегда знал, что моя жена — любительница сюрпризов, но чтобы такое...

— Я тебе говорил — не поверит, — от души рассмеялся Андрей.

— Мам, это что же, — Аня артистично сделала большие глаза, — вот этот интересный мужчина, он мог быть моим папой?

— Ну не вашим, наверное, — улыбнулся Андрей, — но папой другой девушки, такой же красивой — почему...

— Надо же, — обратился он к Свете, — ...вижу тебя в те годы...

— Вы где остановились? — спросил Алексей.

...рад за нее. Отец у тебя... хорошо отнесся...

— Да, он молодчина... Можно, я так? — Аня взяла Андрея под руку. — Они с мамой просто друзья, у них друг от друга тайн нет. Это, по-моему, просто здорово.

— Конечно, — ответил Андрей, с удивлением... чувствуя, что ладонь Ани, лежащая на его предплечье, излучает некий теплый и манящий ток, разливающийся по всему телу. И еще... Очень странно. Искушение, что ли? Светлые волосы Ани, рассыпавшиеся по плечам, пахли точно так же, как и тогда волосы Светы. Именно от этого аромата он когда-то потерял голову... «Глупость, — тут же оборвал себя Андрей, — идиотские фантазии. Ты для нее старик, а туда же! Опомнись, тебе сороковник, а ей только что восемнадцать исполнилось...»

— Андрей Андреевич, а почему вы один приехали, без дамы? — спросила вдруг Аня.

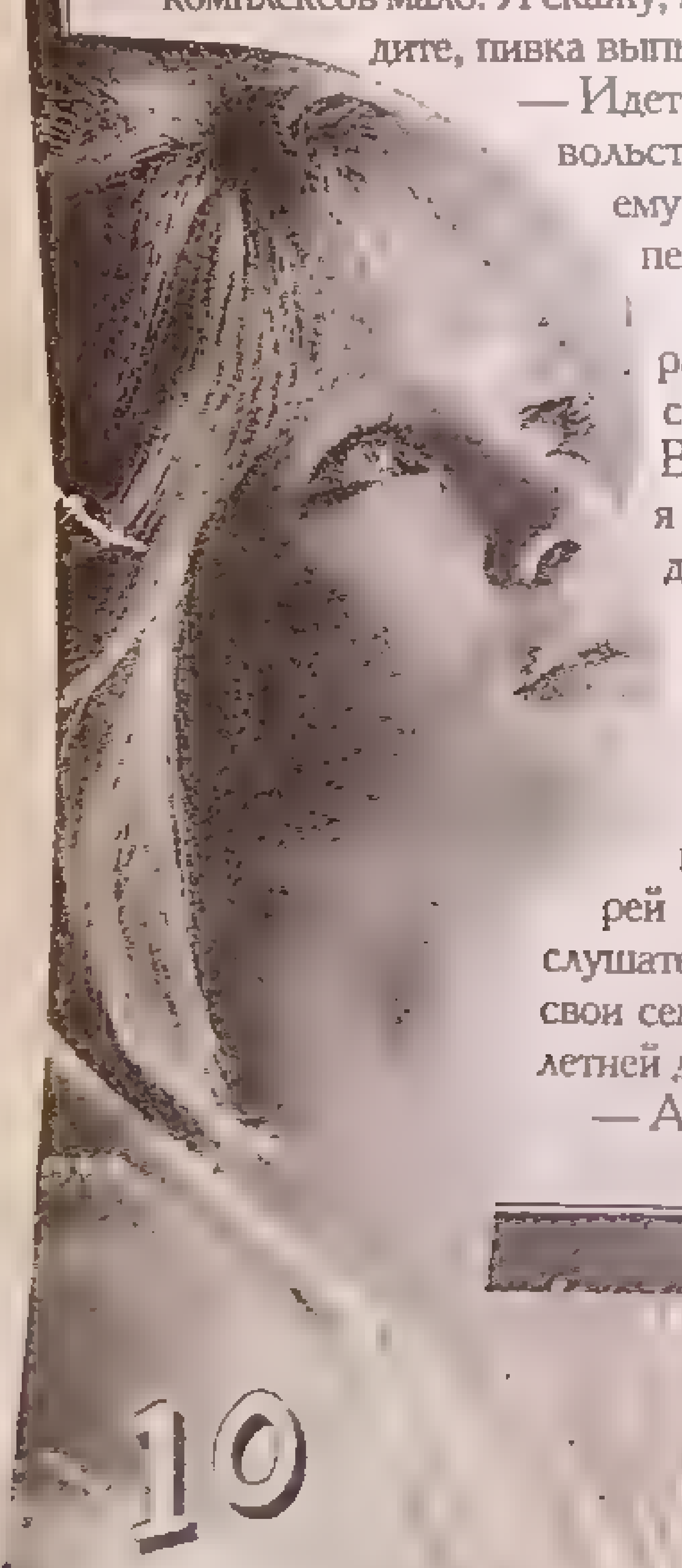
— Мам, — еще тише произнесла Аня, — а я, кажется, влюбилась... В твоего Андрея. Ты меня убьешь, да?

— У меня путевка в санаторий... Кстати, называется он «Светлана»!

— Это недалеко от нас! — Аня захлопала в ладоши. — А вы придете к нам в гости?

— Если честно, не знаю, — взглянув на Свету и Алексея, Андрей пожал плечами, — мне как-то неудобно... Не уверен, что...

— Ну, это вы бросьте, — сказал Алексей, — у меня комплексов мало. Я скажу, как нас найти, вечером зайдите, пивка выпьем. С рыбкой! Идет?



— Идет! — ответил Андрей, с удовольствием пожал протянутую ему крепкую руку и зашагал по перрону.

«Спасибо тебе за вчерашнее, — мысленно бросила ему вслед Света. — Ведь если бы это случилось, я больше не смогла бы видеть тебя».

* * *

В саду начинало темнеть. Поговорили обо всем, вдоволь нашутились... Андрей и Света знатно позабавили слушателей, разыгрывая по ролям свои семейные скандалы двадцатилетней давности.

— Андрей Андреевич, — сказа-

— Как сказать... Ну, потому что такой дамы, с которой мне хотелось бы отдохнуть вместе, у меня сейчас нет.

— А хотите, я на эти две недели буду вашей дамой? Нет, вы не подумайте чего, — рассмеялась Аня, встретив недоуменный взгляд Андрея, — просто вместе гулять, купаться... Тусоваться, в общем. Вы как?

— Я — за! — сказал Андрей и поднял руку.

* * *

Когда Аня вернулась, отец уже спал, а Света дожидалась ее в беседке.

— Ну ты и гуляешь, милая моя, — начала было мама, но Аня приложила палец к губам и, взяв маму за руку, усадила ее на скамью.

Минута прошла в полном молчании.

— Мам, смотри, какое небо, — тихо сказала Аня. — Я никогда такой красоты не видела.

Небо действительно было словно сделано из черного бархата, по которому рассыпали алмазную крошку.

— Мам, — еще тише произнесла Аня, — а я, кажется, влюбилась... В твоего Андрея. Ты меня убьешь, да?

— О Боже! — Света изменилась в лице.

— Мам, тебе что, плохо?

— Да нет, — Света крепко обняла Аню и прижала ее к себе, — кто-кто, а уж я-то тебя понимаю... Там, в поезде, я думала, что мы с Андреем вернулись в прошлое. Но кто знает: может быть, Андрей вернулся... в будущее?

Звезды горели белым, желтым и красным огнем — красивые, величественные, зовущие, как любовь. И вечные, как она.

Продукты СМАК не только придутся вам по вкусу, но и пробудят ваши творческие силы. Поэтому наш конкурс носит творческий характер.

В четвертом туре разыгрываются пять электробытовых приборов и десять фирменных фартуков СМАК, как в телепередаче Андрея Макаревича.

СУПЕРПРИЗ конкурса — автомобиль «ОКА» будет разыгран по итогам пяти туров среди самых активных участников конкурса.

Задание четвертого тура

Придумать короткий слоган (девиз, призыв), отражающий ваше отношение к соусам СМАК. Этот слоган (в стихах или прозе, можно несколько вариантов) вместе с тремя логотипами и тремя штрих-кодами, вырезанными из упаковки любых продуктов или напитков СМАК, пришлите до 15 августа по адресу: ***121170 Москва, а/я 3, СМАК с пометкой на конверте «КОНКУРС».***

Авторы наиболее интересных ответов, к которым приложены 3 логотипа и 3 штрих-кода, получат призы.

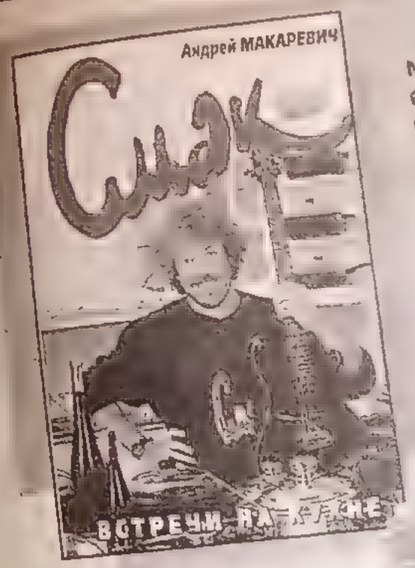
Суперприз конкурса — автомобиль «ОКА» будет разыгран среди наиболее активных участников не менее трех туров конкурса в октябре с. г. При этом, разумеется, будут учтены оригинальность и выразительность сочиненных слоганов.

У ВАС ЕСТЬ ШАНС! Творите и выигрывайте!

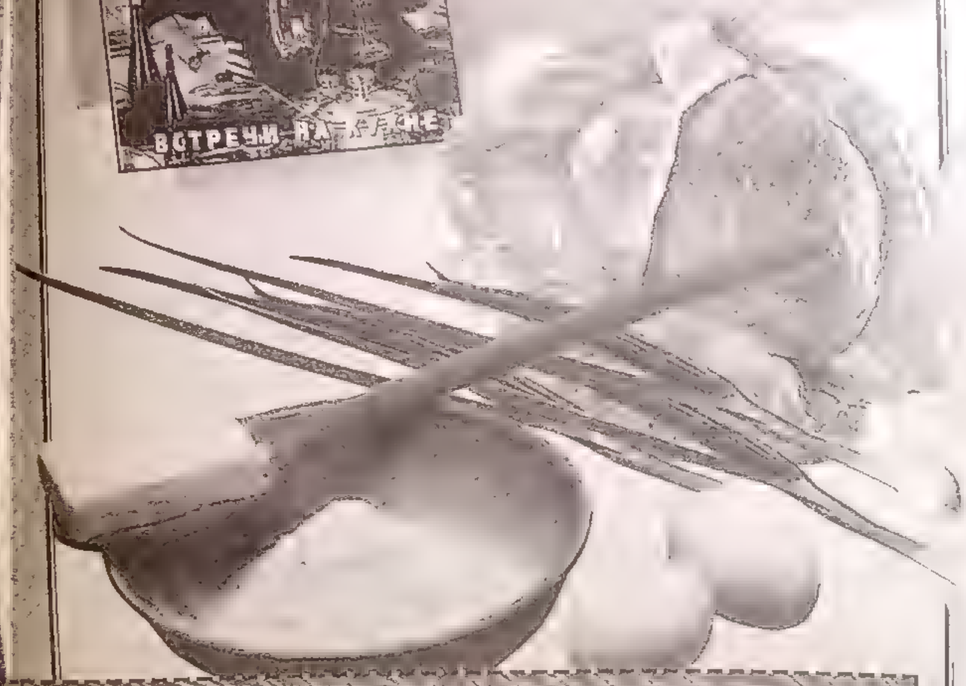
Победители 2-го тура

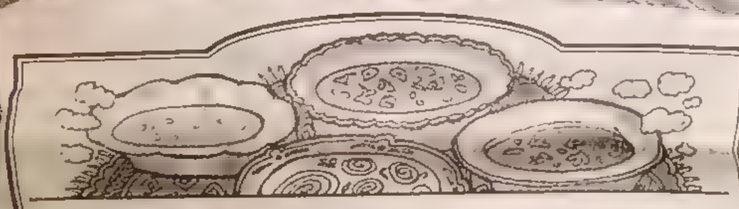
Электрочайники выиграли: А.В. Ушнова (Нижний Новгород), В.Ф. Кулик (Мурманская обл.), Т.В. Коротнова (Волгоградская обл.), В.П. Попова (Кемеровская обл.), Т.В. Скоблина (Пермская обл.).

Обладателями фартуков СМАК стали: А.В. Вохмянин (Костромская обл.), Л.П. Баглова (Тульская обл.), М. Калинин (Лихославль), В.А. Рапп (Томск), В.П. Спиридонова (Ставропольский край), А.Н. Свиридова (Краснодарский край), Е.И. Баранчук (Ямало-Ненецкий АО), А.Т. Сахулова (Новосибирск), С.В. Степанова (Ленинградская обл.), Е.С. Колесникова (Московская обл.)



Многие читатели в письмах в редакцию просят поместить на страницах «Р.С.» те или иные рецепты из телепередачи «Смак» — ведь не все успевают записать их с экрана телевизора. С удовольствием выполняем ваши просьбы, дорогие друзья, и начинаем публикацию глав из книги Андрея Макаревича «Смак. Встречи на кухне».





ПРОТЕРТЫЙ ГОРОШЕК НАМ ВСЕГО ДОРОЖЕ

В кастрюльке растапливаем масло и кладем порезанный колечками лук (вместо лука-порея можно взять репчатый). Когда лук станет мягким, посыпаем его мукой, перемешиваем и залива-

1 кг молодого лущеного горошка, 3 стебля лука-порея,

НА КУХНЕ СО ЗВЕЗДОЙ

ПИРОГ ОТ НАТАЛЬИ ВАРЛЕЙ

Нателью ВАРЛЕЙ — героиню «Кавказской пленницы», предмет поколений [illegible] страны, я знал давно. Мало того, знал, что она [illegible] вегетарианка, поэтому был подготовлен к встрече с ней на кухне. Наташа пришла с проектом пирога с капустой. Постараюсь воссоздать ход событий в их непосредственной последовательности.

ИСХОДНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ [illegible]: сахар, дрожжи, мука, сливочное масло.

ИСХОДНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ [illegible]: растительное масло, капуста, вареные яйца, зелень, зеленый лук.

Для начала в 1 стакане [illegible] ра мы распустили полпачки дрожжей. Они [illegible] единяются с 1 пачкой сливочного [illegible] ся эдакий сыпучий продукт. Как только [illegible] шапкой, заливаем их в муку с маслом, [illegible] ложку растительного масла, мешаем, протыкаем [illegible] ми, жулькаем, лепим — одним словом, доводим тест [illegible] кондиции и накрываем полотенцем.

Капусту мелко режем, заливаем водой и [illegible] шить. Тем временем режем варёные яйца, [illegible] форму щедро смазываем маслом. Далее половина [illegible] теста раскатывается и кладется в форму. Чем тоньше [illegible] сто, тем вкуснее, говорит Наталья. Тушеная капуста [illegible] кидывается на дуршлаг, чтобы лишняя влага ушла. На [illegible] сто выкладывается капуста, которая должна быть чуть-чуть солонее, чем обычно. Сверху капуста посыпается яйцом, потом зеленью. К зелени можно добавить зеленый лук. Также можно начинить пирог грибами, рисом, мясом, картошкой — словом, всем, чем душе угодно. Сверху пирог закрывается вторым слоем теста, края растягиваются и слепливаются с краями нижнего пласта. Тесто протыкается вилкой до начинки и смазывается сверху растопленным маслом.

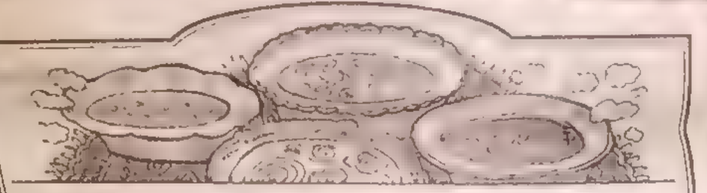
Когда пирог испечется, вам подсказывать не надо. Вы это увидите сами — увидите и почувствуете по запаху. Попробуйте, не пожалеете! Вспомните тогда [illegible]

От редакции. *Недавно у Натальи Ва[illegible] рождения (см. наш гороскоп на стр. 14). Мы, как и [illegible] ши читатели, поздравляем замечательную актрису [illegible] дем ей успехов в творчестве и на кухне.*

чуть-чуть солонее, чем обычно. Сверху капуста посыпается яйцом, потом зеленью. К зелени можно добавить зеленый лук. Также можно начинить пирог грибами, рисом, мясом, картошкой - - словом, всем, чем душе угодно. Сверху пирог закрывается вторым слоем теста, края растягиваются и слепливаются с краями нижнего пласта. Тесто протыкается вилкой до начинки и смазывается сверху растопленным маслом

Когда пирог испечется, вам подсказывать не надо. Вы это увидите сами — увидите и почувствуете по запаху. Попробуйте, не пожалеете! Вспомните тогда Наташу Варлей

От редакции. *Недавно у Натальи Варлей был день рождения (см. наш гороскоп на стр. 14). Мы, как и все наши читатели, поздравляем замечательную актрису и желаем ей успехов в творчестве и на кухне.*



ПРОТЕРТЫЙ ГОРОШЕК НАМ ВСЕГО ДОРОЖЕ

В кастрюльке растапливаем масло и кладем порезанный колечками лук (вместо лука-порея можно взять репчатый). Когда лук станет мягким, посыпаем его мукой, перемешиваем и заливаем 1,5 л воды или мясного бульона Доводим до кипения и закладываем горошек. Через 15—20 минут, когда горошек станет мягким, отвар сливаем, а гущу протираем через сито или измельчаем на ручной мельничке. Соединяем отвар с полученным пюре, нагреваем, приправляем солью и перцем добавляем сливки, доводим до кипения и сразу выключаем плиту

**1 кг молодого лущеного горошка,
3 стебля лука-порея,
2 ст. ложки сливочного масла,
1 ст. ложка муки,
1 ст. сливок,
соль и перец по вкусу.**

ПОД ТАКУЮ ПОХЛЕБКУ — ПОЛНУЮ СТОПКУ

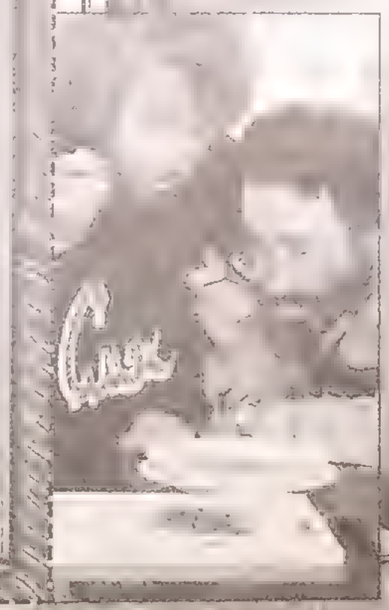
Наливаем в кастрюлю 1,2 л воды и ставим на огонь. Пока вода закипает, морковь и лук моем, чистим и нарезаем кубиками. Лук-порей моем и режем кружочками (используем только отбеленную часть). Пассеруем все вместе на масле 5—7 минут и высыпаем в кипящую воду. Добавляем промытый рис и нарезанный кубиками кабачок. Присаливаем. Варим суп 10 минут. Оставляем еще на 10 минут, и можно разливать по тарелкам. Подаем со сметаной.

Г. Засядько, Белгородская обл.

**1 молодой кабачок (примерно 200 г),
2—3 морковки,
1 луковица,
1 стебель лука-порея,
1 ст. ложка риса,
2 ст. ложки сливочного масла,
соль и перец по вкусу.**

СУП ОТ ЕВГЕНИЯ МАРГУЛИСА

Мой коллега по группе «Машина времени» Женя МАРГУЛИС, которому в жизни, насколько я знаю, готовкой заниматься не приходится в силу наличия у него замечательной хозяйственной жены, тем не менее пришел на передачу не с пустыми руками. Ознакомившись с его рецептом, я вспомнил годы нашей бесшабашной и не очень обеспеченной молодости. Речь идет о супчике из плавленого сырка.



НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
репчатый лук, растительное масло, морковь, картофель, плавленый сыр, манка или вермишель, соль, перец, зелень.

Итак, берем полголовки репчатого лука и мелко режем. Сковородку ставим на огонь и обжариваем лучок до золотистого цвета. Чистим и режем морковь и обжариваем ее отдельно. Она должна изменить свой цвет до ярко-оранжевого. В кастрюлю наливаем 1 литр воды, добавляем одну картошечку, нарезанную кубиками, и ставим варить. Как только картошка готова, закладываем в кастрюлю лук и морковь, варим еще 3 минуты. Теперь самое главное — закладываем плавленый сыр, потертый на крупной терке. Он должен раствориться. Маргулис рекомендует желающим добавить манки или вермишели. (Я бы этого делать не стал, такой супчик должен быть легким.) Добавляем соль, перец и , если есть, зелень. Суп готов. Простенько и со вкусом!

ОЧЕВИДНОЕ-НЕВЕРОЯТНОЕ

ДОМАШНЯЯ «ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА»

Веник есть в каждом доме. В народе издавна существует поверье, что им не просто убирают мусор, но главное — очищают вуру жилища.

На Руси веник испокон веков считался домашней «волшебной палочкой». В принципе веник в доме должен быть один: разными вениками мести — достаток разойдется по углам.

У наших предков сложились свои правила пользования веником, которые соблюдались неукоснительно, актуальны они и поныне.

Мусор всегда мели к порогу. Но делали это по-разному. К примеру, чтобы приблизить приезд желанного гостя, мели от печи. Если хотели избавиться от поселившихся в доме злых духов, пол подметали по кругу — от стен к центру жилища. Мести через порог считалось дурным тоном, поэтому мусор полагалось собирать в совок в каждой комнате отдельно.

С веником связано множество примет:

- ✔ *рассыпался веник — к неожиданности;*
- ✔ *прутик выскочил — к новости;*
- ✔ *женщина случайно переступила через веник — будет тяжело рожать;*
- ✔ *парню обмели ноги — девки любить не будут.*

Веник выполняет и воспитательные функции. Так, например, чтобы младенец не кричал по ночам, его «обметают» новым веником. Чтобы угомонить расшалившегося шкодника (вывести из него вселившегося бесенка), его слегка ударяют веником у порога.

Все эти приметы и поверья существуют веками, и, кто знает, может, они действуют и сегодня. Попробуем проверить?

Узелок памяти

Веником также «поколачивают» плодовые деревья — это должно принести хороший урожай.

ВЫСТА

ХОТИТЕ ЧУТОЧКУ ПОПРАВИТЬСЯ?

Что ж, не всем ведь надо худеть. Только имейте в виду: прибавить несколько килограммов бывает так же непросто, как и сбросить. Одно радует — если для похудения приходится урезать свой рацион, то, чтобы прибавить в весе, можно ни в чем себе не отказывать.

ЗАВТРАК: манная каша с изюмом

Второе

САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ

Выросли в огороде капуста и картошка, кабачки и помидоры, лук и чеснок... Всему найдем применение, ничего не пропадет!

ПРИВОДИТ
В УМИЛЕНИЕ
КАПУСТНОЕ

тяжело рожать;
✓ парню обмели ноги — девки любить не будут.

Веник выполняет и воспитательные функции. Так, например, чтобы младенец не кричал по ночам, его «обметают» новым веником. Чтобы угомонить расшалившегося шкодника (вывести из него вселившегося бесенка), его слегка ударяют веником у порога.

Все эти приметы и поверья существуют веками, и, кто знает, может, они действуют и сегодня. Попробуем проверить?

же «поколичивают» плодовые деревья — это должно принести хороший урожай.

ХОТИТЕ ЧУТОК-ЧУ ПОПРАВИТЬСЯ?

Что ж, не всем ведь надо худеть. Только имейте в виду: прибавить несколько килограммов бывает так же непросто, как и сбросить. Одно радует — если для похудения приходится урезать свой рацион, то, чтобы прибавить в весе, можно ни в чем себе не отказывать.

ЗАВТРАК: манная каша с изюмом, какао, бутерброд с маслом и сыром.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: салат из моркови со сметаной и сахаром.

ОБЕД: винегрет с кусочком селедки, куриная лапша, мясные котлеты с картофельным пюре, чай с вареньем.

ПОЛДНИК: компот с булочкой.

УЖИН: салат из помидоров и пряной зелени, запеканка из макарон с мясом, чай с пирогом.

НА НОЧЬ: кефир, ягоды, печенье.

0,5 ст. измельченных в мясорубке листьев алоэ смешать с 1 ст. меда. Оставить на 3 дня в темном месте, затем прибавить к смеси 1 ст. красного виноградного вина и настаивать еще сутки. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день перед едой в течение месяца. Эта целебная смесь прекрасно возбуждает аппетит и активизирует пищеварение

Красота

Потрудитесь руки!

Для ухода за руками вовсе не обязательно тратиться на дорогие кремы. Достаточно воспользоваться народными средствами.

- Чтобы руки не пострадали при работе на огороде, лучше пользоваться резиновыми перчатками. Каждые 2—3 часа их надо снимать на 5—10 минут — пусть руки отдохнут. В это время протрите их долькой лимона или водой с чайной ложкой лимонного сока.
- Обветренные и покрасневшие руки подержите в горячей воде, оставшейся от варки картофеля, а затем — в холодной.
- Избавиться от сухости и трещин на коже можно, натирая мокрые руки овсяной мукой, после смывая ее теплой водой.
- Трещинки на руках надо замазывать смесью меда и глицерина в равных количествах.
- Тем, у кого потеют ладони, рекомендуется делать ванночки из бледного раствора марганцовки с отваром дубовой коры (1 столовая ложка на стакан кипятка) и настоем крапивы (такая же пропорция).
- Избавиться от потливости рук поможет также раствор нашатырного спирта (1 чайная ложка на 1 литр воды). Этим раствором можно ежедневно ополаскивать ладони.

Выросли в огороде капуста и картошка, кабачки и помидоры, лук и чеснок... Всему найдем применение, ничего не пропадет!

ПРИВОДИТ В УМИЛЕНИЕ КАПУСТНОЕ ЦВЕТЕНИЕ

1 небольшой кочан цветной капусты, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка муки, 1 ст. сливок, 2 ст. ложки лимонного сока, соль, сахар по вкусу.

Отвариваем в подсоленной воде капусту. Разбираем на соцветия. Раскладываем их на блюде и поливаем соусом.

Приготовление соуса: распускаем на сковороде масло, добавляем муку и растираем в кашицу. Понемногу подливаем сливки, а когда соус немного загустеет, — лимонный сок. Соль и сахар кладем по вкусу.

ПАРА КАБАЧКОВ НАБИРАЕТ 100 ОЧКОВ

2 молодых кабачка, 1 стакан отварного риса, 1 сырое яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка рубленой зелени, 2—3 помидора, 4 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Яйцо взбиваем с размягченным маслом. Добавляем отваренный рис и зелень. Солим, перчим и перемешиваем. Кабачки моем и режем толстыми кружочками. Вынимаем сердцевинку, укладываем колечки кабачков на смазанную сливочным маслом сковороду. Внутрь кладем фарш, прикрываем ломтиком помидора и посыпаем тертым сыром. Подливаем немного подсоленной воды и ставим в горячую духовку. Запекаем кабачки 15 минут, затем разводим сметану в небольшом количестве воды, добавляем щепотку муки и соли, выливаем в сковороду. Через 5 минут блюдо готово.

Е.М. Суровихина, Тверь

50 руб

МЕЖДУ НАМИ, ЖЕНЩИНАМИ

ЛИЦО В ЦВЕТОЧЕК

Все мы с восторгом любуемся только что срезанными цветами, а благодаря им окружающие обязательно будут любоваться нами. Стоит только не полениться и сотворить чудо-настойку из цветочных лепестков по рецептам косметолога Киры КЛЕПИКОВОЙ.

РОЗОВАЯ ВОДА

Из лепестков розы или пиона можно приготовить лосьон для ухода за сухой кожей. Залить 1 столовую ложку лепестков стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. При регулярном применении кожа станет мягче и нежнее.

ВСЕ ВАСИЛЬКИ, ВАСИЛЬКИ...

Цветки синего василька помогают избавиться от расширенных пор на лице. Положим 10 цветков в стакан кипятка, остудим и процедим полученную смесь. Этим настоем, а еще лучше приготовленными из него ледяными кубиками, рекомендуется протирать лицо 2—3 раза в день.

НОГОТКАМИ — ПО ПРЫЩИКАМ!

Лосьон из ноготков лечит угревую сыпь, прыщики. Зальем два свежих цветка половиной стакана салицилового спирта. Через сутки процедим. Если ежедневно вливать ложку настоя в стакан кипятка и протирать смесью лицо, кожа очистится.

БОЖИЙ ОДУВАНЧИК

Цветки одуванчика избавят от пятен и веснушек. Горсть цветков одуванчика (15—20 шт.) залить стаканом воды, настоять в течение часа и процедить. Отбеливающим лосьоном надо протирать кожу несколько раз в день до полного избавления от веснушек.

...тошка, кабачки
...ждем примене-

ЭТИМ ЛЕТОМ МЫ НАКОРМИМ ВАС РУЛЕТОМ

Молодую капусту споласкиваем водой, кладем в кастрюлю, заливаем кипятком и через 5—7 минут отделяем крупные листья. Отвариваем листья 5 минут и выкладываем из них прямоугольник так, чтобы листья заходили один на другой. Серединку кочана рубим и в течение 7—10 минут пассеруем вместе с измельченным луком на сливочном масле. Выкладываем на ка-

1 небольшой кочан капусты,
6—7 картофелин,
1 сырое яйцо,
2 вареных яйца,
1 луковица,
2 ст. ложки сливочного масла,
соль по вкусу

Итоги конкурса

«ЛЮБЛЮ Я МАКАРОНЫ»

Экстра М

«Экстра М» благодарит всех читателей, принявших участие в конкурсе («Р.С.» № 2, 3, 4/2000). Конкурсная комиссия подвела итоги 3 туров и сообщает, что общее количество читателей, приславших свои ответы на вопросы всех туров, составило более 450, представляющих почти все регионы России.

Правильно на вопросы всех 3 туров не ответил никто. Победителей по **1-му туру** — 15 человек, по **2-му туру** — 23 участника, по **3-му туру** — всего 2 читателя. Вопросы 3-го тура оказались, наверное, самыми сложными.

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

по 1-му туру: 1 — б; 2 — в; 3 — а; 4 — в;
по 2-му туру: 1 — б; 2 — б; 3 — в; 4 — в;
по 3-му туру: 1 — б, в; 2 — б; 3 — б; 4 — в.

Конкурсная комиссия приняла решение:
1-е место и суперпризы никому не присуждать.

2-е место присудить участникам, правильно ответившим на вопросы 1-го и 2-го туров:
Бестужевой Н.В. *(Новокузнецк)*,
Гуловой Н.В. *(Воронежская, Краснодарский край)*,
Селякову Э.Е. *(Полярный)*,
Федоровой Е.А. *(Сольцы Новгородской обл.)*

1-го и 3-го туров:
Царегородцевой М.Л. *(Волгодонск Ростовской обл.)*.

Все они получат уникальную кастрюлю для варки макарон немецкой фирмы.

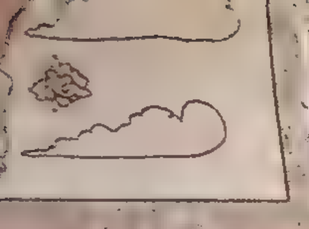
Поощрительные призы в виде набора макарон «Экстра М» получат участники, правильно ответившие на вопросы хотя бы одного тура.

ПО 1-му ТУРУ:

Атуров В.П. *(Чистополь, Татарстан)*,
Баглова Л.П. *(Новомосковск Тульской обл.)*,
Воронкина Н.П. *(Норильск)*,
Ганеева Х.Х. *(д.Барсуанбашево, Башкортостан)*,
Зареченская А. *(Конаково, Тверская обл.)*,
Иванова О.В. *(Нефтекумск, Ставропольский край)*,
Мищенко Т.В. *(п.Новый, Приморский край)*,
Хайруллина Ф.Ф.,
Хайруллина М.Х. *(Мегион-5 Тюменской обл.)*,
Ступникова Е.М. *(Кирсанов Тамбовской обл.)*.

ПО 2-му ТУРУ:

Баранчук Е.И. *(Лабытнанги-5)*,
Бурлай Г.И. *(Краснодар)*,
Бикореневой С.Б. *(Тверь)*,



БОЖИЙ ОДУВАНЧИК

Цветки одуванчика избавят от пятен и веснушек. Горсть цветков одуванчика (15—20 шт.) залить стаканом воды, настоять в течение часа и процедить. Отбеливающим лосьоном надо протирать кожу несколько раз в день до полного избавления от веснушек.

...а и картошка, кабачки ...ему найдем примене-

...РИВОДИТ ...МИЛЕНИЕ ...НОЕ ЦВЕТЕНИЕ

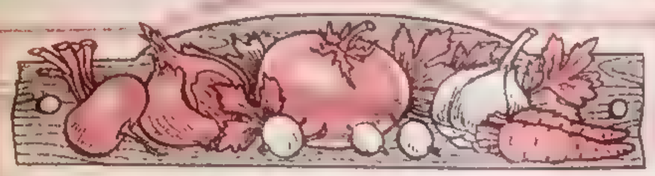
...в подсоленной воде капу- ...на соцветия. Раскладыва- ...и поливаем соусом.

...ение соуса: распускаем ...масло, добавляем муку и ...ашицу. Понемногу подли- ...когда соус немного загус- ...ый сок. Соль и сахар кла-

...КАБАЧКОВ ...ЕТ 100 ОЧКОВ

...ем с размягченным мас- ...м отваренный рис и зе- ...ерчим и перемешиваем. ...режем толстыми кружоч- ...м сердцевинку, укладыва- ...ачков на смазанную сли- ...ом сковороду. Внутрь ...рикрываем ломтиком по- ...паем тертым сыром. Под- ...го подсоленной воды и ...ую духовку. Запекаем ка- ...затем разводим сметану ...тичестве воды, добавля- ...и соли, выливаем в ско- ...минут блюдо готово.

Е.М. Суровихина,
Тверь



ЗУЕМ ЛЕТОМ МЫ НАВОРОШИМ ВАС РУЛЕТИМ

Молодую капусту споласкиваем водой кладем в кастрюлю, заливаем кипятком и через 5—7 минут отделяем крупные листья. Отвариваем листья 5 минут и выкладываем из них прямоугольник так, чтобы листья заходили один на другой. Серединку кочана рубим и в течение 7—10 минут пассеруем вместе с измельченным луком на сливочном масле. Выкладываем на капустные листья картофельное пюре, приготовленное с добавлением сырого яйца и перемешанное с пассеровкой и мелкокрошеными яйцами. Формируем пюре в виде батона, заворачиваем его в капустные листья, переносим на противень, смазанный растительным маслом. Обмазываем рулет сметаной и помещаем в духовку, разогретую до 180—200°С. Запекаем до светло-коричневой корочки. Подаем с соусом.

Приготовление соуса: растопленное масло посыпаем мукой, перемешиваем. Подливаем, помешивая, молоко. Засыпаем укроп, солим. Кипятим 3—4 минуты и снимаем с огня.

1 небольшой кочан капусты, 6—7 картофелин, 1 сырое яйцо, 2 вареных яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

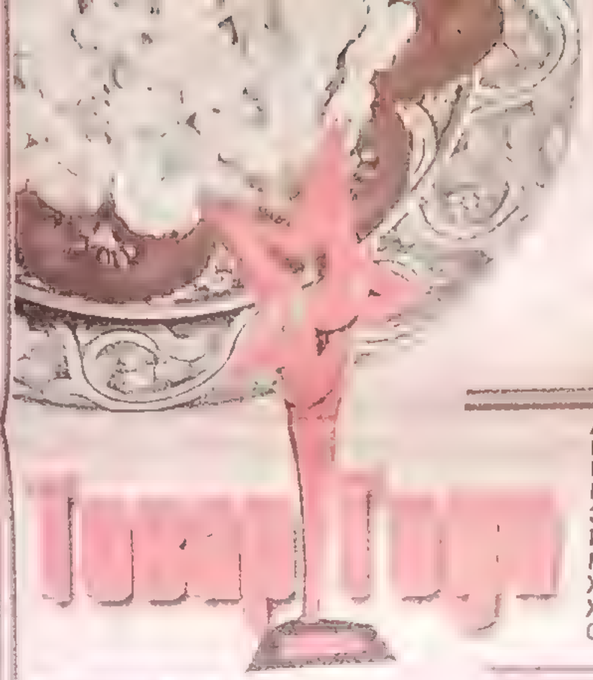
Для соуса:
2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1,5 ст. молока, 1 ст. ложка рубленого укропа.

ОТ КАРТОШКИ С ЧЕСНОЧКОМ ДАЖЕ УШКИ ТОРЧКОМ

Картофель моем, чистим и обсушиваем. Обжариваем в раскаленном растительном масле до золотистой корочки. Подливаем немного воды, посыпаем мелко порезанным салом и чесноком. Солим. Закрываем крышкой и ставим в умеренно нагретую духовку на 20 минут. При подаче присыпаем рубленым укропом.

В.Б.Страхова,
Волгоград

0,5 кг мелкого молодого картофеля, 50 г сала, 2—3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки рубленого укропа, растительное масло для жарки, соль по вкусу.



2-е место присудить участникам, правильно ответившим на вопросы 1-го и 2-го туров:

Бестужевой Н.В. *(Новокузнецк),*
Гуловой Н.В. *(Воронежская, Краснодарский край),*
Селякову Э.Е. *(Полярный),*
Федоровой Е.А. *(Сольцы Новгородской обл.)*

1-го и 3-го туров:

Царегородцевой М.Л. *(Волгодонск Ростовской обл.).*

Все они получат уникальную кастрюлю для варки макарон немецкой фирмы.

Поощрительные призы в виде набора макарон «Экстра М» получат участники, правильно ответившие на вопросы хотя бы одного тура.

ПО 1-му ТУРУ:

Атуров В.П. *(Чистополь, Татарстан),*
Баглова Л.П. *(Новомосковск Тульской обл.),*
Воронкина Н.П. *(Норильск),*
Ганеева Х.Х. *(д.Барсуанбашево, Башкортостан),*
Зареченская А. *(Конаково, Тверская обл.),*
Иванова О.В. *(Нефтекумск, Ставропольский край),*
Мищенко Т.В. *(п.Новый, Приморский край),*
Хайруллина Ф.Ф.,
Хайруллина М.Х. *(Мегион-5 Тюменской обл.),*
Ступникова Е.М. *(Кирсанов Тамбовской обл.).*

ПО 2-му ТУРУ:

Баранчук Е.И. *(Лабытнанги-5),*
Бурлай Г.И. *(Краснодар),*
Бикореневой С.Б. *(Тверь),*
Вожова Н.Ю. *(Славянск, Краснодарский край),*
Волкова Т.И. *(Москва),*
Головушкина Т.Н. *(Березники Пермской обл.),*
Доманова Р.Л. *(ст.Вешенская Ростовской обл.),*
Зверева В.Е. *(Москва),*
Кашкина А.В. *(Рославль Смоленской обл.),*
Курчина А.Б. *(Воронеж),*
Медведева Н.Н. *(Наримановск Астраханской обл.),*
Мулюкова Е.С. *(с.Кандинка Томской обл.),*
Тихонов П.Ф. *(Ярославль),*
Чистякова Л.И. *(Мончегорск Мурманской обл.),*
Суворова Т.А. *(Таганрог),*
Шадрина Г.И. *(Якутск),*
Шмакова А.Н. *(Улан-Удэ),*
Щипунова Т.Л. *(Одинцово Московской обл.),*
Черняева М.В. *(Москва).*

ПО 3-му ТУРУ:

Харитонова З.В. *(п.Коммунар, Волгоградской обл.).*

Авторами лучших од признаны сразу несколько участников. Они также получат поощрительный приз — макароны «Экстра М». Это:

Богомазова О.С. *(Орск Оренбургской обл.),*
Бочаева И.И. *(Якутск),*
Грудцына О.Ю. *(Нягань-8 Тюменской обл.),*
Конопелько Е.Л. *(Ноябрьск Тюменской обл.),*
Лотанюк Г.С. *(Ленск, Якутия),*
Маковка Л.А. *(Краснодар),*
Нащекина Л.В. *(Канск, Красноярский край),*
Ноздрачев И.Н. *(Белгород),*
Огородникова Л.В. *(Орел),*
Шалашова Н.А. *(Нарофоминск Московской обл.).*

ГОРОСКОП

Доктор астрологии Эмиль ТОДОРОВ предлагает прогноз на июль. Седьмой месяц года проходит под символом Рака — самого загадочного и непредсказуемого из всех знаков Зодиака. У Раков часто случаются перепады настроения, они достаточно капризны и упрямы.

Девиз: *Я ЧУВСТВУЮ*
Стихия: *ВОДА*
Счастливые числа: *4, 9*
Удачные дни: *ПОНЕДЕЛЬНИК, ЧЕТВЕРГ*

Наталья Варлей, 22 июня.

Такую брать в заложницы опасно: быть беде... Красавица, спортсменка, комсомолка и т. д.

ОВЕН (21.03 — 20.04) — Полная безмятежность и спокойствие — вот картина на июль для Овнов. Все хорошо, но проблемой для вас может стать леность, из-за которой 15 июля вы можете упустить чрезвычайно выгодное дело. Пересильте себя и проявите настойчивость и активность. Не рекомендуется в июле садиться на диету.

Евгений Евтушенко, 18 июня 1933 г.

На критику любую — один ответ: «Поэт в России — больше, чем поэт!»

ТЕЛЕЦ (21.04 — 21.05) — Кажется, рутина последних дней окончательно лишила Тельцов всякого интереса к жизни. Но июль развеет скуку и прогонит печаль: много знакомств, любовных приключений... 17 числа, вероятно, предстоит отправиться в дальнюю дорогу. Больше кисломолочных продуктов каждый день — и никаких проблем с пищеварением!

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 — 21.06) — Во второй декаде месяца весьма вероятны финансовые затруднения. Они обещают разрешиться к 26 числу, когда Луна входит в Близнецов. Отношения с любимыми и близкими — в норме, без ссор и обид. Витаминизируйте свой рацион за счет свежих фруктов и овощей, и ваше здоровье скажет вам спасибо.

Анна Курникова, 7 июля.

Сейчас звездою тенниса не так-то просто быть. Но главное — в Америке Россию не забыть!

РАК (22.06 — 21.07) — Раки дождались-таки своего месяца. Благотворное влияние Луны обеспечивает хорошее настроение и самочувствие. С 12 по 19 число, в полнолуние, у вас появится шанс завоевать сердце любого, кого сочтете достойным себя. Кулинарный талант Раков проявится в приготовлении различных соусов и приправ.

Валерий Меладзе, 26 июня 1965 г.

Романтика не в моде? Ну это как сказать... Достаточно Валеру на сцене увидать!

ЛЕВ (22.07 — 22.08) — Обаятельные Львы на время утратят свою харизматичность. Сейчас у вас появился серьезный энергетический противник, которого нужно срочно нейтрализовать (т.е. ограничить с ним общение). Помните — им может оказаться даже близкий вам человек. В конце месяца вам предстоят хлопоты в официальных инстанциях, которые увенчаются победой.

Мирей Матье, 21 июля.

Во Франции почти уже забыта. Зато в России очень знаменита!

ДЕВА (23.08 — 22.09) — 8 июля станет неким рубежом в от-

ВЕСЫ (23.09 — 22.10) — Соберите волю в кулак и избавьтесь от контроля со стороны Львов. Только самостоятельность и независимость помогут Весам справиться с июльскими проблемами. Подлинный талант Весов в кулинарии раскроется в полной мере в традиционных русских кушаньях.

СКОРПИОН (23.10 — 22.11) — Недомогания, взаимные претензии к близким — такова участь Скорпионов в первой декаде июля. Но уже 11 числа все изменится и жизнь войдет в спокойное русло. 15 и 23 июля не следует употреблять алкоголь, иначе можно попасть в неприятную историю.

СТРЕЛЕЦ (23.11 — 21.12) — Если что-то беспокоило вас последнее время, то сейчас Стрельцы об этом и не вспомнят. И все благодаря расположению звезд в течение седьмого месяца года, дарящего вам безмятежность и невозмутимость. Но не стоит быть чересчур беззаботными, иначе 15, 19 или 27 числа вы недооцените серьезность ситуации и попадете впросак.

КОЗЕРОГ (22.12 — 20.01) — Здоровье, любовь, настроение — все это будет поддерживаться на высоком уровне за счет энергии Сатурна. В новолуние (начало и конец месяца) избегайте делать поспешные выводы и принимать необдуманные решения. Рекомендуется не есть куриные яйца 17, 23 и 29 июля, иначе вероятно отравление.

ВОДОЛЕЙ (21.01 — 19.02) — В этом месяце Водолеи окажутся в центре всеобщего внимания. Рост вашей популярности среди окружающих связан с усилением дружественного Урана, что приведет к укреплению авторитета Водолеев в обществе. Июль хорошо подходит для того, чтобы сесть на диету и расстаться с лишними килограммами. Рекомендуется любая фруктовая диета.

РЫБЫ (20.02 — 20.03) - Расположение звезд говорит о том, что июль станет для Рыб месяцем испытаний. Вам предстоит совершить очень рискованный поступок в первой декаде месяца, но беспокоиться за последствия вряд ли стоит: судьба сейчас улыбается вам.

УГАДАЙ МЕЛОДИЮ

РУЛЕТ ИЗ СУДАЧКА

Москвичка Екатерина ДРОЗДОВСКАЯ прислала в редакцию рецепт фаршированного судака, сопроводив его стихами, которые так и просятся на мелодию песни молодой, но уже популярной певицы.

Подруги-москвички
Зашли выпить чаю,
По доброй привычке
Я их угощаю
Тем-сем,
Но что-то не едят совсем.
Значит, надо
Овощей поскорей потушить,
Резать лук,
Тушки рыб потрошить,
Обвязать, пальцы облизать.
Вот так!
Судачки в моей кухоньке,
Снимем крышку, понюхаем.
Съесть их ровно за полчаса —
Пустяк!

На 700 г филе судака — 2 луковицы, 1 морковь, 2–3 вареных яйца, 3 ст. ложки зелени, соль, перец по вкусу.

Разделать рыбину на два филе, положить их на доску кожей вниз, поперчить, посолить, слегка отбить. Сверху на рыбу выложить начинку (слегка обжаренные в масле морковь и лук, перемешанные с рублеными яйцами и зеленью). Завернуть каждый кусок рыбного филе с начинкой в рулетики, начиная с хвостовой части, обвязать ниткой и обжарить в растительном масле. Переложить в посуду для тушения, добавить немного воды, лавровый лист и коренья (петрушка, сельдерей). Тушить на слабом огне 20 минут.

Ответ на загадку в № 6/2000: «Тополиный пух» (группа «Иванушки Интернэшнл»).

Десерт

СЛАДКОГО ПОЕЛИ — И СРАЗУ ПОДОБРЕЛИ

Попробуйте горячий пончик или кусочек домашнего пирога — и все неприятные мысли улетучатся в один момент!

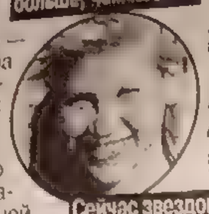
ЗА ТАКОЙ ПОНЧИК НЕ ЖАЛКО МИЛЛИОНЧИК!

0,5 кг абрикосов, 2 ст. ложки

Отделяем желтки от белков. Желтки разводим молоком, присаливаем и вы-

продуктов каждый день — и никаких проблем с пищеварением!

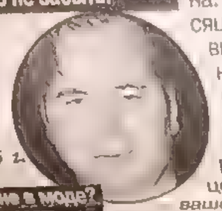
БЛИЗНЕЦЫ (22.05 — 21.06) — Во второй декаде месяца весьма вероятны финансовые затруднения. Они обещают разрешиться к 26 числу, когда Луна входит в Близнецов. Отношения с любимыми и близкими — в норме, без ссор и обид. Витаминизируйте свой рацион за счет свежих фруктов и овощей, и ваше здоровье скажет вам спасибо.



Анна Курникова, 7 июля.

Сейчас звездою тенниса не так-то просто быть. Но главное — в Америке Россию не забыть!

РАК (22.06 — 21.07) — Раки дождались-таки своего месяца. Благотворное влияние Луны обеспечивает хорошее настроение и самочувствие. С 12 по 19 число, в полнолуние, у вас появится шанс завоевать сердце любого, кого сочтете достойным себя. Кулинарный талант Раков проявится в приготовлении различных соусов и приправ.



Валерий Меладзе, 26 июня 1965 г.

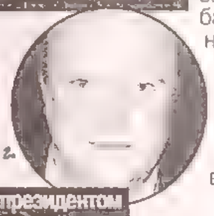
Романтика не в моде? Ну это как сказать... Достаточно Валеру на сцене увидать!

ЛЕВ (22.07 — 22.08) — *Обаятельные Львы на время утратят свою харизматичность. Сейчас у вас появился серьезный энергетический противник, которого нужно срочно нейтрализовать (т.е. ограничить с ним общение). Помните — им может оказаться даже близкий вам человек.* В конце месяца вам предстоят хлопоты в официальных инстанциях, которые увенчаются победой

Мирей Матье, 21 июля.

Во Франции почти уже забыта. Зато в России очень знаменита!

ДЕВА (23.08 — 22.09) — 8 июля станет неким рубежом в отношениях с любимыми — недоразумения могут несколько нарушить гармонию. Лучшее средство против этого — откровенный разговор. Зато в компенсацию звезды дарят Девам прекрасное самочувствие.



Геннадий Зюганов, 26 июня 1944 г.

Стать нашим президентом он был бы очень рад. Увы, не получилось — подвел электорат.

даря расположению звезд в месяца года, дарящего вам безмятежность и невозмутимость. Но не стоит быть чересчур беззаботными, иначе 15, 19 или 27 числа вы недооцените серьезность ситуации и попадете впросак

КОЗЕРОГ (22.12 — 20.01) — Здоровье, любовь, настроение — все это будет поддерживаться на высоком уровне за счет энергии Сатурна. В новолуние (начало и конец месяца) избегайте делать поспешные выводы и принимать необдуманные решения. Рекомендуется не есть куриные яйца 17, 23 и 29 июля, иначе вероятно отравление.

ВОДОЛЕЙ (21.01 — 19.02) — В этом месяце Водолеи окажутся в центре всеобщего внимания. Рост вашей популярности среди окружающих связан с усилением дружественного Урана, что приведет к укреплению авторитета Водолеев в обществе. Июль хорошо подходит для того, чтобы сесть на диету и расстаться с лишними килограммами. Рекомендуется любая фруктовая диета.

РЫБЫ (20.02 — 20.03) — Расположение звезд говорит о том, что июль станет для Рыб месяцем испытаний. Вам предстоит совершить очень рискованный поступок в первой декаде месяца, но беспокоиться за последствия вряд ли стоит: судьба сейчас улыбается вам. Дни полнолуния (12—19 июля) чреваты незначительными недомоганиями. 25 октября будет неким рубежом в отношениях с любимыми — все недоразумения отойдут в прошлое, ничто не воспрепятствует вам на пути к счастью.

1 морковь, 2–3 вареных яйца, 3 ст. ложки зелени, соль, перец по вкусу.

яйцами и зеленью). Завернуть начинку в филе с начинкой в рулетики, начиная с хвостовой части, обвязать ниткой и обжарить в растительном масле. Переложить в посуду для тушения, добавить немного воды, лавровый лист и коренья (петрушка, сельдерей). Тушить на слабом огне 20 минут.

Ответ на загадку в № 6/2000: «Тополиный пух» (группа «Иванушки Интернэшнл»).

Украшение

«Лодка» из банана

Остроконечным ножом прорезаем кожуру банана на глубину примерно 3 мм и закатываем ее назад. Прикрепляем кожуру декоративной шпажкой или зубочисткой к плодоножке банана, сверху надеваем на нее клубнику, малину или чернослив

Вынутую мякоть банана нарезаем круглыми ломтиками и помещаем внутрь «лодки» вместе с другими плодами и ягодами, более яркими по цвету, малиной, вишней, сливой, клубникой, виноградом, дольками апельсина, киви и т.п

В банановой «лодке» удобно подавать гостям фруктовый салат. Только надо помнить, что украшение из бананов лучше готовить не заранее, а перед подачей на стол, потому что мякоть банана быстро темнеет, и даже обработка ее лимонным соком помогает ненадолго.

Десерт

СЛАДКОГО ПОЕЛИ — И СРАЗУ ПОДОБРЕЛИ

Попробуйте горячий пончик или кусочек домашнего пирога — и все неприятные мысли улетучатся в один момент!

ЗА ТАКОЙ ПОНЧИК НЕ ЖАЛКО МИЛЛИОНЧИК!

0,5 кг абрикосов, 2 ст. ложки сахара, 1 рюмка коньяка.

Для теста: 2 сырых яйца, 10 ст. ложек молока, 7 ст. ложек муки, щепотка соли.

Отделяем желтки от белков. Желтки разводим молоком, присаливаем и выливаем в муку. Хорошенько размешиваем с помощью миксера. Прикрываем тканью и оставляем на час.

Спелые абрикосы моем, разрезаем на половинки и вынимаем косточки. Кладем абрикосы в миску, посыпаем сахаром и поливаем коньяком. Закрываем крышкой и ставим на полчаса в холодильник.

Когда пройдет необходимое время, вынимаем из сладкого сиропа абрикосы и кладем их на сито. Подмешиваем в тесто взбитые в пену белки, обмакиваем в него подсохшие половинки абрикосов и обжариваем с двух сторон в большом количестве раскаленного растительного масла без запаха. Готовые пончики посыпаем сахарной пудрой.

Н. В. Чурилина, Краснодар

50 руб.

ТАК И ТЯНЕТСЯ РУКА ЗА КУСОЧКОМ ПИРОГА

1 ст. муки, 1 ст. сахара, 1 ст. черной смородины, 3 сырых яйца.

Взбиваем сахар с яйцами в пену, не переставая взбивать, добавляем понемногу муку. Выливаем половину теста в смазанную жиром и посыпанную сухарями форму. Аккуратно выкладываем слой из промытой и просушенной черной смородины. Сверху распределяем оставшееся тесто. Выпекаем 35—40 минут в разогретой до 180° С духовке.

ПЕТ
АЧКА

ички
чаю,
вычке

т совсем.

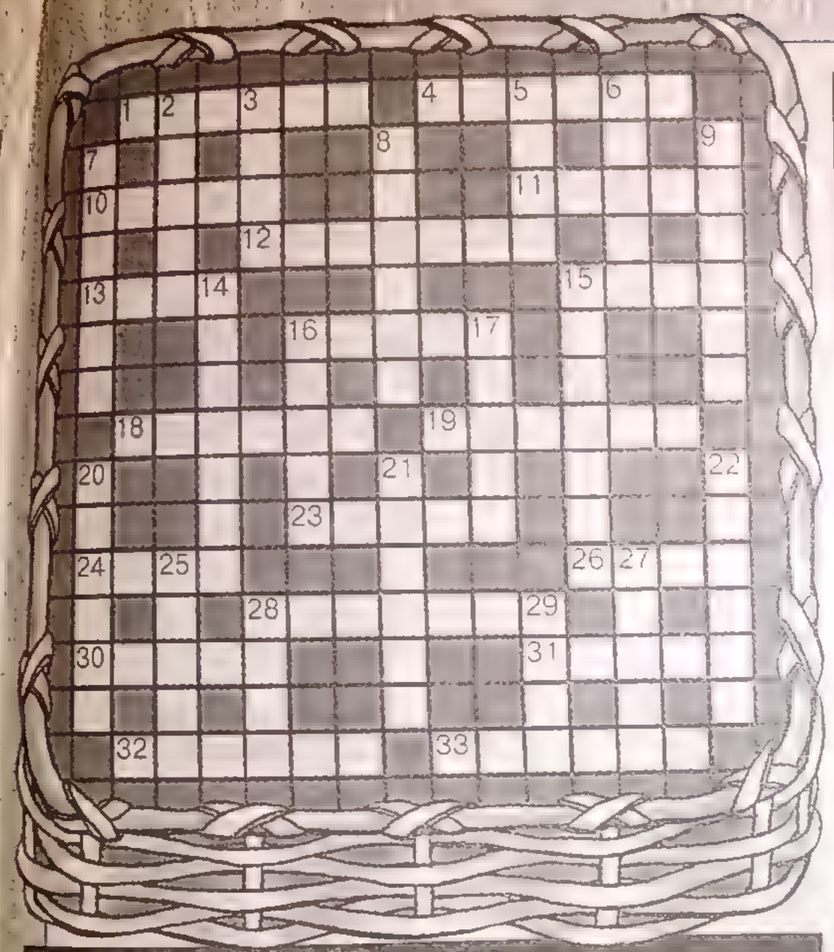
й потушить,

шить,
ы облизать.

ухоньке,
понюхаем.
полчаса —

ть их на до-
ка отбить.
бжаренные
рублеными
ок рыбного
стовой час-
ном масле.
ть немного
ельдерей).

тернэшнл»).



ОТВЕТЫ НА СМАКВОРД № 6, 2000

ЛЕЖА: 1. Ворота. 4. Фарфор. 6. Борс. 7. Лава. 9. Огонь. 10. Месяц. 12. Ром. 13. Тракт. 17. Договор. 18. Близнец. 20. Канал. 22. Пот. 23. Смета. 28. Спорт. 29. Кекс. 30. Вещь. 31. Консул. 32. Трепет.

СТОЯ: 1. Малина. 2. Вывоз. 3. Порошок. 4. Фильм. 5. Рецепт. 6. Соус. 8. «Асса». 11. Ягода. 14. Разум. 15. Нос. 16. Мел. 19. КИНОЛОГ. 20. Критик. 21. Стан. 24. «Есть!» 25. Аромат. 26. Оскал. 27. Ответ.

СМАКВОРД

ВНИМАНИЕ: ЛОТЕРЕЯ!

По традиции все слова смакворда, кроме ОДНОГО, содержатся в этом номере, включая роман. Найдя отсутствующее слово, вы АВТОМАТИЧЕСКИ становитесь участником ЛОТЕРЕИ, где разыгрываются ПЯТЬ БЫТОВЫХ ПРИБОРОВ, весьма нужных в хозяйстве. Смаквордное слово в тексте может находиться внутри другого слова («склад» внутри «раСКЛАДываем») или на стыке слов («канал» на стыке кложКА НА Питре).

Желаем успеха!

ЛЕЖА:

1. Временный [illegible] 4. Документ, который свято чтил Остап Бендер. **10.** Поочередный осмотр врачом [illegible] **11.** [illegible] испортить кашу. **12.** Страна, где «Свобода» увековечена в камне. **13.** [illegible] ремонтных работ. **15.** Искусство, которому посвящен фильм [illegible] **16.** [illegible] круглая буква + напиток + грамматический со[illegible] **18.** [illegible] хлеба. **19.** Старинная русская мера ве[illegible] собака из [illegible] **23.** Шаблонная фраза (написано наоборот). **24.** Он [illegible] так и понтонным. **26.** [illegible] вдруг и не друг, и не ..., а так» (написано наоборот). **28.** [illegible] изображение святого = южное растение, пряность. **30.** Все, что можно выставить на продажу. **31.** [illegible] точки зрения героев романа Достоевского. **32.** Порядок поведения в обществе. **33.** [illegible] + музыкальный инструмент, из которого можно напиться = [illegible] тюрьма (написано наоборот).

СТОЯ:

2. Яд для диабетика (написано наоборот). 3. [illegible] буква в п.26 + жанр высокой поэзии = самое лучшее средство от жажды. **5.** В Польше – сейм, в России – [illegible] **6.** Их мечут при игре в нарды. **7.** Мясной или рыбный отвар (написано наоборот). **8.** Мельничный кру[illegible] зерна. **9.** Самая длинная река в Италии + могущество, сила = действие, которое оказыва[illegible] **14.** [illegible] часть «Божественной комедии» Данте + английский писатель + старорусское название [illegible] защитник. **15.** «Рогатое» зодиакальное созвездие. **16.** Котельная, в которой трудятся черти (на[illegible]) **17.** [illegible] рулон ткани (написано наоборот). **20.** «Изменница» склеротика. **21.** Предло[illegible] передача мяча в игре = то, что запасено, приготовлено, собрано (написано наоборот). **22.** Ш[illegible] начальника (написано наоборот). **25.** Даровая услуга. **27.** Ягода для компота, варенья или наливки (на[illegible] наоборот). **28.** И никудышная работа, и семейные отношения. **29.** Остров в Средиземном море, ста[illegible] любимым местом отдыха зажиточных россиян.

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО присылайте до 25 июля по адресу:

125284 Москва, а/я 42, «Русский Смак»
или сообщите по пейджеру:
тел.: (095) 234-96-96, 913-35-15
для абонента 667-100.

ПОБЕДИТЕЛИ ЛОТЕРЕИ

Смакворд за май 2000 г.

Из всех читателей, приславших правильные ответы, победителями лотереи и обладателями миксеров стали:

Г. Т. Ермаш (Московская обл.), Е. П. Цурилова (Тюменская обл.), М. А. Черняк (Красноярский край), О. В. Щербина (Новосибирская обл.), Т. В. Волчкова (Санкт-Петербург).

ВАРЕНЬЕ И КОМПОТЫ НАБИРАЮТ ОБОРОТЫ

Откроешь зимой баночку, нальешь чайку, и польется сам собой разговор — добрый, неторопливый.

ПОСПЕЛА ВИШНЯ,

Если вы ленивы и нелюбопытны,
Если у вас нет чувства юмора,
Если вы не цените меткую фразу,
ЭТИ СБОРНИКИ
не для вас!

ПОТОМУ ЧТО ТОЛЬКО
... в сборнике
«Спид-инфо»-кроссворд»
15 тематических кроссвордов:
- «Интимный»
- «Иронический»
- О моде и кулинарии
- О музыке и животных
- Специальный кроссворд для детей и т.д.

ЧИТАЙТЕ И РАДУЙТЕСЬ!
Пословица, зашифрованная в ребусе «Во саду ли, в огороде» («Р. С.» №5/2000), звучит так
«Дорога ложка

...слегка обжаренные ...ванные с рублеными ...каждый кусок рыбного ...ная с хвостовой час... в растительном масле. ...ения добавить немного ...петрушка, сельдерей).

...«Иванушки Интернэшнл»).

ОТВЕТЫ НА СМАКВОРД № 6, 2000

ЛЕЖА: 1. Ворота. 4. Фарфор. 6. Ворс. 7. Лава. 9. Огонь. 10. Месяц. 12. Ром. 13. Тракт. 17. Договор. 18. Близнец. 20. Канал. 22. Пот. 23. Смета. 28. Спорт. 29. Кекс. 30. Вещь. 31. Консул. 32. Трепет.

СТОВ: 1. Малина. 2. Вывоз. 3. Порошок. 4. Фильм. 5. Рецепт. 6. Соус. 8. «Асса». 11. Ягода. 14. Разум. 15. Нос. 16. Мел. 19. КИНОЛОГ. 20. Критик. 21. Стан. 24. «Есть». 25. Аромат. 26. Оскал. 27. Ответ.

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО присылайте до 25 июля по адресу:

125284 Москва, а/я 42, «Русский Смак»

или сообщите по пейджеру: тел.: (095) 234-96-96, 913-35-15 для абонента 667-100.

ПОБЕДИТЕЛИ ЛОТЕРЕИ

Смакворд за май 2000 г.

Из всех читателей, приславших правильные ответы, победителями лотереи и обладателями миксеров стали:

Г. Т. Ермаш (Московская обл.), Е. П. Цурилова (Тюменская обл.), М. А. Черняк (Красноярский край), О. В. Щербина (Новосибирская обл.), Т. В. Волчкова (Санкт-Петербург).

...к или кусочек домаш... ...ые мысли улетучатся

...КОЙ ПОНЧИК ...Е ЖАЛКО ...ЛИОНЧИК!

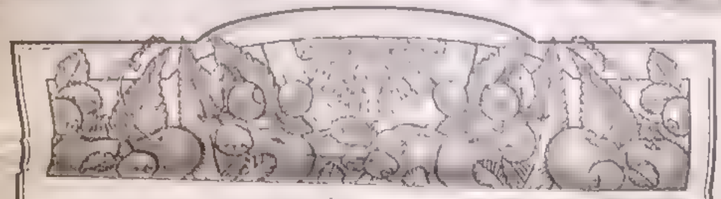
...елтки от белков. Желтки ...ком, присаливаем и вы... Хорошенько размешива... миксера. Прикрываем ...яем на час.

...косы моем, разрезаем на ...имаем косточки. Кладем ...ку, посыпаем сахаром и ...ком. Закрываем крыш... полчаса в холодильник. ...т необходимое время, ...дкого сиропа абрикосы ...ито. Подмешиваем в те... ...ну белки, обмакиваем в ...половинки абрикосов и ...х сторон в большом ко... ...енного растительного ... Готовые пончики посы... ...дрой.

Н. В. Чурилина, Краснодар

...НЕТСЯ РУКА ...КОМ ПИРОГА

...с яйцами в пену, не ...ть, добавляем понем... ...ем половину теста в ...и посыпанную сухаря... ...но выкладываем слой ...росушенной черной ...у распределяем ос... ...35—40 минут ...0° С духовке.



ВАРЕНЬЕ И КОМПОТЫ НАБИРАЮТ ОБОРОТЫ

Откроешь зимой баночку, нальешь чайку, и польется сам собой разговор — добрый, неторопливый.

ПОСПЕЛА ВИШНЯ, САХАР — ЛИШНИЙ

1 кг вишни.

Ягоды высыпаем в дуршлаг и моем в проточной воде. Оставляем на несколько минут, чтобы стекла вода. Затем раскладываем ягоды на чистую ткань и ждем, пока обсохнет. Вычищаем из вишни косточки и пересыпаем ягоды вместе с выделившимся из них соком в эмалированную кастрюльку. Ставим кастрюльку на огонь и нагреваем до кипения, но не кипятим. Делаем самый тихий огонек и выдерживаем ягоды при такой температуре 5 минут. После этого ягоды вместе с соком раскладываем по горячим стерилизованным банкам и тут же закатываем. Переворачиваем вверх дном, прикрываем полотенцем и оставляем остывать

Г. В. Рунова, Саратов

50 руб.

ГОТОВИМ СУТКИ, ЕДИМ ЗА МИНУТКИ

1 кг зеленого крыжовника, 1—2 апельсина, 2 кг сахара.

Крыжовник моем, чистим, пропускаем через мясорубку. Апельсин моем, удаляем из него косточки и вместе с кожурой также измельчаем в мясорубке. Обе массы перекладываем в эмалированную посуду, засыпаем сахаром и перемешиваем. Оставляем на сутки при комнатной температуре, периодически помешивая, чтобы сахар полностью растворился. Раскладываем варенье в стерилизованные сухие банки, закрываем крышками и храним в прохладном месте.

Если вы ленивы и нелюбопытны,
Если у вас нет чувства юмора,
Если вы не цените меткую фразу,
ЭТИ СБОРНИКИ не для вас!

ПОТОМУ ЧТО ТОЛЬКО

... в сборнике **«Спид-инфо»-кроссворд»**

15 тематических кроссвордов:
- «Интимный»
- «Иронический»
- О моде и кулинарии
- О музыке и животных
- Специальный кроссворд для детей и т. д.

...обедители конкурса кроссворда получают призы — видео... новинками кинематографа

в сборнике **«Speed-инфо»-сканворд»**

... кроссвордов — забавные ...вания читателей газеты ...инфо.

...аждом издании:
- Самые свежие анекдоты
- Самые парадоксальные и остроумные афоризмы

Читайте и радуйтесь!

Пословица, зашифрованная в ребусе «Во саду ли, в огороде» («Р. С.» №5/2000), звучит так:

«Дорога ложка к обеду».

А победителями лотереи среди правильно разгадавших этот ребус стали: **Н.В. Целищева (Томская обл.), З.Ф. Юлаева (Башкортостан), Н.В. Мучник (Калининград), Р.Л. Лернер (Новороссийск), Д.И. Бурденко (Саранск).** Все они награждаются подпиской на «Р.С.» на II полугодие с.г.

Читайте и наслаждайтесь!

ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН «РУССКИЙ СМАК»
Издается с 1995 года (до 1998 г. — под названием «СМАК»)
УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ — ООО «С-инфо»

Генеральный директор — **Андрей МАНН**
Главный редактор — **Андрей АВАНЕСОВ**
Главный художник — **Марина ВОРОНЦОВА**
Заместитель главного редактора — **Николай СКИРДА**
РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:
Николай БИЛЫК — генеральный продюсер ООО «Студия СМАК»
Наталья КОЛПАКОВА — член Московской городской коллегии адвокатов;
Игорь КОНЬ — профессор, руководитель лаборатории питания здоровых детей Института питания РАМН;
Андрей МАКАРЕВИЧ — президент Московского кулинарного клуба;
Александр ПОЛЕЕВ — профессор Университета северного Лондона, профессор роттердамского университета «Эразмус», кандидат медицинских наук, психотерапевт;
Галина ШАТАЛОВА — академик Международной академии тэниологии.
НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Е.ПАВЛОВ, Е.КУЗНЕЦОВА (составитель «Домашней энциклопедии»), **М.АРХИПОВА, Н.СЕГЕНЬ, Н.ПОДМАРЕВА, Е.ЮДИНА, С.ПЫШКИНА; Е.БОЛЬШАКОВА, Е.РЯЗАНОВА, Д.ТИМОЩЕНКО; А.ЕГОРОВ, В.ИВАНОВ; В.ЛАГОВСКИЙ, Л.КУДРЯВЦЕВА, В.ГОРЯЧЕВ, А. ТУРУСОВ, М.ПШЕННОВ.**

Размещение рекламы: рекламное агентство ООО «С-инфо», руководитель **Виктор КУЗЬМИН**, тел. (095) 945-00-94, факс (095) 946-69-46.
Газета зарегистрирована в Государственном комитете РФ по печати, № 016188.
Адрес редакции и издателя: **125284 Москва, а/я 42, «Русский Смак».**
www.s-info.ru
Контактный тел. **253-01-81.** Факс **(095) 252-09-20.**
Продажа газеты: тел. **796-92-92,** факс **796-92-95.**
Цена в розницу — свободная.
Справки по вопросам подписки и распространения, заключение договоров: тел. **796-92-94,** факс **796-92-91.**
Подписной индекс 32990.
Материалы, оформленные перфорацией, публикуются на правах рекламы

© **«С-ИНФО», 2000.**
ПРЕДУПРЕЖДАЕМ о правовой защите наименования, товарного знака, авторских прав на публикуемые материалы
Перепечатка допускается **ТОЛЬКО** с разрешения редакции и обязательной ссылкой на **«Русский Смак».**
Редакция оставляет за собой право сокращать и редактировать публикуемые письма.
За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

№ 7 (июль, 2000 г.) Выход в свет — июнь 2000 г.
Подписано в печать 28.05.00.
Отпечатано в ГП Издательство и типография газеты «Красная Звезда», 123007 Москва, Хорошевское ш., д. 38
Заказ № 148 5
Тираж номера 450 000 экз.

НОВИНКИ
Издательского дома «С-инфо»

НАШЕГО ПОЛКУ ПРИБЫЛО!

МАТЕРИАЛЫ, НЕ ВОШЕДШИЕ В ОСНОВНОЙ НОМЕР

Только для Женщин!

SPEED Изюминка

Мы продолжаем знакомить читательниц «Р. С.» с материалами «Изюминки» — новой газеты Издательского Дома «С-инфо».

В очередном номере, который уже поступил в продажу, вы сможете прочитать:

- письма читательниц о самом сокровенном;
- консультации женских врачей по интимным вопросам;
- рекомендации ведущих психологов по наболевшим проблемам;
- брачные объявления от [illegible] женихов со всего [illegible]

А ЕЩЕ: [illegible]

Читайте эти и другие материалы в июльском номере «Изюминки»!

Счастье из магазина

ДРАГОЦЕННЫЙ РОМАН

Недавно в интервью еженедельнику «National Examiner» актер [illegible] рассказал, как ему удалось найти спутницу жизни [illegible] в канун Рождество, когда он метался по [illegible]

дела амурные

СТРАСТЬ ПО БОМБАРДИРАМ

Еще недавно женщины из мира шоу-бизнеса теряли сознание при встрече с рок-музыкантами. Сегодня объектом их желаний становятся модные футболисты.

УНИЖЕННЫЙ И ОСКОРБЛЕННЫЙ

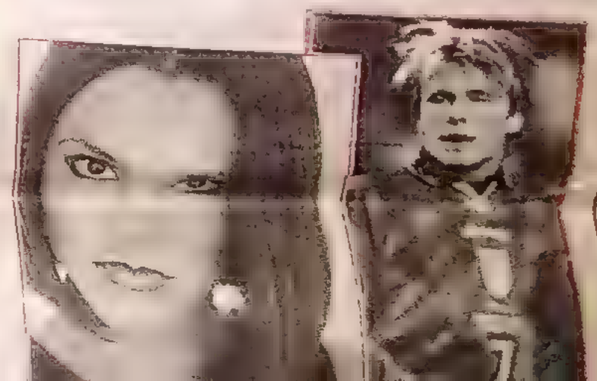
После того как в январе прошлого года полузащитник сборной Англии Дэвид Бэкхем обручился, а затем и сочетался законным браком с самой эффектной солисткой группы «Спайс Герлз» Вики Адамс, его жизнь стала невыносимой

Виктория всегда славилась необузданным нравом, часто переходящим [illegible]

ЗАМАХНУЛАСЬ НА ПАПУ РИМСКОГО

Знаменитый Роналдо познакомился с манекенщицей, бывшей Мисс Бразилия Сюзанн Вернер на дискотеке, и это была любовь с первого взгляда. Смазливой Сюзанн удалось быстро подчинить себе великого форварда. Он не раздумывая вывез ее в Милан, где добился для подруги миллионного контракта в Доме моделей Армани.

Но когда влюбленный Зубастик — такое прозвище дали Роналдо фанаты — впервые заговорил о свадьбе, девица потребовала, чтобы их сочетал браком ни больше ни меньше, как сам Папа Римский. «Иначе я никогда не стану твоей женой», — заявила бойкая Сюзанн. Такое условие оказалось Роналдо не по зубам, и он просто-напросто бросил привередливую возлюбленную и женился на другой.



Читайте эти и другие материалы в июльском номере «Изюминки»!

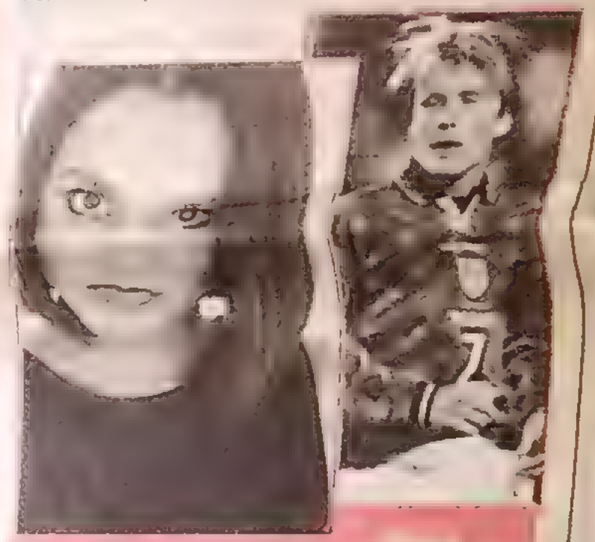
счастье из магазина

ДРАГОЦЕННЫЙ РОМАН

Недавно в интервью еженедельнику «National Examiner» актер Джеймс Белуши рассказал, как ему удалось найти спутницу жизни. Это случилось в канун Рождества, когда он метался по магазинам в поисках разных подарков аж для шести своих подружек. В одном из ювелирных салонов Белуши обратился за помощью к миловидной продавщице Дженни, которая очаровала актера доброжелательностью и обаянием и помогла-таки выбрать отличные ожерелья для всех его девушек. И тут случилось чудо! Позобыв о подругах, Белуши прямо у прилавка предложил продавщице руку и сердце! Так девушка, устраивая чужую личную жизнь, изменила свою

От «Изюминки»:
Та, что улыбалась ей ласковее всех, была ее соперницей.
Из древнеегипетской лирики.

УНИЖЕННЫЙ И ОСКОРБЛЕННЫЙ

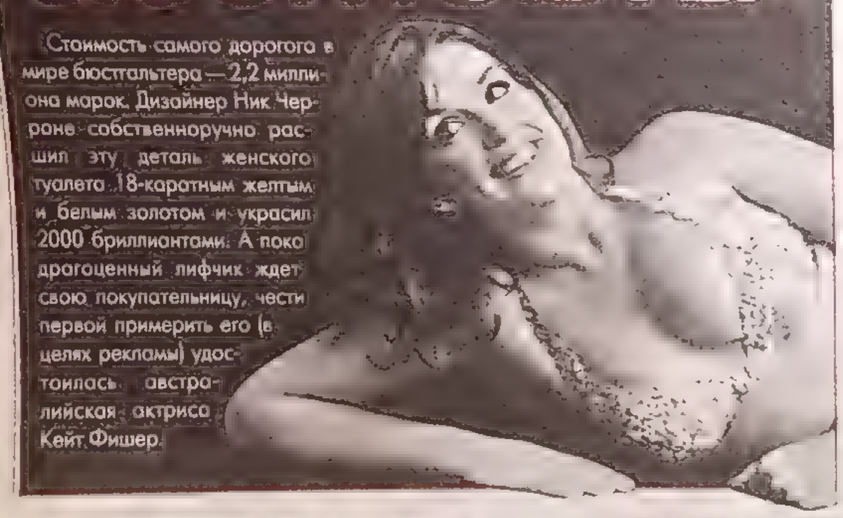


После того как в январе прошлого года полузащитник сборной Англии Дэвид Бэкхем обручился, а затем и сочетался законным браком с самой эффектной солисткой группы «Спайс Герлз» Вики Адамс, его жизнь стала невыносимой

Виктория всегда славилось необузданным нравом, часто переходящим границы приличия. Уже в первое свидание девушка устроила Дэвиду [illegible] проверку [illegible] Итогда Вики решила утяжелить испытания. Она заставила Дэвида полностью сменить свой гардероб и привычки. Дошло до того, что полузащитник стал носить саронг – индийскую юбку, выставляя себя на посмешище

Сюзанн Такое условие оказалось Рональдо не по зубам, и он просто-напросто бросил привередливую возлюбленную и женился на другой

БЕСЦЕННЫЙ БЮСТГАЛЬТЕР



Стоимость самого дорогого в мире бюстгальтера — 2,2 миллиона марок. Дизайнер Ник Черроне собственноручно расшил эту деталь женского туалета 18-каратным желтым и белым золотом и украсил 2000 бриллиантами. А пока драгоценный лифчик ждет свою покупательницу, чести первой примерить его (в целях рекламы) удостоилась австралийская актриса Кейт Фишер.

МАТЕРИАЛЫ, ВОШЕДШИЕ В ОСНОВНОЙ НОМЕР

Для любимых и любящих

SPEED ДЕКАМЕРОН №7

Елена Ханга: про ЭТО не рассказываю никому!
Исключение сделано только для читателей «Декамерона»

«Голубая луна» Трубача
Популярный певец впервые так откровенно говорит о своих сексуальных пристрастиях

Секреты президентских спален
Первые леди супердержав о самом сокровенном

«Хочу беременную женщину!»
С этим редким отклонением нашим специалистам сталкиваться не приходилось...

ЧИТАЙ В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ

«Сплошные ПРИКОЛЫ»

ДОСТУПНЫЕ **РЕЦЕПТЫ**

ЖЕНСКИЕ **ХИТРОСТИ**

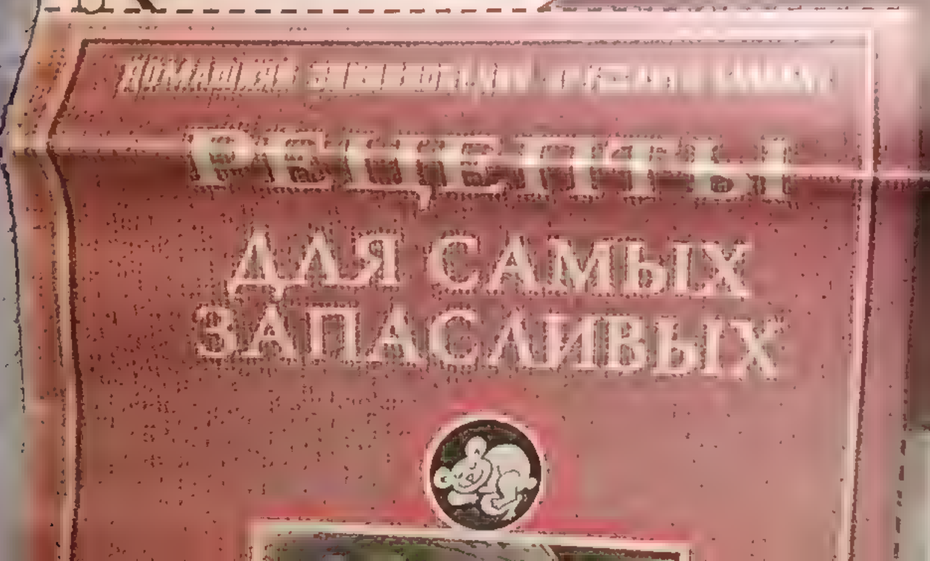
ПОЛЕЗНЫЕ **СОВЕТЫ**

ЦЕННЫЕ **ПРИЗЫ**

АВГУСТ 2000
№8 (56)

«САМОГОНЩИКИ» ВОЗВРАЩАЮТСЯ!

Я РАССАЖУ ВАМ, КАК СДЕЛАТЬ КЛАССНЫЙ ПЕРВАЧ



РУССКИЙ СТАЛЬ

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ САМЫХ ЗАПАСЛИВЫХ

2

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ САМЫХ ЗАПАСЛИВЫХ

АВТОРАМ БЛЮД ГОНОРАРЫ:

НАРОДНЫЙ КОНТРОЛЬ
КАКОЙ МЕД НАСТОЯЩИЙ с 5

ПИСК МОДЫ
ДУХИ ИЗ ПИЦЦЫ ЗАМЕНЯЮТ «ШАНЕЛЬ» с 6

МОЛОДИЛЬНЫЕ ЯБЛОКИ
КОСМЕТИКА ИЗ ВАШЕГО САДА с 13

4 602607 000047

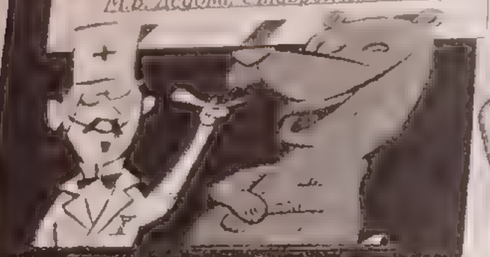
ГОРОСКОПЫ, ТЕСТЫ, КРОССВОРДЫ, ВИКТОРИНЫ

СПРОСИ У АНДРЕЯ

ПОЧЕМУ МЕДВЕДИ НЕ ХВОРАЮТ

Андрей Вадимович, недавно на рынке увидела какие-то зеленые ростки, их продают вразвес. Стоят недорого. Продавец объяснил, что это черемша, или дикий чеснок. Что с ней делают? Я раньше никогда не ела.

М.В. Дедова, Ставропольский край



Черемша, как и домашний чеснок, — штука чрезвычайно полезная для здоровья благодаря обилию в ней эфирного масла, фитонцидов, убивающих микробы, и витаминов А и С.

Из ее листьев готовят салаты, приправы к супам, а также к мясу и рыбе. Вот вам рецепт простенького салата: листья дикого чеснока, а также одуванчика и медуницы мелко нарезают, солят, посыпают измельченным вареным яйцом и заливают сметанкой.

А на зиму можно запастись пюре из черемши. Для этого ее ростки пропускают через мясорубку, смешивают с тушеной натертой морковкой, солят, раскладывают в банки. Банки с пюре стерилизуют 20 минут, охлаждают и герметически закрывают. Хранить их лучше в погребе или холодильнике, и у вас всегда будет под рукой замечательный и питательный гарнир.

Кстати, черемшу еще называют медвежий чеснок. Видимо, мишки любят им полакомиться, не оттого ли они такие здоровенные и никогда не болеют?

ЖИДКИЕ ДЕНЬГИ НЕ ПАХНУТ

Может, моя просьба покажется вам нелепой, но все же... Живем мы в селе, муж работает водителем, но денег не видим уже пять лет, а ведь у нас трое детей. За любую работу у нас рассчитываются самогоном. Подскажите, как его сделать и очистить, чтобы не было неприятного запаха и вкуса.

Семья Афониных, Оренбургская обл.

Вопрос, конечно, не совсем по адресу – ведь любой ваш сосед знает, как гнать самогон, в сто раз лучше меня. Я же готов подсказать вам, как его очистить и «забить» сивушный запах. Способов тут много. Попробуйте, например, такой: всыпьте в уже готовый «сельский напиток» порошок марганцовки. Только не переборщите: на классическую четверть самогона (трехлитровую банку) порошка берите совсем чуть-чуть — на кончике ножа. Через денек-два, когда сивушные масла осядут на дно, жидкость надо аккуратно процедить через пару слоев марли, а осадок слить. Для страховки хорошо бы пропустить самогон еще и через активированный уголь проложенный слоями ваты. И чтобы уж совсем забить ненавистный запах сивухи, можно добавить в уже очищенный напиток дубовой коры (она есть в аптеках) — 1-3 пачки на четверть самогона.

ДЛЯ ВАРЕНЬЯ — ВОДОЧНЫЙ ДУШ

Уже много лет заготавливаю варенье на зиму — слава Богу, у нас большой сад, и фруктов с ягодами хватает. Недавно в календаре встретила название «сухое варенье». Что это такое и как его делают?

Л.К. Червоненко, Краснодар

[illegible] варенье (его еще называ[illegible] из обычного варенья [illegible] без сиропа. Для его приготовления фрук[illegible] несколько часов выдерживают на [illegible] стек и ягодки подсохли. По[illegible] их сбрызгивают спиртом (или водкой) из [illegible] (1 ст. ложка на 1 кг варенья), обваливают в сахарной пудре и слегка подсушивают в [illegible] или приоткрытой духовке. Хранят [illegible] в деревянных коробках, выложен[illegible] имеет приятный, неприторный [illegible] заменяет конфеты.

ТОМАТ В БАНКЕ: ИЗ СТЕКЛА ИЛИ ЖЕСТЯНКИ?

Можно ли держать томатную пасту в жестяных банках и как ее хранить, чтобы она не плесневела?

М.А. Узикова, Тверская обл.

Я бы этого не советовал, но мне могут возразить: а почему же иногда эту [illegible] в жестяных банках? Что ж, отвечу. Вся штука в том, что [illegible] метически закупорены и покрыты изнутри [illegible] вредным составом, который препятствует [illegible] продукта. Но стоит их открыть — [illegible] плесневеть от попадания внутрь воздуха [illegible] лучше переложить пасту в стеклянные банки [illegible] крышкой. Желательно, чтобы [illegible] (до 1 л), тогда их реже придется [illegible]ывать. А чтобы томат в банках не [illegible] залейте его сверху тонким слоем растительного масла — оно предохранит пасту от нежелательного контакта с воздухом

ХОЛОД ХЛЕБУ НА ПОЛЬЗУ

Андрей! Многие наши знакомые держат хлеб в холодильнике, хотя, на наш взгляд, место ему в хлебнице или в пластиковом пакете при обычной комнатной температуре. Однако говорят, что на холоде хлеб дольше сохраняет свою свежесть. Верно ли это?

Семья Кадыровых, Ноябрьск

Ваши знакомые, пожалуй, правы, — летом хлеб действительно лучше сохраняется в холодильнике. Вообще же место хлеба — в чистой деревянной хлебнице или эмалированной кастрюле. А вот держать хлеб в полиэтиленовых пакетах, как это многие делают, не стоит. Ведь за счет испарения воды из хлеба в них создается повышенная влажность, что приводит к образованию плесени.

Если же хлеб все-таки заплесневел, есть его, конечно, не стоит. От пятнышек плесени не спасает

ВОЗБУЖДАЮЩИЙ КОРЕНЬ

Меня, как и многих женщин, заинтересовала заметка о запахах еды, которые возбуждают мужчин («Р.С.» №5 за этот год). Там упоминается лакрица. Я прожила 35 лет, но слышу о ней впервые. С чем ее едят и что это вообще такое?

В.Л. Белоусова, Смоленская обл.

По преданиям, еще в древние времена люди любили жевать «сладкое дерево» — очищенный корень солодки (так еще называют интересующую вас лакрицу). Это травянистое растение с длинными веретенообразными корнями разводится ныне во многих странах, в том числе [illegible]

Закуски

ОВОЩНАЯ СТРАЛА! КРУТИТ БАНКИ ВСЯ СТРАНА!

В августе у хозяек полно забот, — настала пора готовить припасы на зиму. Кисло-сладкие помидорчики, острые перчики, соленый чеснок — рецептов так много, и все такие заманчивые!

ТОМАТЫ НЕ ЖАЛЕЕМ, ЗАЛИВАЕМ ИХ ЖЕЛЕ МЫ

3 кг помидоров. Замачиваем желатин в 0,5 стакана

...рилизуют 20 мин... закрывают. Хранить их лучше в погребе или холодильнике, и у вас всегда будет под рукой замечательный и питательный гарнир. Кстати, черемшу еще называют медвежий чеснок. Видимо, мишки любят им полакомиться, не оттого ли они такие здоровенные и никогда не болеют?

...ный запах сивухи, можно добавить в уже очищенный напиток дубовой коры (она есть в аптеках) — 1/3 пачки на четверть самогона.

...они были поменьше (до 1 л), тогда их реже придется открывать-закрывать. А чтобы томат в банках не [illegible] ...тительного масла — оно [illegible] нежелательного контакта с воздухом.

ХОЛОД ХЛЕБУ НА ПОЛЬЗУ

Андрей! Многие наши знакомые держат хлеб в холодильнике, хотя, на наш взгляд, место ему в хлебнице или в пластиковом пакете при обычной комнатной температуре. Однако говорят, что на холоде хлеб дольше сохраняет свою свежесть. Верно ли это?

Семья Кадыровых, Ноябрьск

Ваши знакомые пожалуй правы — потому хлеб действительно лучше сохраняется в холодильнике. Вообще же место хлеба — в чистой деревянной хлебнице или эмалированной кастрюле. А вот держать хлеб в полиэтиленовых пакетах, как это многие делают, не стоит. Ведь за счет испарения воды из хлеба в них создается повышенная влажность, что приводит к образованию плесени.

Если же хлеб все-таки заплесневел, есть его, конечно, не стоит. От пятнышек плесени не спасает ни срезание их, ни обжигание булки на огне. Единственный выход (да и то если плесень еще не успела разрастись) — порезать хлеб тонкими ломтиками и обжарить с обеих сторон.

ВОЗБУЖДАЮЩИЙ КОРЕНЬ

Меня, как и многих женщин, заинтересовала заметка о запахах еды, которые возбуждают мужчин («Р.С.» №5 за этот год). Там упоминается лакрица. Я прожила 35 лет, но слышу о ней впервые. С чем ее едят и что это вообще такое?

В.А. Белоусова, Смоленская обл.

По преданиям, еще в древние времена люди любили жевать «сладкое дерево» — очищенный корень солодки (так еще называют интересующую вас лакрицу). Это травянистое растение с длинными веретенообразными корнями разводится ныне во многих странах, в том числе и у нас.

Сухие размолотые корешки лакрицы используются как специя, чтобы [illegible] бить неприятный вкус [illegible]. А еще из их отвара готовят [illegible] на изготовление сладких [illegible] напитков. Из сиропа получают [illegible] тилки — они обладают приятным [illegible] облегчают откашливание. Кроме [illegible] американских ученых, запах лакрицы, как мы уже писали, возбуждает мужчин [illegible]. Так что делайте выводы.

Добавка

Баклажанный гамбургер

В конце лета, когда много хороших баклажанов, я часто готовлю их по рецепту, который узнал еще в годы бесшабашной молодости, отдыхая в Крыму «дикарем».

Итак, берем спелые баклажаны и режем вдоль тонкими (сантиметр-полтора) дольками. Кляр (мука, яйцо, вода) размешиваем в глубокой миске до состояния жидкой сметаны. Баклажаны накалываем на вилку, окунаем в кляр и — на сковородку с растительным маслом. Обжариваем их с обеих сторон. Тем временем мелко крошим петрушку, кинзу, укроп (кому что по душе), а чеснок пропускаем через давилку. Тонко нарезанные кружочки помидоров выкладываем на горячие дольки баклажанов, как колбасу на хлеб, сверху посыпаем «бутерброд» травкой и чесноком, солим и перчим. Теперь все это накрываем другим ломтиком баклажана и получаем гамбургер (тогда мы и слова такого не знали). Пока идет процесс приготовления и горка гамбургеров на тарелке быстро растет, помидоры с чесноком и зеленью пропариваются и отдают весь свой аромат баклажанам. Как видите, хлопот почти никаких, а вкус — изумительный. Обязательно попробуйте!

Закуски

ОВОЩНАЯ СТРАДА: КРУТИТ БАНКИ ВСЯ СТРАНА!

В августе у хозяек полно забот, — настала пора готовить припасы на зиму. Кисло-сладкие помидорчики, острые перчики, соленый чеснок — рецептов так много, и все такие заманчивые!

ТОМАТЫ НЕ ЖАЛЕЕМ, ЗАЛИВАЕМ ИХ ЖЕЛЕ МЫ

3 кг помидоров, 0,5 кг репчатого лука, 5 ст. ложек растительного масла, лавровый лист и перец по вкусу.

На 1 л воды: 1 ст. ложка соли, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка желатина, 1 ч. ложка уксусной эссенции.

Замачиваем желатин в 0,5 стакана холодной воды на 1 час. В горячую воду засыпаем соль и сахар и ставим на огонь. Когда закипит, вливаем желатиновый раствор. Доводим смесь до кипения, добавляем уксусную эссенцию и снимаем.

В чистые литровые банки бросаем лист петрушки, вливаем столовую ложку растительного масла и укладываем вымытые и порезанные кружочками помидоры. Через 2—3 ряда помидоров — ряд порезанного кольцами лука. Горошины перца равномерно распределяем по всей банке. Заливаем помидоры с луком горячим маринадом и стерилизуем 10 минут. Закатываем крышками.

М.Журинайте, Калининградская обл.

50 руб.

НАС ЗА ПЕРЕЦ В МАРИНАДЕ ПРЕДСТАВИЛИ К НАГРАДЕ

3 кг сладкого перца.

Для маринада: 2 ст. воды, 2 ст. 6%-ного уксуса, 1 ст. растительного масла, 1 ст. ложка соли, 1 ст. сахара, лавровый лист, перец, гвоздика по вкусу.

Перец моем, чистим и режем вдоль на 4—6 частей. Кладем в два-три приема в кипящий маринад. Через 10—15 минут, не снимая с огня, раскладываем по стерильным банкам и закатываем крышками. Хранить в прохладном месте.

Чесно... очищаем... ваем холо... ми. Затем... споласкив... эмалирова... ду с солью... водим свек... тертой сыр... рассолом... большой гне... натной темп... тем перенос...

50 руб.

ДЕТЯ... ОВОЩ... Н...

Лук и перец... кубиками. Пом... некрупными ку... объемной кас... масло и ссыпае... ем 5—10 минут... ры с перцем. П... кипит, добавляе... крошенный чес... ремешивая, вар... и раскладываем... litровым баночкам... ми. Хранить тако... ном месте.

...одочный душ

...варенье на зиму — слава ...уктов с ягодами хвата... ...третила название «су...е и как его делают?

...ервоненко, Краснодар

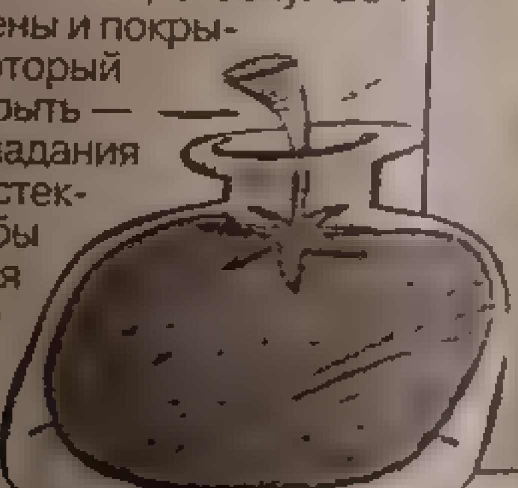
...ое варенье (его еще называ... ...тличается от обычного варенья. Для его приготовления фрук... ...лько часов выдерживают на ...стеки и ягодки подсохли. По... ...ют спиртом (или водкой) из ...ска на 1 кг варенья), обва... ...ре и слегка подсушивают в ...открытой духовке. Хранят ...янных коробках, выложен... ...ет приятный, неприторный ...еняет конфеты.

...или жестянки?

...в жестяных банках и ...ела?

...Зикова, Тверская обл.

...озразить: а почему же ...ах? Что ж, отвечу. Вся ...рены и покры... ...который ...крыть — ...опадания ...в стек... ...обы ...тся ...не



НОВИНКИ
Издательского Дома «С-инфо»

НА ЛЮБОЙ ВКУС!

МАТЕРИАЛЫ, НЕ ВОШЕДШИЕ В ОСНОВНОЙ НОМЕР

Только для Женщин!

Изюминка

Представляем читательницам «Р. С.» материалы «Изюминки» — новой газеты Издательского Дома «С-инфо».

В очередном номере, который уже поступил в продажу, вы сможете прочитать:

- письма читательниц о самом сокровенном;
- *консультации женских врачей по интимным вопросам;*
- рекомендации ведущих психологов по наболевшим проблемам;
- брачные объявления от самых завидных женихов со всего мира;

А ЕЩЕ: откровения знаменитых женщин нашей эпохи в очерках известной тележурналистки Оксаны Пушкиной; секреты красоты от ведущих косметологов и визажистов; новинки домов моды и тенденции от кутюр.

Читайте эти и другие материалы в августовском номере «Изюминки»!

лепота!

ПРО БАБУШКУ, КОТОРАЯ НЕ ЛЮБИЛА СДАВАТЬ БУТЫЛКИ

Все началось с того, что в 1956 ... (США) ... [illegible]

От «Изюминки»: Копите тару, господа!

лучшее — детям?

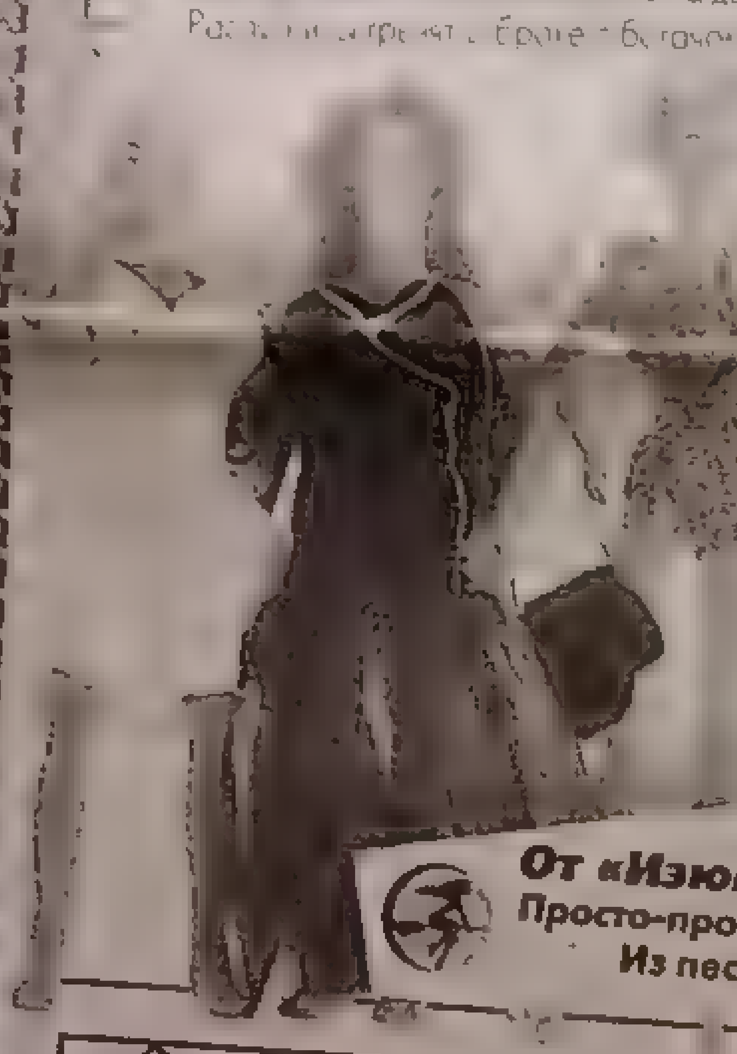
СЕСТРИЧКИ БАРБИ ВЫХОДЯТ НА ПАНЕЛЬ

На прилавках американских магазинов недавно появились неправильные сестрицы знаменитой куклы Барби. «Оторвы» стоимостью 30 долларов не отличаются ни красотой, ни изяществом манер. В их «технической характеристике» сказано: «Наши куколки ... ругаются матом, выпивают, курят и не брезгуют наркотиками. Их одежда вульгарна, макияж просто ужасен, а то, что у них на голове, невозможно назвать прической.

Единственная ... хулиганок — переспать с президентом и написать ..., чтобы потом жить на доходы от продаж бестселлера.

... Лас Вегаса и в погоне за своей мечтой готовы лечь в ... с каждым встреч... ... друг на своих подружек».

Несмотря на это, немало семей в США готовы принять дрянных девчонок с распростертыми объятиями. Первая партия ... была раскуплена ...



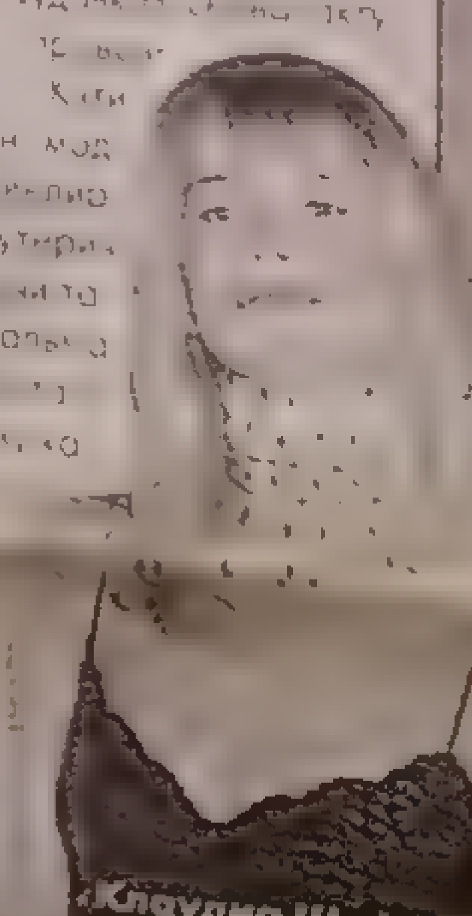
От «Изюминки»: Просто-просто все мы подросли... Из песни Иванушек «Кукла».

ах, лето...

«Я ПРЕКРАСНА И ОПАСНА!»

Сальма Хайек

[illegible] ... украшает ... Хайек («От ... чемпионка ... Тара Липински, топ-модель Клаудиа Шиффер. «О...ники» служат достойной ... любому лицу и ... говорят за свою хозяйку: «Я прекрасна и опасна. Надень это украшение, и мужчинам волей-неволей придется смотреть тебе в глаза, а не в декольте», — утверждает ювелир.



Клаудиа Шиффер

От «Изюминки»: Не откладывай на завтра то, что можно надеть сегодня!

...ГРАДА ...ДСТРАНА

...от, — настала пора ...ло-сладкие поми... ...ный чеснок — ре... ...анчивые!

...ЖАЛЕЕМ, ...Х ЖЕЛЕ МЫ

БУДЕТ КРАСНЫМ ЧЕСНОК, КОЛЬ В НЕГО ДОБАВИМ СОК

1 кг чеснока, 1 ст. свекольного сока, 3 ст. воды, 2 ст. ложки соли, 1 ст. ложка сахара.

Чеснок моем, срезаем стебли и корни, очищаем от верхнего слоя шелухи. Заливаем холодной водой и оставляем на сутки. Затем воду сливаем, головки чеснока споласкиваем и плотно укладываем в эмалированную кастрюлю. Кипятим воду с солью и сахаром, когда остынет, разводим свекольным соком (отжимаем из тертой сырой свеклы) и заливаем этим рассолом чеснок. Устанавливаем небольшой гнет и выдерживаем при комнатной температуре 1,5—2 месяца. Затем переносим в прохладное место.

Л. Ф. Богат...

Для ... МАТЕРИАЛЫ, НЕ ВОШЕДШИЕ В ОСНОВНОЙ ...

НА ЛЮБОЙ ВКУС!

НОВИНКИ Издательского Дома «С-инфо»

МАТЕРИАЛЫ, НЕ ВОШЕДШИЕ В ОСНОВНОЙ НОМЕР

Только для Женщин!

SPEED

Изюминка

Представляем читательницам «Р. С.» материалы «Изюминки» — новой газеты Издательского Дома «С-инфо».

В очередном номере, который уже поступил в продажу, вы сможете прочитать:

- **письма читательниц о самом сокровенном;**
- *консультации женских врачей по интимным вопросам;*
- **рекомендации ведущих психологов по наболевшим проблемам;**
- брачные объявления от самых завидных женихов со всего мира;

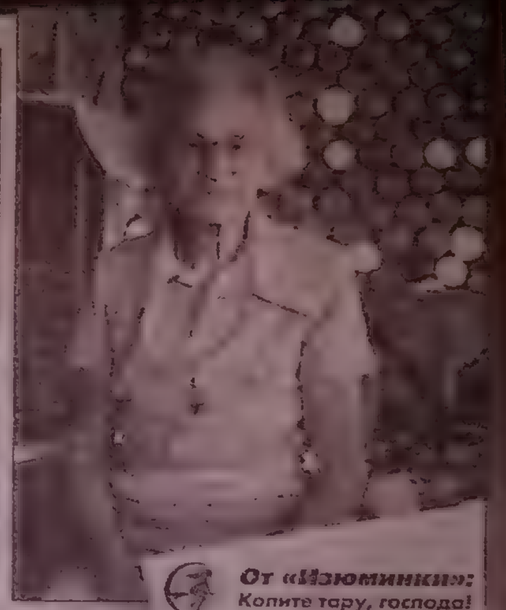
А ЕЩЕ: **откровения знаменитых женщин нашей эпохи в очерках известной тележурналистки Оксаны Пушкиной; секреты красоты от ведущих косметологов и визажистов; новинки домов моды и тенденции от кутюр.**

Читайте эти и другие материалы в августовском номере «Изюминки»!

лепота!

ПРО БАБУШКУ, КОТОРАЯ НЕ ЛЮБИЛА СДАВАТЬ БУТЫЛКИ

Все началось с того, что в 1956 году жительница штата Калифорния (США) Тресса Присби решила развлечения ради построить стену из бутылок. Занятие превратилось в хобби. Заняться творчеством женщину спровоцировало пьянство мужа: в доме было много стеклотары. Сегодня бабушка Присби уже умерла, но после нее осталось немало «достопримечательностей» — 13 однокомнатных зданий из бутылок и еще чудо природы — дерево из оконурочек. В 1994 году «Присбилэнд» пострадал при землетрясении, но местные власти выделили аж 436 000 долларов на восстановление «памятника». Так что теперь мир снова может любоваться творениями бабушки-архитектора.



От «Изюминки»: **Копите тару, господа!**

лучшее — детям?

СЕСТРИЧКИ БАРБИ ВЫХОДЯТ НА ПАНЕЛЬ

На прилавках американских магазинов недавно появились нерадивые сестрицы знаменитой куклы Барби. «Оторвы» стоимостью 30 долларов не отличаются ни красотой, ни изяществом манер. В их «технической характеристике» сказано: «Наши куколки плюются, ругаются матом, выпивают, курят и не брезгуют наркотиками. Их одежда вульгарна, макияж просто ужасен, а то, что у них на голове, невозможно назвать прической.

Единственное желание хулиганок — переспать с президентом и написать об этом книгу, чтобы потом жить на доходы от продаж бестселлера.

Распутницы грезят о браке с богачом из Лас-Вегаса и в погоне за своей мечтой готовы лечь в постель с каждым встречным. Они еще со школы не разговаривают с родителями и орут на своих подружек».

Несмотря на это, немало семей в США готовы принять дерзких девчонок с распростертыми объятиями. Первая партия мерзавок была раскуплена в считанные дни.

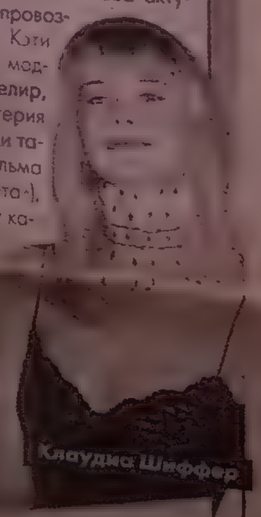
От «Изюминки»: **Просто-просто все мы подросли... Из песни Иванушек «Кукла».**

ах, лето...

«Я ПРЕКРАСНА И ОПАСНА!»

Сальма Хайек

Если в твоей заветной шкатулочке завалялось некогда популярное ожерелье-«ошейник», смело надевай его! Эта изящная «удавка» снова актуальна — провозглашает Кэти Уотерман, модный ювелир, чья бижутерия украшает шеи, запястья и плечи таких звезд, как актриса Сальма Хайек («От заката до рассвета»), чемпионка мира по фигурному катанию Тара Липински, топ-модель Клаудиа Шиффер. «Ошейники» служат достойной «рамой» любому лицу и как бы говорят за свою хозяйку: «Я прекрасна и опасна». Надень это украшение, и мужчинам волей-неволей придется смотреть тебе в глаза, а не в декольте», — утверждает ювелир.



Клаудиа Шиффер

От «Изюминки»: **Не откладывайте в долгий ящик!**

БУДЕТ КРАСНЫМ ЧЕСНОК, КОЛЬ В НЕГО ДОБАВИМ СОК

Чеснок моем, срезаем стебли и корни, очищаем от верхнего слоя шелухи. Заливаем холодной водой и оставляем на сутки. Затем воду сливаем, головки чеснока споласкиваем и плотно укладываем в эмалированную кастрюлю. Кипятим воду с солью и сахаром, когда остынет, разводим свекольным соком (отжимаем из тертой сырой свеклы) и заливаем этим рассолом чеснок. Устанавливаем небольшой гнет и выдерживаем при комнатной температуре 1,5—2 месяца. 2-

1 кг чеснока,
1 ст. свекольного сока,
3 ст. воды,
2 ст. ложки соли,
1 ст. ложка сахара.

женихов со всего мира,

А ЕЩЕ: откровения знаменитых женщин нашей эпохи в очерках известной тележурналистки Оксаны Пушкиной; секреты красоты от ведущих косметологов и визажистов; новинки домов моды и тенденции от кутюр.

Читайте эти и другие материалы в августовском номере «Изюминки»!

БУДЕТ КРАСНЫМ ЧЕСНОК, КОЛЬ В НЕГО ДОБАВИМ СОК

Чеснок моем, срезаем стебли и корни, очищаем от верхнего слоя шелухи. Заливаем холодной водой и оставляем на сутки. Затем воду сливаем, головки чеснока споласкиваем и плотно укладываем в эмалированную кастрюлю. Кипятим воду с солью и сахаром, когда остынет, разводим свекольным соком (отжимаем из тертой сырой свеклы) и заливаем этим рассолом чеснок. Устанавливаем небольшой гнет и выдерживаем при комнатной температуре 1,5—2 месяца. Затем переносим в прохладное место.

1 кг чеснока,
1 ст. свекольного сока,
3 ст. воды,
2 ст. ложки соли,
1 ст. ложка сахара.

50 руб.

Л.Ф.Богатырева, Воронежская обл.

ДЕТЯМ И МУЖУ ОВОЩНОЙ САЛАТИК НУЖЕН!

Лук и перец моем, чистим и режем кубиками. Помидоры моем и нарезаем некрупными кусочками. Разогреваем в объемной кастрюльке растительное масло и ссыпаем в него лук. Помешиваем 5—10 минут и закладываем помидоры с перцем. После того как масса закипит, добавляем соль, сахар и мелко крошенный чеснок. Периодически перемешивая, варим овощи еще 15 минут, и раскладываем по стерильным пол-литровым баночкам. Закатываем крышками. Хранить такой салат надо в холодном месте.

2 кг репчатого лука,
2 кг помидоров,
3—4 сладких перца,
3—4 зубчика чеснока,
1 ст. растительного масла,
соль и сахар по вкусу.

лучшее — детям?

СЕСТРИЧКИ БАРБИ ВЫХОДЯТ НА ПАНЕЛЬ

На при[illegible]

[illegible] ным. Они еще [illegible] разговаривают с родит[illegible] лями и орут на своих подружек».

Несмотря на это, не мало семей в США готовы принять дрянных девчонок [illegible] объятиями. Первая партия мерзавок была раскуплена в считанные дни.

От «Изюминки»: Просто-просто все мы подросли... Из песни Иванушек «Кукла».

ах, лето...

«Я ПРЕКРАСНА И ОПАСНА!»

Если в твоей заветной шкатулочке завалялось некогда популярное ожерелье-«ошейник», смело надевай его! Эта изящная «удавка» снова акту[illegible] провоз[illegible] Кэти [illegible] мод[illegible] ювелир [illegible] кутерия [illegible] до рассвета»). [illegible] мира по фигурному катанию Тара Липински, топ-модель Клаудиа [illegible] Наден[illegible] и мужчинам [illegible] придется смотрет[illegible] глаза, а не в декольте [illegible]

Клаудиа Шиффер

От «Изюминки»: Не откладывай на завтра то, что можно надеть сегодня!

Для любимых и любящих

МАТЕРИАЛЫ, НЕВОШЕДШИЕ В ОСНОВНОЙ НОМЕР

SPEED ДЕКАМЕРОН №8

Каждый месяц только для вас 32 страницы об отношениях между мужчиной и женщиной

- Пикантные подробности из жизни знаменитостей
- Секреты и откровения
- Консультации психологов, сексологов, юристов
- Гороскоп для двоих, тесты, кроссворд
- Любовно-детективный роман с продолжением

Бесплатные брачные объявления

Еще раз про любовь!

В ПРОДАЖЕ С 10 АВГУСТА

СЕНСАЦИИ • ГИПОТЕЗЫ • ОТКРЫТИЯ • КРОССВОРДЫ • ТЕСТЫ

ЧИТАЙ И ПРОВЕДИ ВРЕМЯ ВЕСЕЛО «Сплошные ПРИКОЛЫ»

ОТБОРНЫЕ АНЕКДОТЫ
ЭКСТРАВАГАНТНЫЕ КАРИКАТУРЫ
ЯДРЕНЫЕ ЧАСТУШКИ
ЧЕРНЫЙ ЮМОР
ПРИКОЛЬНЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «СПИД-ИНФО»

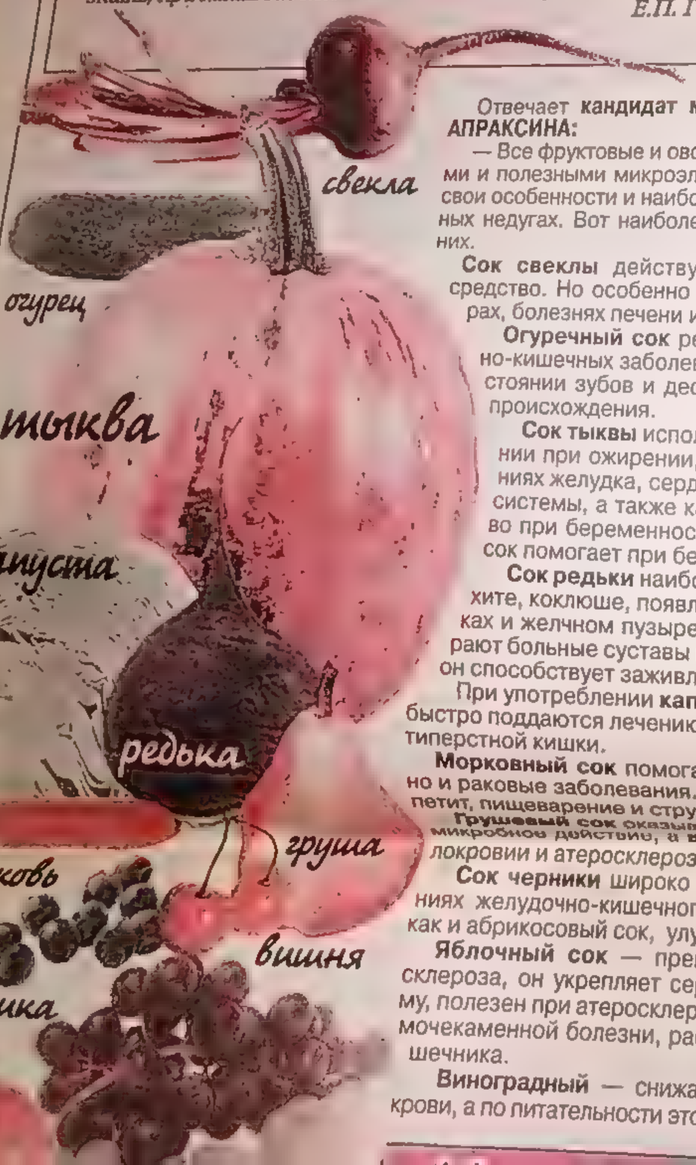
СПРАШИВАЙ В КИОСКАХ!

ОТПРАВЛЯЯСЬ ЗА ПОКУПКАМИ,
берите с собой газету! Материалы «Э.П.» помогут вам сделать правильный выбор и защитить свои права.

АВОСЬКА ПОТРЕБИТЕЛЯ

ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА СОКОВ

Пришла пора заготовки соков. Я их делаю из фруктов, ягод, овощей. Хотелось бы знать, при каких заболеваниях какие соки лучше пить?
Е.П. Гареева, Башкортостан



Отвечает **кандидат медицинских наук Надежда АПРАКСИНА:**

— Все фруктовые и овощные соки богаты витаминами и полезными микроэлементами. Но каждый имеет свои особенности и наиболее эффективен при различных недугах. Вот наиболее полезные и доступные из них.

Сок свеклы действует как общеукрепляющее средство. Но особенно полезен при анемии, запорах, болезнях печени и атеросклерозе.

Огуречный сок рекомендуется при желудочно-кишечных заболеваниях, желтухе, плохом состоянии зубов и десен, при отеках сердечного происхождения.

Сок тыквы используют в диетическом питании при ожирении, атеросклерозе, заболеваниях желудка, сердца, расстройствах нервной системы, а также как противорвотное средство при беременности. Кроме того, тыквенный сок помогает при бессоннице.

Сок редьки наиболее эффективен при бронхите, коклюше, появлении песка и камней в почках и желчном пузыре. Этим соком также растирают больные суставы при ревматизме и подагре, он способствует заживлению ран и язв.

При употреблении **капустного сока** удивительно быстро поддаются лечению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Морковный сок помогает лечить не только язвы, но и раковые заболевания. К тому же он улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов.

Грушевый сок оказывает мочегонное и противомикробное действие, а **вишневый** полезен при малокровии и атеросклерозе.

Сок черники широко используют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Кроме того, он, как и абрикосовый сок, улучшает зрение.

Яблочный сок — прекрасное средство против склероза, он укрепляет сердечно-сосудистую систему, полезен при атеросклерозе, подагре, ревматизме, мочекаменной болезни, расстройствах желудка и кишечника.

Виноградный — снижает уровень холестерина в крови, а по питательности этот сок равен молоку.

НА ЗЛОБУ ДНЯ

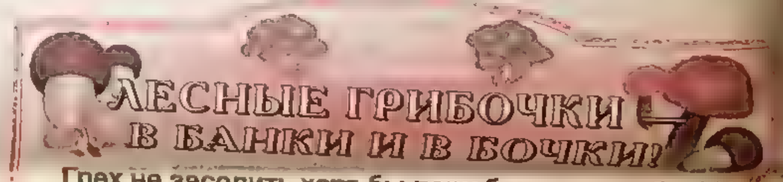
БРАКОВАННЫЙ ИМПОРТ

Лично я стараюсь покупать только российские товары, особенно еду, но повсюду продается много импорта — продуктов, одежды, обуви, косметики... Кто-нибудь следит за их качеством и много ли импортной продукции бракуется?
Н.К. Семушкина, Екатеринбург

Отвечает **ведущий специалист Госторгинспекции РФ Галина СЫРОКОМСКАЯ:**

— Качество товаров как отечественных так и импортных, регулярно проверяется органами Госторгинспекции в различных регионах страны. Эти проверки показывают, что количество брака среди импортной продукции на наших прилавках достаточно высоко. Таблица, подготовленная на основании данных Госторгинспекции, показывает, сколько импортных товаров забраковано и снято с продажи в прошлом году (в процентах от общего числа проверенных):

	%		%
масло растительное и маргарин	31	парфюмерия и косметика	27
сыры	35	обувь	37
мясо	35	одежда	44
плодоовощные консервы	40	мебель	50
колбасы и копчености	55	трикотаж	54
рыбопродукты	60	игрушки	56
масло сливочное	60	бытовая химия	59
водка и ликероводочные изделия	61	изделия из пластмасс	75
минеральная вода	64		



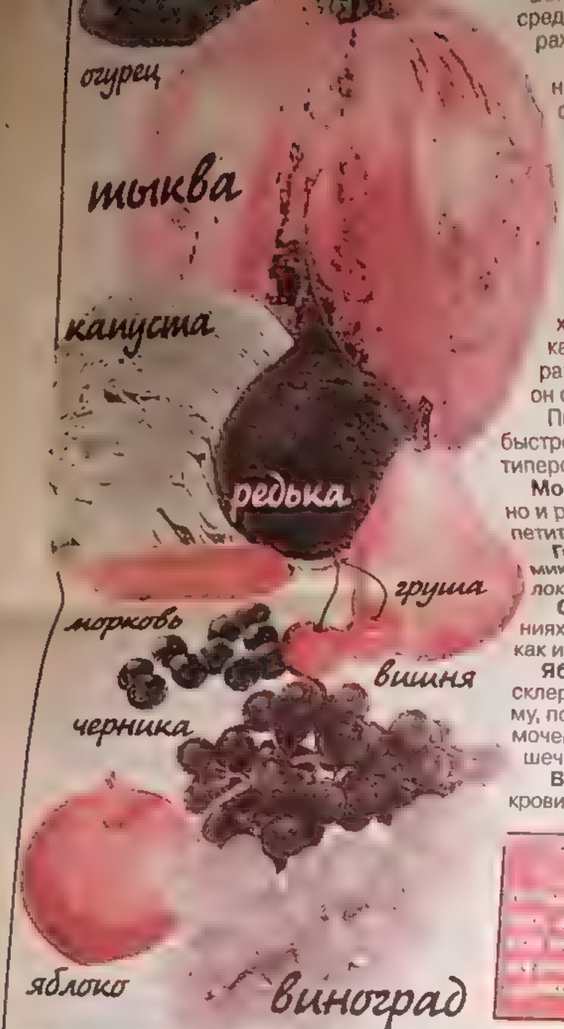
ЛЕСНЫЕ ГРИБОЧКИ В БАНКИ И В БОЧКИ!

Грех не засолить хотя бы пару баночек грибов! И закуска первостатейная, и денег тратить не надо — знай собирай да закручивай.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ

2 кг грибов одного вида (белые, подберезовики, опята, маслята)

Грибы подготавливаем — чистим, моем, с маслят снимаем кожицу. Режем крупные грибы на части и перекладываем в кастрюлю с кипящей соленой водой. Снимаем пену и варим грибы с лавровым листом и горошинами черного перца 15–20 минут



средство. Но особенно полезен при ... рах, болезнях печени и атеросклерозе.

Огуречный сок рекомендуется при желудочно-кишечных заболеваниях, желтухе, плохом состоянии зубов и десен, при отеках сердечного происхождения

Сок тыквы используют в диетическом питании при ожирении, атеросклерозе, заболеваниях желудка, сердца, расстройствах нервной системы, а также как противорвотное средство при беременности. Кроме того, тыквенный сок помогает при бессоннице.

Сок редьки наиболее эффективен при бронхите, коклюше, появлении песка и камней в почках и желчном пузыре. Этим соком также растирают больные суставы при ревматизме и подагре, он способствует заживлению ран и язв.

При употреблении **капустного сока** удивительно быстро поддаются лечению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Морковный сок помогает лечить не только язвы, но и раковые заболевания. К тому же он улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов.

Грушевый сок оказывает мочегонное и противомикробное действие, а **вишневый** полезен при малокровии и атеросклерозе.

Сок черники широко используют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Кроме того, он, как и абрикосовый сок, улучшает зрение.

Яблочный сок — прекрасное средство против склероза, он укрепляет сердечно-сосудистую систему, полезен при атеросклерозе, подагре, ревматизме, мочекаменной болезни, расстройствах желудка и кишечника.

Виноградный — снижает уровень холестерина в крови, а по питательности этот сок равен молоку.

масло растительное и маргарин	31
сыры	35
мясо	35
плодоовощные консервы	40
колбасы и колчености	55
рыбопродукты	60
масло сливочное	60
водка и ликероводочные изделия	61
минеральная вода	64
парфюмерия и косметика	27
обувь	37
одежда	44
мебель	50
трикотаж	54
игрушки	56
бытовая химия	59
изделия из пластмасс	75

СЧЕТЧИК

Крупным надо быть соль

Почему так бывает: все делаешь по рецепту, а когда открываешь баночку с огурцами или помидорами, то они иногда оказываются недосоленными? На самом деле, все зависит от размера овощей. Чем они крупнее, тем труднее просаливаются. И наоборот. Имея под рукой нашу табличку, вы без труда подсчитаете нужное количество соли.

ОГУРЦЫ И ПОМИДОРЫ	СТ. ЛОЖЕК СОЛИ НА 1 Л ВОДЫ

ЛЕСНЫЕ ГРИБОЧКИ — В БАНКИ И В БОЧКИ!

Грех не засолить хотя бы пару баночек грибов! И закуска первостатейная, и денег тратить не надо — знай собирай да закручивай.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ

2 кг грибов одного вида (белые, подберезовики, опята, маслята), 0,5 л воды, 2 ст. ложки соли.

Грибы подготавливаем — чистим, моем, с маслят снимаем кожицу. Режем крупные грибы на части и перекладываем в кастрюлю с кипящей соленой водой. Снимаем пену и варим грибы с лавровым листом и горошинами черного перца 15—20 минут. Затем грибы откидываем в дуршлаг, промываем кипятком и раскладываем по чистым банкам. Заливаем процеженным через несколько слоев марли грибным отваром. Ставим на полчаса на прогревание в кипящую воду. Закатываем крышками. Храним в прохладном месте.

М.Глушанкова, Нижний Тагил

СОЛЕНЫЕ

На 1 кг грибов (сыроежек, волнушек, груздей): 4 ч. ложки соли, по 3—4 горошины душистого перца и гвоздики, 4 лавровых листа, 6 зонтиков укропа, 3 зубчика чеснока.

Грибы перебираем, чистим и заливаем холодной водой. Оставляем на сутки в прохладном месте. Затем хорошенько промываем и укладываем хоть в банку, хоть в бочку, если грибов много. Пересыпаем их солью, пряностями и крупно порезанными дольками чеснока. Сверху кладем гнет. Через несколько дней грибы осядут, и банку или бочку можно будет наполнить доверху новой порцией грибов. Хранить готовые грибы надо в прохладном месте и время от времени проверять, есть ли сверху рассол. Если нет, то доливаем немного соленой водички (1 ч. ложка на 1 ст. воды) или увеличиваем груз. Пробовать можно через полтора-два месяца.

Л.Т.Редькина, г.Шатура

ПАЛАТА

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВИЛИ:
Елена Юдина,
Евгений Павлов

НАС НЕ ОБМАНЕШЬ

ВМЕСТО МЕДА — СЛАДКИЕ ОПИЛКИ...

С приближением медового Спаса спрос на сладкий продукт возрастает. Сегодня его можно купить повсюду: на рынке, вдоль оживленных дорог и даже во дворе собственного дома. Но у уличных продавцов можно нарваться на некачественный товар или откровенную подделку, опасную для здоровья. Как этого избежать?

Выбор меда на рынках гораздо богаче, чем в магазинах. Но, прежде чем покупать его, убедитесь в том, что это не подделка.

Полезным опытом делится **пчеловод с двадцатилетним стажем Андрей СВЕШНИКОВ:**

ДАРЫ КОРОБЕЙНИКОВ

— Прежде всего не помешает знать основные способы фальсификации «сладкого лекарства». Самый распространенный — когда в банки наливается жидкость типа патоки, приправленная сверху тонким слоем натурального меда. Стоит такой продукт недорого, и им торгуют в основном «ходоки» по дворам и подъездам. Некоторые мошенники подмешивают в мед сахар, мел, крахмал и даже древесные опилки (!), чтобы создать видимость кристаллизации. Этим часто «балуются» перекупщики. Самая безобидная подделка — так называемый сахарный мед. Его делают сами пасечники, скармливая пчелам сахарный сироп. Хотя такой мед и вырабатывается в ульях, он не может считаться натуральным, так как в нем отсутствует нектар растений и цветов.

ВНИМАНИЕ: ПОДДЕЛКА!

Как же отличить настоящий мед от подделки? Вот на что нужно обращать внимание:

— жидкий мед не должен быть мутным, а закристаллизованный иметь расслоения и неоднородности;

— жидкий мед должен «наматываться» на ложку, стекая с нее в банку, он образует «горку». Если этого не происходит и мед менее вязкий, значит, скорее всего, он незрелый, повышенной влажности и скоро закиснет;

— не следует также покупать мед, напоминающий по вкусу карамель. Это признак того, что мед перегрели и, возможно, добавили в него какие-то ароматизаторы.

При сомнениях в качестве уже приобретенного меда его можно проверить дома. Делается это так: одна часть меда разводится двумя частями воды, получается мутноватый раствор, который радужно переливается. Если в нем есть грубые примеси, они выпадут в осадок. Добавьте к этому осадку 2—3 капли уксуса — характерное шипение укажет на присутствие мела. Появление же в растворе синего оттенка при введении в него нескольких капель йода — верный признак наличия в меде муки или крахмала.

Если мед, стекая с ложки в банку, образует «горку» на поверхности, значит, он настоящий.

ОТ ЛИПОВОГО ДО ЛУГОВОГО

Хорош и целебен любой мед, если он настоящий. Однако у каждого вида (а их известно около 60) есть свои особенности. Вот чем различаются наиболее распространенные разновидности меда:

Липовый — в свежем виде очень ароматный, прозрачный, бледно-желтого цвета с зеленоватым оттенком. Рекомендуется при простудных и легочных заболеваниях.

Мед из цветов белой акации — прозрачный, почти бесцветный. Хорошее успокоительное средство, применяется при нервных расстройствах.

Гречишный — имеет цвет от темно-желтого с красноватым оттенком до темно-коричневого, обладает своеобразным ароматом и специфическим вкусом. Помогает при гипертонической болезни, рекомендуется для профилактики и лечения...

Мед из подсолнечника...

Рецепты оцениваются по пятибалльной шкале за скорость приготовления, экономичность и вкус. По сумме трех оценок выставляется общий балл.

МАРИНОВАННЫЕ

14,7 балла

Грибы моем, чистим, крупные разрезаем на части. Отвариваем в подсоленной воде 15—20 минут. Кипятим воду со специями и вливаем уксусную эссенцию. Грибы откидываем в дуршлаг и опускаем в кипящий маринад. Варим 5—7 минут и вместе с маринадом раскладываем по стерильным банкам. Закатываем крышками.

Приз:

А.Артемова, Красноуральск

1 кг грибов (подберезовиков, белых, опят).
Для маринада:
1 л воды,
2 ст. ложки соли,
1 ст. ложка сахара, 4 лавровых листа, 10 горошин перца, 3 гвоздики, 2 ч. ложки уксусной эссенции.

САЛАТ С ГРИБАМИ

14,6 балла

Грибы для салата можно брать любые — сыроежки, опята, подберезовики. После того как отварим грибы до готовности, бульон сливаем, а грибы обжариваем на...

1 кг отварных

...мешивают в мед сахар, мел, крахмал и даже... древесные опилки (!), чтобы создать видимость кристаллизации. Этим часто «балуются» перекупщики. Самая безобидная подделка — так называемый сахарный мед. Его делают сами пасечники, скармливая пчелам сахарный сироп. Хотя такой мед и вырабатывается в ульях, он не может считаться натуральным, так как в нем отсутствует нектар растений и цветов.

...не следует также покупать мед, ... мель. Это признак того, что мед перегрели и, возможно, добавили в него какие-то ароматизаторы.

При сомнениях в качестве уже приобретенного меда его можно проверить дома. Делается это так: одна часть меда разводится двумя частями воды, получается мутноватый раствор, который радужно переливается. Если в нем есть грубые примеси, они выпадут в осадок. Добавьте к этому осадку 2—3 капли уксуса — характерное шипение укажет на присутствие мела. Появление же в растворе синего оттенка при введении в него нескольких капель йода — верный признак наличия в меде муки или крахмала

Если мед, стекая с ложки в банку, образует «горку» на поверхности, значит, он настоящий.

ОТ ЛИПОВОГО ДО ЛУГОВОГО

Хорош и целебен любой мед, если он настоящий. Однако у каждого вида (а их известно около 60) есть свои особенности. Вот чем [illegible] наиболее распространенные разновидности меда.

Липовый — в свежем виде очень ароматный, прозрачный, бледно-желтого цвета с зеленоватым оттенком. Рекомендуется при простудных и легочных заболеваниях.

Мед [illegible] белой акации — прозрачный, почти бесцветный. Хорошее успокоительное средство, применяется при нервных расстройствах.

Гречишный — имеет цвет от темно-желтого с красноватым оттенком до [illegible] обладает своеобразным ароматом и специфическим вкусом. Помогает при гипертонической болезни, рекомендуется для профилактики и лечения сосудов.

Мед из подсолнечника — [illegible] цвета, со слабым ароматом [illegible] вкусом. Полезен при лихорадке, атеросклерозе, остеохондрозе, хорошо выводит шлаки из организма.

Луговой — [illegible] желтый, иногда желтовато-коричневый, имеет приятный аромат и вкус. Благотворно действует на печень, регулирует работу кишечника.

Проверить качество меда можно и на вкус: настоящий слегка щиплет язык и создает ощущение тепла во рту.

...ночек грибов! И ...тить не надо —

...ОВАННЫЕ

...м — чистим, моем, ...ду. Режем крупные ...дываем в кастрю...дой. Снимаем пе...овым листом и го...да 15—20 минут. ...м в дуршлаг, про...ладываем по чис...роцеженным че... марли грибным ...аса на прогрева...атываем крышка... ...месте.

М.Глушанкова, Нижний Тагил

...ЫЕ

...стим и заливаем ...ем на сутки в про...рошенько промы... банку, хоть в боч... Пересыпаем их ...но порезанными ...у кладем гнет. Че...ы осядут, и банку ...аполнить доверху ...Хранить готовые ...месте и время от ...ли сверху рассол. ...ного соленой во...воды) или увели... ...но через пол-

Л.Т.Редькина, г.Шатура

Рецепты оцениваются по пятибалльной шкале за скорость приготовления, экономичность и вкус. По сумме трех оценок выставляется общий балл.

МАРИНОВАННЫЕ

14,7 балла

Грибы моем, чистим, крупные разрезаем на части. Отвариваем в подсоленной воде 15—20 минут. Кипятим воду со специями и вливаем уксусную эссенцию. Грибы откидываем в дуршлаг и опускаем в кипящий маринад. Варим 5—7 минут и вместе с маринадом раскладываем по стерильным банкам. Закатываем крышками.

1 кг грибов (подберезовиков, белых, опят).
Для маринада:
1 л воды,
2 ст. ложки соли,
1 ст. ложка сахара, 4 лавровых листа, 10 горошин перца, 3 гвоздики, 2 ч. ложки уксусной эссенции.

Приз:

А.Артемова, Красноуральск

САЛАТ С ГРИБАМИ

14,6 балла

Грибы для салата можно брать любые — сыроежки, опята, подберезовики. После того как отварим грибы до готовности, бульон сливаем, а грибы обжариваем на растительном масле. Когда жидкость испарится, добавляем очищенный и порезанный кубиками лук. Помешивая, томим грибы с луком 10—12 минут и добавляем мелко нарезанные помидоры. Солим и тушим грибы с овощами еще минут 15. Готовый салат раскладываем в горячие стерильные банки и закатываем крышками.

1 кг отварных грибов,
0,5 кг репчатого лука,
0,5 кг помидоров,
1 ст. растительного масла,
соль по вкусу.

Приз:

З.Матюшина, Курск

ГРИБНАЯ ИКРА

Грибы чистим, моем, укладываем в кастрюлю, наливаем 1 стакан воды, солим. Отвариваем 25—30 минут, не забыв положить несколько горошин перца и листик лаврушки. Отвар хорошенько сцеживаем, а грибы пропускаем через мясорубку. Перемешиваем фарш с мелко рубленным чесноком и раскладываем по банкам. Прогреваем в кипящей воде 30 минут, заливаем прокипяченным растительным маслом и закрываем полиэтиленовыми крышками. Храним в прохладном месте.

2 кг грибов (маслята, опята, лисички, подберезовики),
2—3 ст. ложки растительного масла,
3—4 зубчика чеснока,
соль по вкусу.

Приз:

Г.Хромова, Псков

Хитрости

Цветы без хозяйки не засохнут

Чтобы домашние растения оставались свежими во время вашего отпуска, попробуйте воспользоваться следующими способами их полива.

1. Перед отъездом в отпуск положите в ванну несколько кирпичей и залейте их водой так, чтобы они выступали из воды. Сверху на кирпичи поставьте горшки с цветами. От пропитанных водой кирпичей растения будут впитывать необходимую им влагу. Вместо кирпичей также можно использовать свернутую в несколько слоев махровую ткань. С помощью такого «полива» растения проживут до десяти дней.

2. Более длительный способ «полива»: в заполненное водой ведро положите марлевый или хлопчатобумажный жгут. Другой конец этого жгута воткните в землю цветочного горшка. При этом горшок с растением должен стоять ниже ведра, что обеспечивает регулярный приток влаги, необходимой цветку.

С миру по крошке

ХОЛОДИЛЬНИК СТАНЕТ ЛУЧШИМ ДРУГОМ ЧЕЛОВЕКА

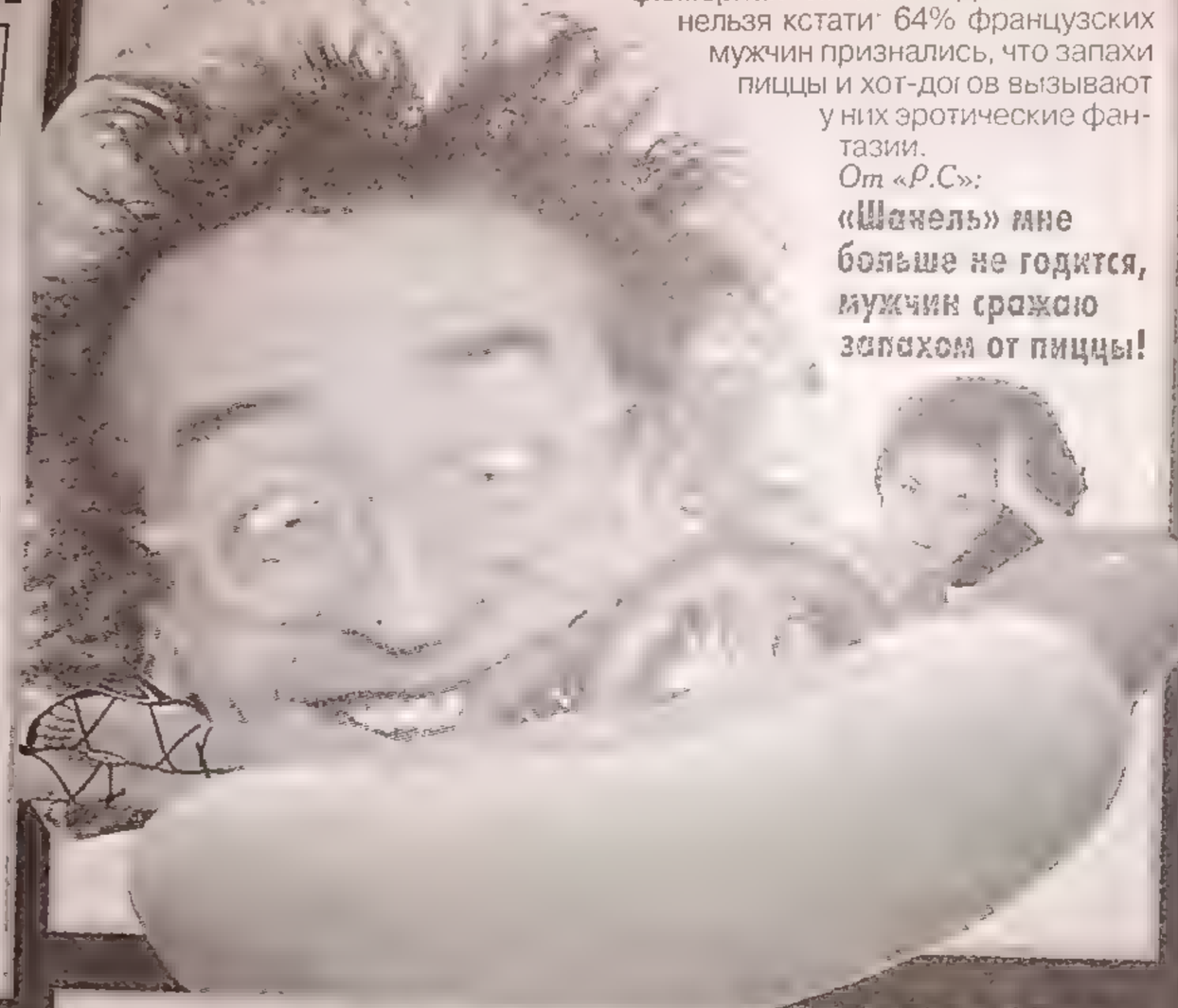
В наступившем веке домохозяйкам не придется ломать голову над тем, как повкуснее накормить семью, считает итальянская газета «Паэзе Сера». Теперь это за них сделает новый суперхолодильник со встроенной сложной системой. Агрегат сам будет следить, каких продуктов в запасе осталось мало, сообщать об истекшем сроке годности. Но это еще не все. Из простого хранилища еды холодильник превратится в повара-консультанта. На специальном табло он будет предлагать своим владельцам рецепты блюд из тех продуктов, которые имеются в наличии: от простых до самых изысканных.

От «Р.С.»:

Преимущества прогресса всяк из нас оценит, — скоро новый холодильник повара заменит...

РОКОВЫЕ ЖЕНЩИНЫ ПАХНУТ КОЛБАСОЙ

Последним «писком» моды этого сезона во Франции стали духи с запахом пиццы. Теперь французские модницы будут благоухать ароматами грибной, анчоусовой и колбасной пиццы. Новая парфюмерная линия подоспела как нельзя кстати: 64% французских мужчин признались, что запахи пиццы и хот-догов вызывают у них эротические фантазии.



От «Р.С.»:

«Шанель» мне больше не годится, мужчин сражаю запахом от пиццы!

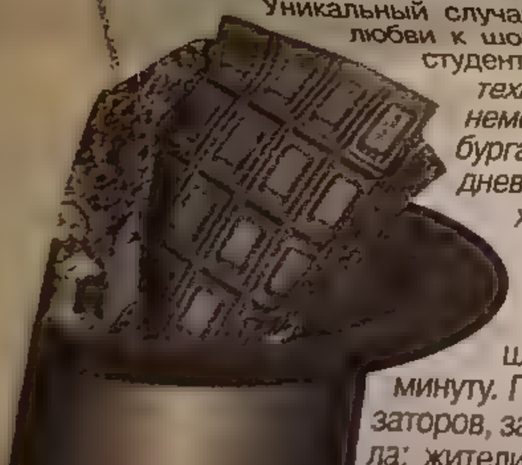
СИДЕНЬЯ ДЛЯ ТРЕХ ПРОЦЕНТОВ ЖИРТРЕСТОВ

Новый закон, принятый в Бразилии, обязывает администрацию каждого кинотеатра страны иметь в зале не менее 3% мест, приспособленных для людей с избыточным весом. В каждом автобусе также должно быть предусмотрено одно сиденье для самого «объемистого» пассажира. Размер таких кресел будет в два раза больше стандартного.

От «Р.С.»:

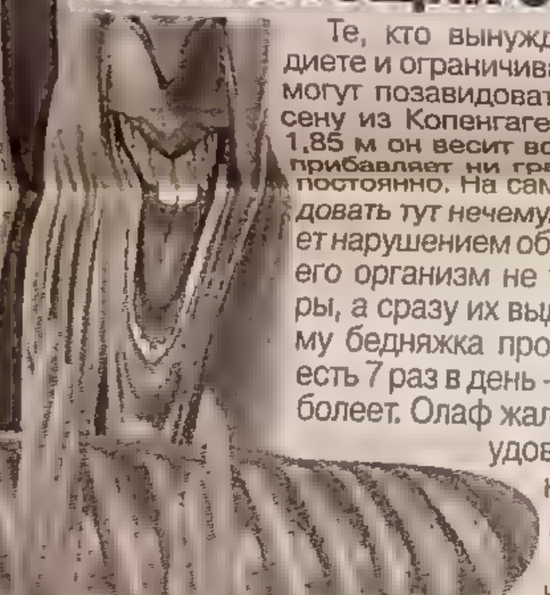
Поправился? Вот это интересно! Купи один билет и занимай два места!

НЕМЕЦКИЕ СТУДЕНТЫ ЕДЯТ ШОКОЛАД РАДИ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ



Уникальный случай посоревноваться в любви к шоколаду предоставился студентам и преподавателям *технического колледжа немецкого города Фрайбурга. Здесь прошли трехдневные соревнования, в ходе которых выяснялось, кто из конкурсантов способен съесть больше шоколада за одну минуту. По мнению организаторов, затея себя оправдала: жители городка скупили все билеты, чтобы понаблю-*

В ДАНИИ ОБНАРУЖИЛСЯ САМЫЙ ТОЩИЙ ОБЖОРА



Те, кто вынужден сидеть на диете и ограничивать себя в еде, могут позавидовать Олафу Ольсену из Копенгагена. При росте 1,85 м он весит всего 51 кг и не прибавляет ни грамма, хотя ест постоянно. На самом деле завидовать тут нечему. Олаф страдает нарушением обмена веществ: его организм не усваивает жиры, а сразу их выделяет. Поэтому бедняжка просто вынужден есть 7 раз в день — иначе он заболеет. Олаф жалуется, что это удовольствие для него довольно дорогое — большая часть денег уходит на еду.

Первое

ПРЯНЫЕ ТРАВКИ В СУПОВЫЕ ЗАПРАВКИ

Суп готов. Только чего-то в нем вроде бы не хватает... Про зелень не забыли? А пока ее много, можно и впрок запасти — зимой лишней не будет!

ДУШИСТЫЙ ПОРОШОК ХОТЬ ВО ЩИ, ХОТЬ В БОРЩОК

50 г семян тмина,

Семена тмина сушим на солнце и размалываем в кофемолке. Зелень укропа сушим в тени. Берем поровну того и другого, пере-

ном табло он будет предлагать своим владельцам рецепты блюд из тех продуктов, которые имеются в наличии: от простых до самых изысканных.

От «Р.С.»:

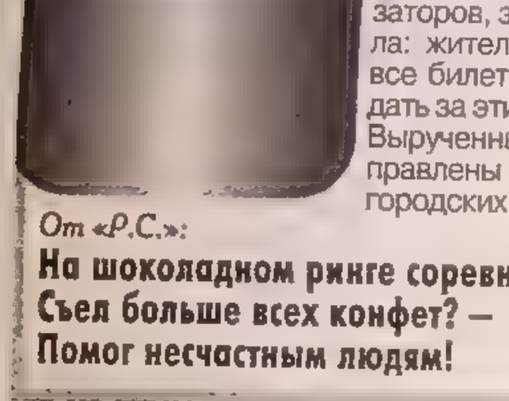
Преимущества прогресса всяк из нас оценит, — скоро новый холодильник повара заменит...

сел будет в два раза больше стандартного.

От «Р.С.»:

Поправился? Вот это интересно! Купи один билет и занимай два места!

НЕМЕЦКИЕ СТУДЕНТЫ ЕДЯТ ШОКОЛАД РАДИ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ

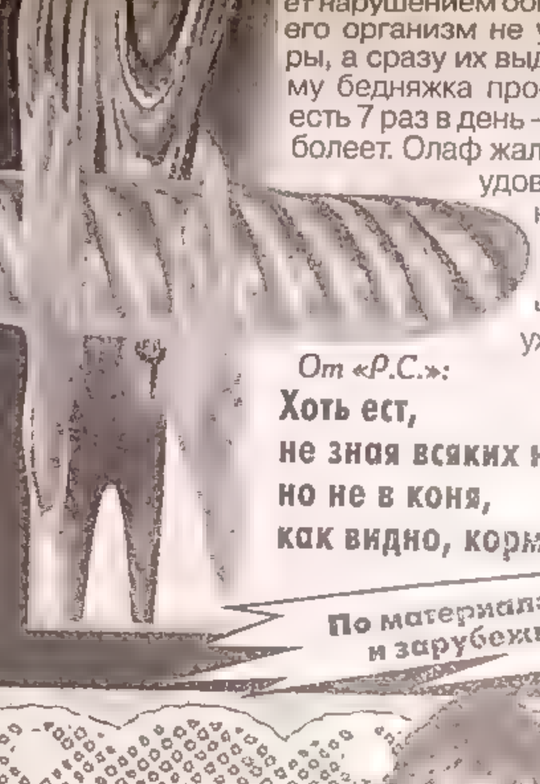


Уникальный случай посоревноваться в любви к шоколаду предоставился студентам и преподавателям *технического колледжа немецкого города Фрайбурга. Здесь прошли трехдневные соревнования*, в ходе которых выяснялось, кто из конкурсантов способен съесть больше шоколада за одну минуту. По мнению организаторов, затея себя оправдала: жители городка скупили все билеты, чтобы понаблюдать за этим необычным шоу. Вырученные деньги были направлены на счет одной из городских больниц.

От «Р.С.»:

На шоколадном ринге соревноваться будем! Съел больше всех конфет? — Помог несчастным людям!

В ДАНИИ ОБНАРУЖИЛСЯ САМЫЙ ТОЩИЙ ОБЖОРА



Те, кто вынужден сидеть на диете и ограничивать себя в еде, могут позавидовать Олафу Ольсену из Копенгагена. При росте 1,85 м он весит всего 51 кг и не прибавляет ни грамма, хотя ест постоянно. На самом деле завидовать тут нечему. Олаф страдает нарушением обмена веществ: его организм не усваивает жиры, а сразу их выделяет. Поэтому бедняжка просто вынужден есть 7 раз в день — иначе он заболеет. Олаф жалуется, что это удовольствие для него довольно дорогое — большая часть денег уходит на еду.

От «Р.С.»:

Хоть ест,
не зная всяких норм,
но не в коня,
как видно, корм.

По материалам Интернета и зарубежной прессы.

Первое

ПРЯНЫЕ ТРАВКИ — В СУПОВЫЕ ЗАПРАВКИ

Суп готов. Только чего-то в нем вроде бы не хватает... Про зелень не забыли? А пока ее много, можно и впрок запасти — зимой лишней не будет!

ДУШИСТЫЙ ПОРОШОК ХОТЬ ВО ЩИ, ХОТЬ В БОРЩОК

50 г семян тмина, 50 г сухой зелени укропа.

Семена тмина сушим на солнце и размалываем в кофемолке. Зелень укропа сушим в тени. Берем поровну того и другого, перемешиваем и храним в плотно закрывающейся банке. Этим порошком заправляем щи или борщ за 5 минут до готовности.

М.И. Колыванова, Московская обл.

50 руб.

ОТПРАВЛЯЕМ В СУШКУ ЛУК И ПЕТРУШКУ

50 г сухой зелени лука, 20 г сухой зелени петрушки.

Зеленый лук моем, даем ему обсохнуть, затем мелко режем и раскладываем в один слой на дощечке. Сушим в тени. Петрушку подготавливаем точно так же. Затем зелень перемешиваем, перекладываем в банку, закрываем крышкой и храним в темном месте. Полученную смесь добавляем в первые блюда за 10 минут до готовности.

СУП — ЗИМОЮ, А ПОКА РЕЖЕМ БОЛЬШЕ ЧЕСНОКА

50 г сухого чеснока, 50 г сухой зелени укропа, 30 г сухой зелени петрушки.

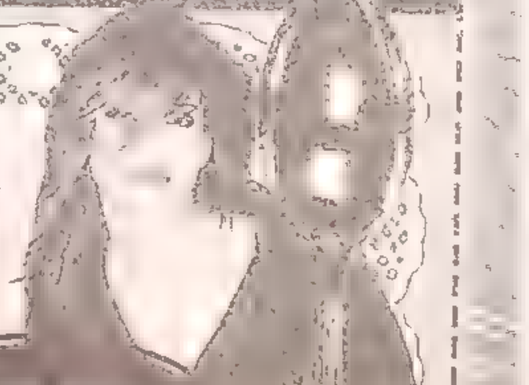
Чеснок очищаем, мелко режем и сушим на солнце. Зелень петрушки и укропа споласкиваем, даем ей обсохнуть и сушим в темном сухом месте. Затем чеснок и зелень перемешиваем, пересыпаем в банку и закрываем крышкой. Используем для заправки борщей и супов.

Г.В. Романюк, Херсон

50 руб.

Эксклюзив

Сандра Буллок снимает фильм о сэндвичах



Актриса Сандра Буллок («Скорость», «Практическая магия») решила снимать кино! Она стала продюсером и режиссером своего нового фильма под гордым названием «Приготовление сэндвичей», где Сандра к тому же сама исполняет главную роль! Актрисе надоели боевики и романтические истории, и новое кино будет о насущном — о том, как она готовит горячие бутерброды с ветчиной на собственной кухне. Для участия в фильме Буллок приглашает всех своих друзей, знаменитых и не очень, обещая им фантастические гонорары — свежеприготовленные бутерброды.

БУТЕРБРОД ОТ САНДРЫ БУЛЛОК

Хлеб намазать сливочным маслом или маргарином, сверху горчицей и сверху положить ломтики ветчины. По краям украсить разрезанными пополам оливками и кружочками мелких луковичек. Посыпать толчеными лесными орехами и поместить на 5 минут в разогретую духовку или тостер.

МИНИ-РОМАН

АНДРЕЙ ДЕЛИЧЕНКО

ЛЮБОВЬ «ПАШИБА»

— Вы салат из осьминогов попробуйте, — раздался за спиной Кати приятный баритон. — Вкуснотища, просто пальчики оближешь!

«Он, — подумала Катя. — Опять он...» Обернувшись, она изобразила на лице дежурную улыбку:

— Спасибо, я уже пробовала.

— И как вам? — поинтересовался собеседник, окидывая при этом взглядом шикарный шведский стол, уставленный десятками типичных для стран Средиземноморья блюд — рыб, мидий, креветок, устриц под всякими экзотическими соусами.

— Не понравилось, — сказала Катя, — как резина осьминоги эти. Кальмары как-то приятнее.

— Ну что ж... У такой красивой женщины должен быть хороший вкус. Спорить не буду, — с этими словами мужчина, улыбнувшись, отошел и с полной тарелкой направился к своему столику.

«Вот кобелино, — подумала про себя женщина, переделав хрестоматийное русское слово на манер страны, где находилась в данный момент. Звучало явно по-итальянски. — Вот кобелино-то! Приехал с фотомоделью или манекенщицей, или кто там она, эта длинноногая... Небось лет на двадцать пять, а то и на тридцать она его моложе. Ни на шаг он от нее не отходит. И при всем этом, старый ловелас, не упускает возможности за другой юбкой поволочиться. Мне то и дело комплименты говорит — понятно, чтобы та длинноногая не слышала. Вот как сейчас, например. Так, она ему, кажется, что-то про меня говорит... Ну точно. И вроде ухмыляется.

мне такую...

Ну и пусть бы оно так все и оставалось, и, в общем-то, Кате на все это было по большому счету наплевать, если бы не одно «но». И довольно серьезное. Еще тогда, в самолете, Катя поймала себя на мысли, что этот увядающий донжуан ей симпатичен, и даже очень. Впрочем, такой ли уж увядающий? Ну, залысины, ну, седина на висках, но глаза молодые — живые, веселые. И фигура ладная, как у молодого. Сколько ему лет, прикидывала Катя и решила — в промежутке от сорока пяти до пятидесяти. Еще очень даже... И все равно, оборвала она себя, «папик» — он и есть «папик». Красоту женскую да молодость за деньги покупает, разве это хорошо? Тоже мне, спонсор...

Катя думала, что мужчина ее и вовсе не замечает, но, когда его юная спутница отправилась в туалет, он вдруг обернулся и спросил:

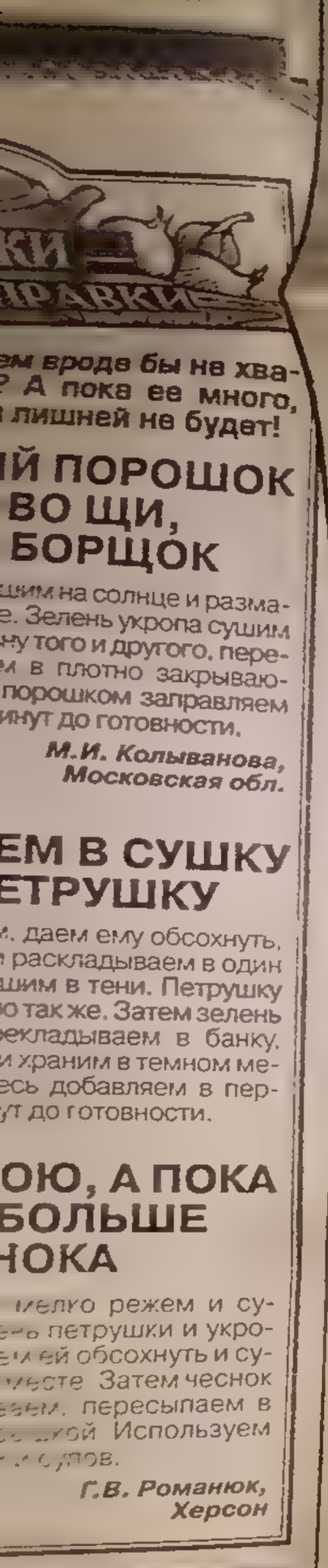
— А вы тоже от агентства «Рома» летите?

Катя кивнула.

— И тоже в отеле «Таити» будете жить?

— Тоже, — ответила Катя и невольно улыбнулась. Она даже хотела навести у мужчины справки об этом отеле, но увиде-

Мужчина сделал вид, что не замечает Катю, а его зазнобушка чуть заметно усмехнулась.



...ем вроде бы не хва-
...? А пока ее много,
...лишней не будет!

...ЙЙ ПОРОШОК
...ВО ЩИ,
...БОРЩОК

...щим на солнце и разма-
...е. Зелень укропа сушим
...ну того и другого, пере-
...м в плотно закрываю-
...порошком заправляем
...инут до готовности.

М.И. Колыванова, Московская обл.

...ЕМ В СУШКУ
...ЕТРУШКУ

...м, даем ему обсохнуть,
...раскладываем в один
...шим в тени. Петрушку
...о так же. Затем зелень
...рекладываем в банку,
...и храним в темном ме-
...есь добавляем в пер-
...ут до готовности.

...ОЮ, А ПОКА
...БОЛЬШЕ
...НОКА

...мелко режем и су-
...ень петрушки и укро-
...ем ей обсохнуть и су-
...месте. Затем чеснок
...ем, пересыпаем в
...ой. Используем
...супов.

Г.В. Романюк, Херсон

— И как вам? — поинтересовался собеседник, окидывая при этом взглядом шикарный шведский стол, уставленный десятками типичных для стран Средиземноморья блюд — рыб, мидий, креветок, устриц под всякими экзотическими соусами.

— Не понравилось, — сказала Катя, — как резина осьминоги эти. Кальмары как-то приятнее.

— Ну что ж... У такой красивой женщины должен быть хороший вкус. Спорить не буду, — с этими словами мужчина, улыбнувшись, отошел и с полной тарелкой направился к своему столику.

«Вот кобелино, — подумала про себя женщина, переделывая хрестоматийное русское слово на манер страны, где находилась в данный момент. Звучало явно по-итальянски. — Вот кобелино-то! Приехал с фотомоделью или манекенщицей, или кто там она, эта длинноногая... Небось лет на двадцать пять, а то и на тридцать она его моложе. Ни на шаг он от нее не отходит. И при всем этом, старый ловелас, не упускает возможности за другой юбкой поволочиться. Мне то и дело комплименты говорит — понятно, чтобы та длинноногая не слышала. Вот как сейчас, например. Так, она ему, кажется, что-то про меня говорит... Ну точно. И вроде ухмыляется.

Понятно: куда мне против нее! Ей от силы двадцать, а мне-то уже вон, скоро тридцать восемь стукнет. Я же ей в матери гожусь. Представляю, как она над ним сейчас издевается. Что, мол, «папик», на ровесниц потянуло, на старушек? Вот черт... Не надо было с ним даже и разговаривать».

Путь Кати к своему столику лежал в паре шагов от уплетающих деликатесы «папика» и его малолетней зазнобушки. Проходя мимо, Катя против своей воли покосилась в их сторону. Мужчина сделал вид, что не замечает ее, а девчонка, как показалось Кате, чуть заметно усмехнулась...

* * *

Катя отдыхала здесь уже вторую неделю: через три дня надо было возвращаться в Москву. Парочка, о которой шла речь чуть выше, привлекла внимание Кати еще в самолете: они сидели почти рядом. Девушка вела себя достаточно развязно: громко хохотала, выбрала себе самые дорогие духи из тех, что предлагала стюардесса. Мужчины, которые летели отдыхать вместе со своими женами-ровесницами, глядели на счастливого обладателя молоденькой красотки с откровенной завистью, это было видно за версту. А их жены, которые в своем большинстве на фоне

Катя поймала себя на мысли, что этот увядающий донжуан ей симпатичен, и даже очень.

этой девицы сильно проигрывали, смотрели на нее с ревностью и неодобрением, а мужика явно осуждали. Еще бы — какой пример их мужьям подает, зараза! Каждый из этих мужей — это у них на физиономиях написано — сидит и думает: вот бы и молодые — живые, веселые. И фигура ладная, как у молодого. Сколько ему лет, прикидывала Катя и решила — в промежутке от сорока пяти до пятидесяти. Еще очень даже... И все равно, оборвала она себя, «папик» — он и есть «папик». Красоту женскую да молодость за деньги покупает, разве это хорошо? Тоже мне, спонсор...

Катя думала, что мужчина ее и вовсе не замечает, но, когда его юная спутница отправилась в туалет, он вдруг обернулся и спросил:

— А вы тоже от агентства «Рома» летите?

Катя кивнула.

— И тоже в отеле «Таити» будете жить?

— Тоже, — ответила Катя и невольно улыбнулась. Она даже хотела навести у мужчины справки об этом отеле, но увиде-

Мужчина сделал вид, что не замечает Катю, а его зазнобушка чуть заметно усмехнулась.

ла, что по проходу между кресел уже дефилирует девица, и прикусила язычок.

Когда она увидела «папика» на пляже, то вновь загляделась на него — и еще пристальней, чем в самолете. Фигура — будь здоров, ни капельки жира. Проходя мимо, мужчина ее явно узнал, но не подал виду, хотя Катя заметила, как оценивающе он окинул взглядом ее тело. «А что, — подумала Катя, — пусть оно, это тело, не как у твоей манекенщицы, но, между прочим, многим мужчинам нравятся полненькие. Я все же держусь, не расплываюсь, просто не худая...»

На пятый... Да, кажется, на пятый день Катя вдруг поняла, что влюбилась. Вот же влюбчивая ворона, как из популярного мультика, ругала она себя. Еще от развода как следует не отошла, а туда же! На черта они тебе, мужики эти! Отдохнула бы лучше как следует...

Замуж Катя вышла поздно, только в тридцать два года. С мужем прожила пять лет. Пока семью кормил он, все было в порядке. А потом случилось так, что он работу потерял, а Катя, наоборот, устроилась бухгалтером в рекламную фирму и начала приносить домой приличные деньги. Все бы хорошо, да вот только начала заедать супруга гордость. Никак не хотел смириться с тем, что женщина его кормит... Начались «напряги»: муж стал прикладываться к бутылке. Дальше — больше. Катя тоже не молчала, называла мужа тряпкой... В итоге его пригрела сердобольная продавщица оптового рынка (они вместе с собаками гуляли),

Наши ЗОЛОТ

Для наших читателей, которые совсем недавно познакомились с газетой, мы публикуем лучшие статьи из прошлых выпусков, начиная с самых первых номеров.

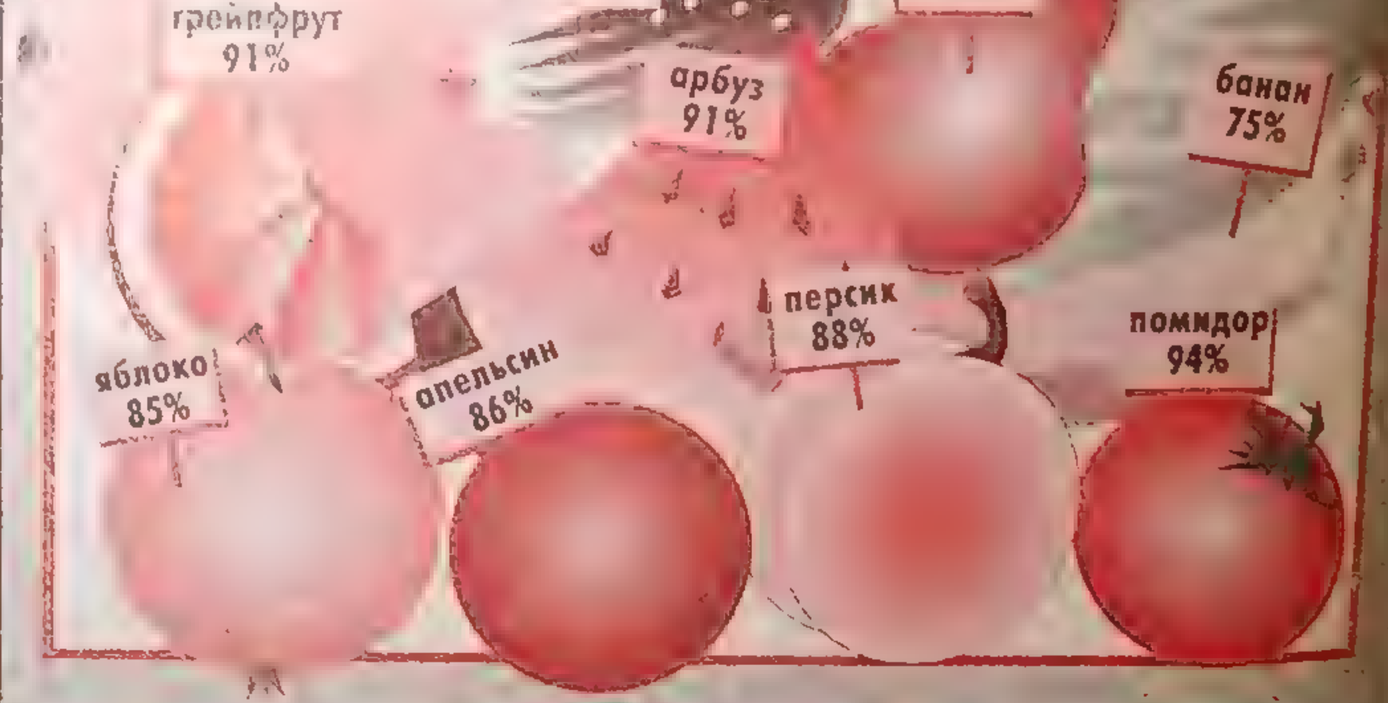
СЕНСАЦИЯ

ОЖИРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТСЯ ВИРУСОМ

СЧЕТЧИК

ПЕЙТЕ... ОВОЩИ И ФРУКТЫ!

Знаете ли вы, что в паре яблок или одном огурце содержится около полстакана воды? Так что можно утолять жажду не только водой, но и дарами садов и огородов, которые к тому же богаты витаминами.



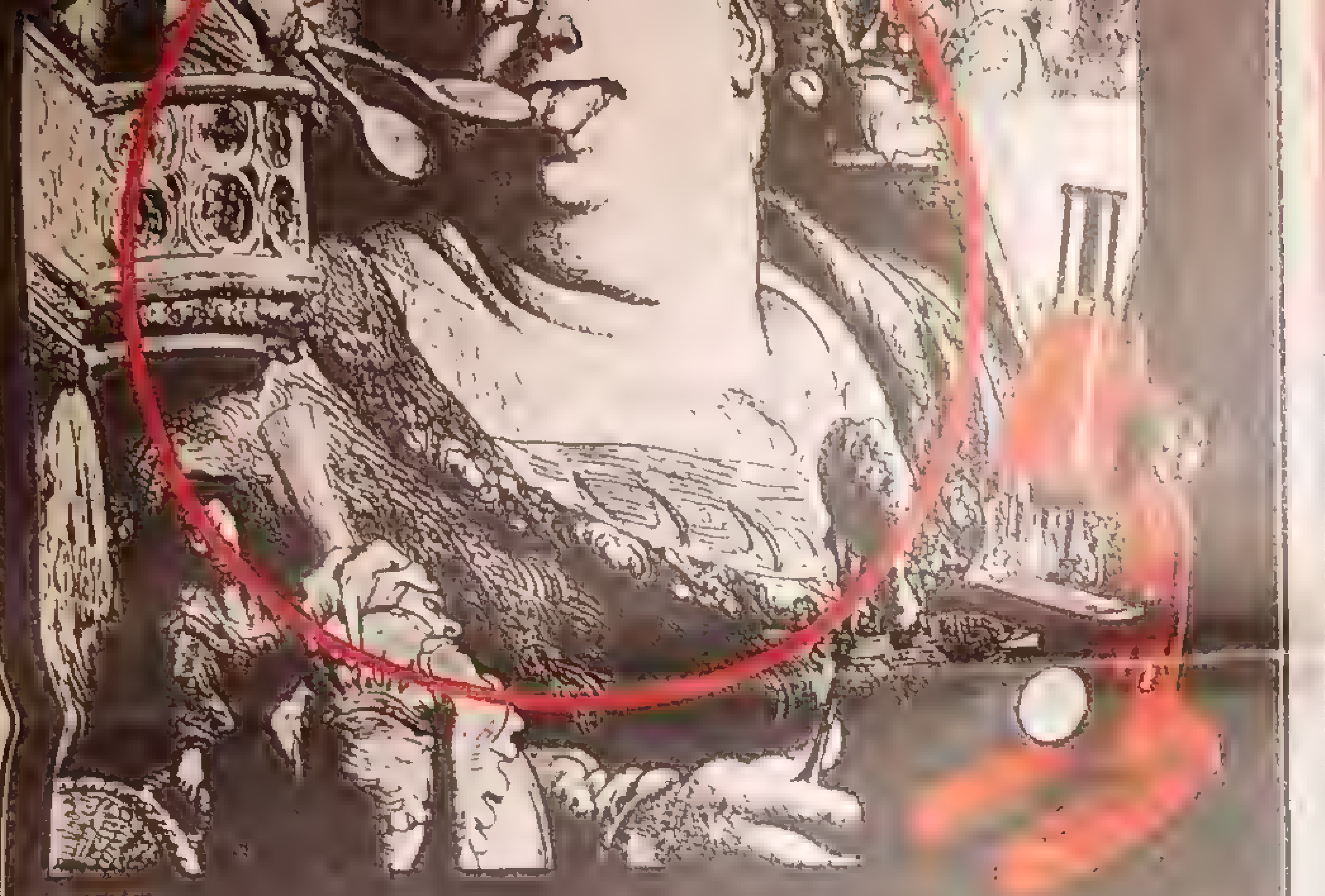
«МНОГО» ЛИШНИМ НЕ БЫВАЕТ

Выращенного чеснока не съесть до следующего урожая? Не знаете, что делать с кабачками и сливой? Тогда прочтите рецепты, присланные нашими читателями, возможно, вопросы отпадут сами собой...

МАРИНОВАННЫЙ ЧЕСНОК

Разложить по двум 800-граммовым банкам нарезанную зелень, заполнить банки чисто вымытыми и частично очищенными (снять первые два слоя кожицы) головками чеснока. Залить кипящим рассолом и оставить, не закрывая, на 40 дней при комнатной температуре. Затем закрыть полиэтиленовыми крышками

3 ст. воды, 1 ст. уксуса, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. лож-



Т

Такое неожиданное предположение выдвинули исследователи Висконсинского университета (США). Они провели обследование людей с избыточным весом и нормальным. В первой группе у 18 человек из 100 в крови был обнаружен вирус, получивший название АД-36. В то время как в контрольной группе у людей с нормальным весом его не было. При этом выявился любопытный парадокс: у зараженных вирусом ожирения уровень холестерина в крови оказался невысок, а у остальных толстяков повышенный, кардиологически опасного.

Проблема нуждается в дальнейшем изучении. О механизме воздействия вируса [illegible] мало что могут сказать. Да и вряд ли найдутся добровольцы, которые согласятся участвовать в эксперименте, заведомо зная, что результатом заражения будет [illegible] лишних килограммов.

«Хотя экспериментов на людях мы, по понятным причинам, провести [illegible], гипотеза подтвердилась в лабораторных опытах над животными», — заявил [illegible] исследовательской группы М.Дурандар.

Сейчас американские ученые проводят сравнение исследуемого ими микроорганизма, похожим по своему строению куриным вирусом, который не так давно вызвал [illegible] гибель цыплят в Индии. Причем гибли они именно от ожирения, приведшего к нарушению деятельности сердечно-сосудистой системы и печени.

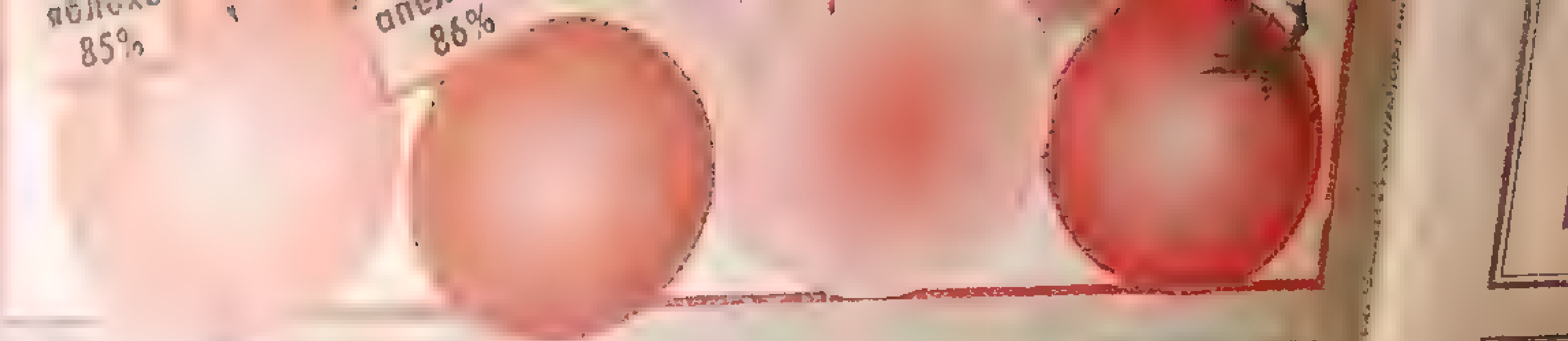
«Хорошо еще, что куриный вирус не передается человеку, — говорят исследователи, — а то любителям курятины пришлось бы совсем туго».

Вот такое сенсационное сообщение получено нами из Америки. А что могут сказать российские ученые по этому поводу? За комментарием мы обратились к **профессору Владимиру Владимировичу Никифорову, одному из ведущих врачей-инфекционистов.**

— Мне трудно сказать что-то определенное об открытии американских коллег, исходя только из той информации, которой мы сегодня располагаем. Но, рассматривая вопрос о причинах ожирения, пожалуй, соглашусь, что теоретически оно может быть вызвано (или стимулировано) вирусом. И вот почему. Не исключено, что продукты жизнедеятельности микроорганизма (вируса) могут вмешиваться в деятельность эндокринных желез макроорганизма (человека). Вследствие этого вмешательства обмен веществ может быть нарушен в сторону накопления жира.

Предположим также, что вирус может активизировать гены, отвечающие за процессы жирообразования (сегодня есть серьезные подозрения, что таковые существуют). Это тоже вполне вероятно.

Таким образом, гипотеза инфекционной природы ожирения не лишена основания. Если она подтвердится, то есть надежда, что будут найдены и препараты, подавляющие активность вируса. Следовательно, стройных людей в следующем тысячелетии будет больше, чем в этом.



«МНОГО» ЛИШНИМ НЕ БЫВАЕТ

Выращенного чеснока не съесть до следующего урожая?
Не знаете, что делать с кабачками и сливой?
Тогда прочтите рецепты, присланные нашими читателями, *возможно, вопросы отпадут сами собой...*

МАРИНОВАННЫЙ ЧЕСНОК

Разложить по двум 800-граммовым банкам нарезанную зелень, заполнить банки чисто вымытыми и частично очищенными (снять первые два слоя кожицы) головками чеснока. Залить кипящим рассолом и оставить не закрывая, на 40 дней при комнатной температуре. Затем закрыть полиэтиленовыми крышками и поставить в холодное место. Через 2—3 недели чеснок будет готов.

Кондакова Е.А., Москва

3 ст. воды, 1 ст. уксуса, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки соли, петрушка, укроп, лист смородины, 3—5 горошин черного перца.

САЛАТ [illegible]

[illegible] от кожицы и семян, нарезать [illegible]. Перец почистить и постругать [illegible] вместе со специями, сахаром и солью. Положить в кипящий сок [illegible] 5 минут добавить перец и растительное масло. Прокипятить 40 минут на медленном огне. В конце варки влить уксус. Разложить горячим салат в стерилизованные банки и закрыть крышками, предназначенными для консервирования.

Роза и Сергей Михайловы, Ижевск

2 кг кабачков, 1 кг болгарского перца, 1 л томатного сока, 1 ст. подсолнечного масла, 1 ст. ложка соли, 2/3 ст. сахарного песка, лавровый лист, 5—6 горошин перца, 3—4 гвоздички, 1/2 ст. уксуса.

[illegible] СЛИВОВЫЙ СОУС

Сливы помыть, косточки вынуть, а мякоть пропустить через мясорубку. Поставить вариться вместе с сахаром. Сразу после закипания добавить натертый чеснок и аджику. Снять с огня и разложить горячий соус в стерилизованные банки. Закрыть крышками и хранить в прохладном месте.

Зиминова Н.В., Рязань

2,5 кг слив, 300 г чеснока, 2 ст. сахарного песка, половина 125-граммовой баночки аджики.

[illegible] ЗАКУСОЧКА

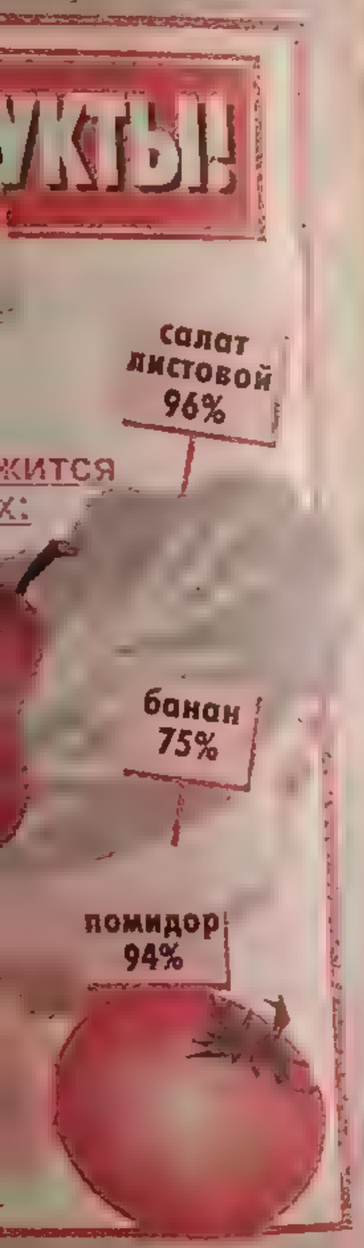
Сначала приготовим начинку. Для этого надо зелень порубить, морковь потереть на крупной терке. Перец и лук порезать кубиками, чеснок пропустить через пресс. Посолить, поперчить.

Зеленые помидоры режем кружочками, присаливаем — и в банки, перекладывая каждый ряд помидоров начинкой. Заливаем яблочным уксусом. Для тех, кто не любит острого, уксус разводим водой (2:1). Закрываем полиэтиленовой крышкой и ставим в прохладное место. А через две недели едим!

Геннадий и Флора Погосян, Кореновск Краснодарского края

По 1 пучку петрушки, сельдерея, укропа, мяты, 3 головки чеснока, 3—4 морковки, 4—5 болгарских перчиков, 3—4 луковицы, зеленые помидоры, яблочный уксус, соль и перец по вкусу.

олотые страницы



СТАТЬИ СОБРАНЫ ИЗ:

№8/96, стр.3
«Завтрак аристократа»

№8/96, стр.13
«Эти нежные конфитюрчики»

№8/97, стр.15
«Ожирение вызывается вирусом»

№8/98, стр.17
«Посуда: выбирай, но проверяй»

№9/99, стр.6
«Пейте... овощи и фрукты!»

ЗОНА РИСКА

ПОСУДА: ВЫБИРАЙ, НО ПРОВЕРЯЙ

Какая хозяйка не любит красивую посуду! Но чтобы ваша радость от покупки стеклянной и фарфоровой посуды не оказалась кратковременной, надо знать, как правильно ее выбирать. Об этом рассказывает эксперт фирмы «Интерьер» В/О «Союзэкспертиза» Торгово-промышленной палаты РФ Марина САДР-АЛИ:

— Покупая посуду, проверьте, нет ли на ней видимых дефектов. К ним относятся малюсенькие кусочки фарфора или грязи под глазурью посуды, смещение рисунка, разный оттенок предметов из одного сервиза. Эти дефекты бросаются в глаза и являются основанием для снижения цены изделия.

Но есть **ДЕФЕКТЫ СКРЫТЫЕ** и не столь безопасные. Чтобы их обнаружить, надо тщательно осматривать любой предмет — будь то простой стакан или фарфоровая чашка.

МИКРОТРЕЩИНЫ на внешней или внутренней поверхности посуды. От воды, мыльных растворов и разницы температур мелкие трещинки увеличиваются, и посуда может лопнуть. Но самое опасное, если трещинки образуются в месте соединения ручки с заварочным чайником, чашкой или кувшином: вы наливаете туда кипяток, а ручка возьми да и оторвись. Поэтому, выбирая, к примеру, чайник, слегка потяните ручку на себя и попытайтесь пошевелить ею — услышали даже едва заметный хруст, откажитесь от покупки.

СКВОЗНОЙ РАЗРЫВ КОРПУСА чайника чреват тем, что вроде бы целый чайник вдруг разламывается пополам. С внешней стороны дефект не виден, но его можно определить, если провести пальцем по внутренней стенке — ноготь цепляется за трещинку.

ПУЗЫРЬКИ ВОЗДУХА в толще стекла приводят к тому, что стакан «взрывается», когда в него наливают кипяток. Если же воздушный пузырек находится ближе к поверхности, нечаянно надавив на него, вы рискуете порезаться.

СКОЛЫ ПО КРАЮ стаканов и чашек, к сожалению, нередки. Чтобы убедиться в отсутствии этого дефекта, проведите пальцем по краю изделия.

Теперь вы можете проверить и ту посуду, которой уже пользуетесь,— возможно, кому-то удастся вовремя обнаружить опасность и избежать травм.

ЭТИ НЕЖНЫЕ КОНФИТЮРЧИКИ

В августе готовятся варенья и соленья впрок, а что вкусненького поставить на «сладкий стол» сегодня? Может, конфитюры? Легкие, не слишком сладкие, хранящие вкус свежих ягод и фруктов, они чудесно смотрятся, украшенные яркими плодами.

Бананово-крыжовенный

500 г зеленого или красного крыжовника, 3 банана, 2 веточки свежей мяты или мелиссы, 750 г сахара, 7,5 ст. л. мятного ...

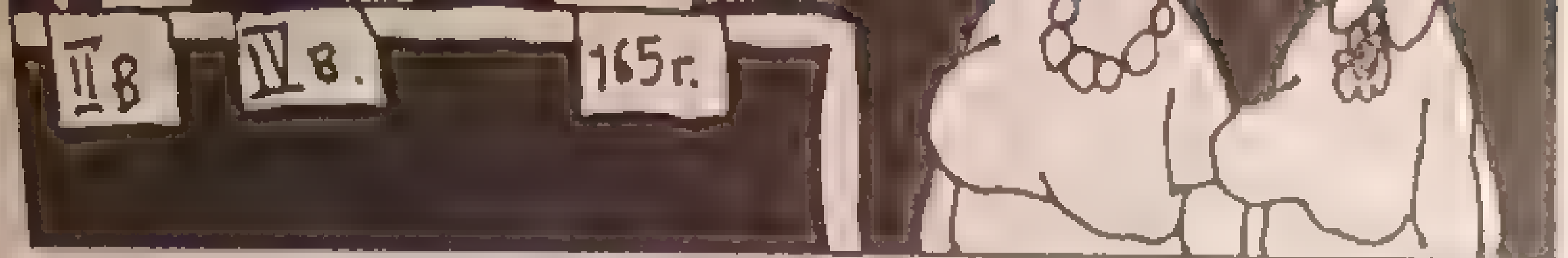
Яблочное желе с тимьяном

750 г яблок, 1/2 л яблочного сока, 1/2 лимона, корица по вкусу, 10 г желатина, 500 г сахара ...

ЗАВТРАК АРИСТОКРАТА

ЛЕОНИД АГУТИН,
певец и композитор

Пять с ... в квартире шел ремонт, завтракать приходилось крайне однообразно: большой бутерброд с тонко нарезанной ветчиной, сыром и нетчупом. Но с переездом в новую квартиру в моей питании произошла настоящая революция. Готовлю много и с удовольствием ...



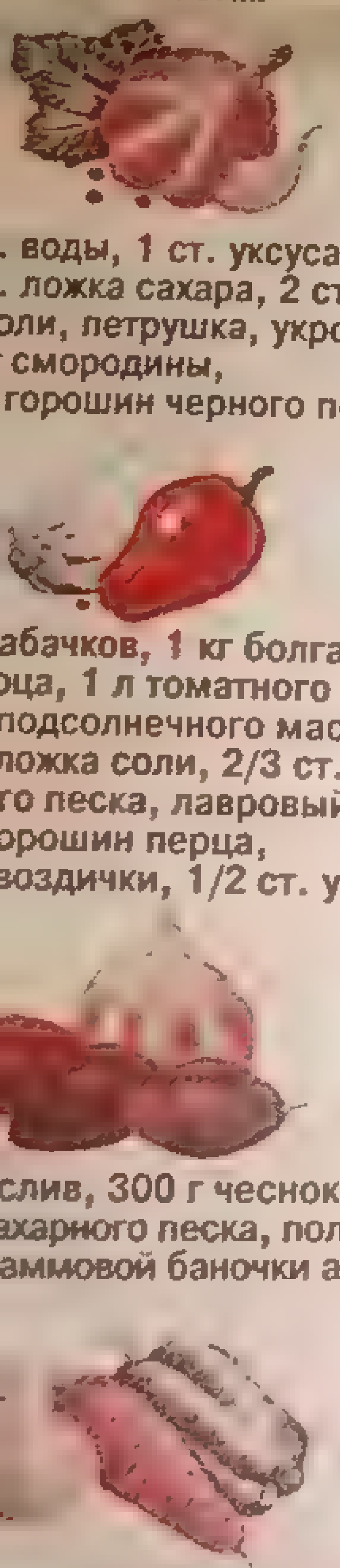
опасное, если трещинки образуются в месте соединения ручки с заварочным чайником, чашкой или кувшином ... туда кипяток, а ручка возьми да и отвалится. Поэтому выбирая, к примеру, чайник, ... и попытай-

...лению), нередки. Чтобы убедиться в отсутствии этого дефекта, проведите пальцем по краю изделия.

Теперь вы можете проверить и ту посуду, которой уже пользуетесь,— возможно, кому-то удастся вовремя обнаружить опасность и избежать травм

...Е БЫВАЕТ

...следующего урожая? ...ми и сливой? ...нашими читателями, ...сами собой...



... воды, 1 ст. уксуса, ... ложка сахара, 2 ст. лож... ...оли, петрушка, укроп, ... смородины, ... горошин черного перца.

...абачков, 1 кг болгарско... ...оца, 1 л томатного сока, ...подсолнечного масла, ...ложка соли, 2/3 ст. са... ...о песка, лавровый лист, ...орошин перца, ...воздички, 1/2 ст. уксуса.

...слив, 300 г чеснока, ...ахарного песка, половина ...аммовой баночки аджики.

...чку петрушки, сельде... ...ропа, мяты, 3 головки ...а, 3—4 морковки, ...лгарских перчиков, ...ковицы, зеленые поми... ...яблочный уксус, соль ... вкусу.

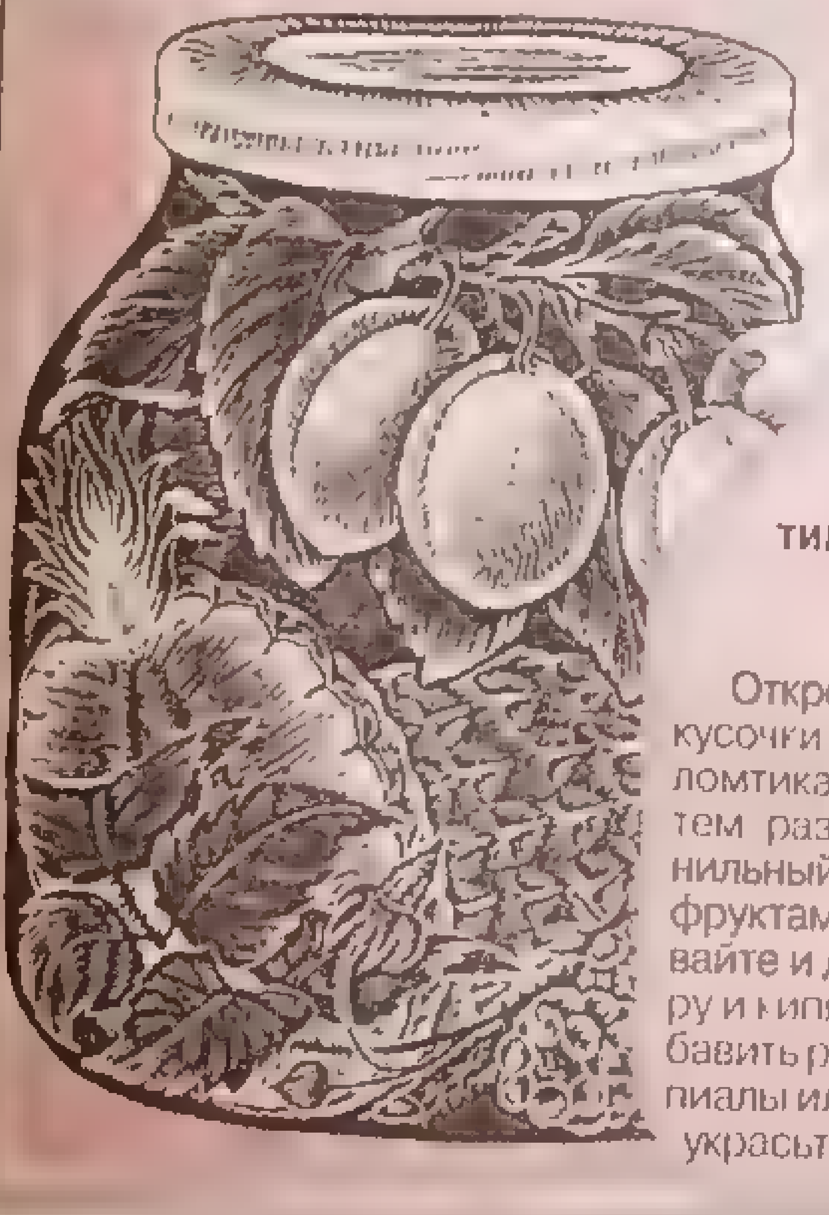
ЭТИ НЕЖНЫЕ КОНФИТЮРЧИКИ

В августе готовятся варенья и соленья впрок, а что вкусненького поставить на «сладкий стол» сегодня? Может, конфитюры? **Легкие, не слишком сладкие, хранящие вкус свежих ягод и фруктов, они чудесно смотрятся, украшенные яркими плодами.**

Бананово-крыжовенный

500 г зеленого или красного крыжовника, 3 банана, 2 веточки свежей мяты или мелиссы, 750 г сахара, 7,5 ст.л. мятного ликера или коньяка.

Ягоды крыжовника разомните. Листочки мяты, сахар и желатин добавьте к ягодам, накройте крышкой и поставьте на ночь на холод. Наутро нарежьте кружочками бананы, смешайте с крыжовником, поставьте еще на час на холод, затем все это доведите до кипения и кипятите минуты четыре. В смесь добавить мятный ликер или коньяк.



Яблочное желе с тимьяном

750 г яблок, 1/2 л яблочного сока, 1/2 лимона, корица по вкусу, 10 г желатина, 500 г сахара, 1 веточка тимьяна (или 1 ч.л. листочков), 2 — 3 ст.л. яблочной водки.

Вымойте яблоки, удалите черешки и сердцевину, нарежьте кружочками, залейте яблочным соком, добавьте цедру и корицу, а потом варите до готовности (ломтики должны легко прокалываться). Остудите яблоки, вылейте массу в дуршлаг, проложенный марлей, и дайте стечь. Сахар, смешанный с желатином, добавьте в сок и размешайте, затем, помешивая, доведите до кипения и всыпьте еще сахар. Дайте массе снова пол минуты прокипеть. Добавьте тимьян и яблочную водку (у нас продается китайская яблочная водка). Конфитюр застынет, как только охладится.

Малиново-ананасовый

1 банка ананасового компота, 250 г малины, 1 пакетик ванильного сахара, 35 г желатина на 1 кг фруктов, 500 г сахара, 3 ст.л. рома.

Откройте банку ананасового компота, выньте кусочки ананаса и перетрите их в пюре. 3 — 4 ломтика нарежьте тончайшими пластинками. Затем разотрите свежую малину. Смешайте ванильный сахар, желатин и добавьте все это к фруктам в посуде для варения. Смесь помешивайте и доведите до кипения, всыпьте еще сахару и кипятите минуту. Сюда неплохо было бы добавить рому. Заливайте в красивые фарфоровые пиалы или хрустальные широкие бокалы. Сверху украсьте тонкими пластинками ананаса.

ЗАВТРАК АРИСТОКРАТА

ЛЕОНИД АГУТИН, певец и композитор

Пока у меня в квартире шел ремонт, завтракать приходилось крайне однообразно: большой бутерброд с тонко нарезанной ветчиной, сыром и кетчупом. Но с переездом в новую квартиру в моем питании произошла настоящая революция. Готовлю много и с удовольствием. Сейчас предпочитаю мексиканскую кухню.

АЛЕКСАНДР НЕВСКИЙ, «Мистер мира-95»

Поскольку мне приходится много и упорно тренироваться, утро начинается с десяти сосисок с кетчупом. Потом я поджариваю в тостере хлебцы и делаю пару бутербродов с сыром. Запиваю литром молока с протеиновыми добавками, а на десерт горсть витаминов С. Второй завтрак, тоже богатый протеинами, устраиваю уже перед тренировкой.

БОРИС КРАСНОВ, театральный художник-постановщик

Люблю бульон! Особенно куриный. Если с утра не выпью, ноги не бегают, голова не соображает. Меня приучил есть первое с утра пораньше один друг, который съедал на завтрак... тарелку борща!

ВАЛДИС ПЕЛЬШ, ведущий передачи «Угадай мелодию»

Я не завтракаю, только пью кофе. Крепкий, черный. С сахаром и сливками, но без хлеба, булочек и разных там круассанов. Вместо этого выкуриваю сигарету «Мальборо лайт» или «Принс лайт».

АЛЕКСАНДР СЕРОВ, певец и композитор

Мама в детстве приучила меня есть на завтрак кашу. Гречневую или пшенную. И чтобы масла было побольше. Так по сей день и ем.

Подготовили С. Эфендиева и Л. Белая

Но вот улыбнулся ей этот «папик» — и дрогнуло сердце, и вновь захотелось давно уже забытой нежности и ласки

и теперь он на пару с ней торговал с лотка колготками, утешаясь сознанием того, что «на шее у бабы» не сидит. Развод был трудным, делили совместно нажитое имущество, а туда входили и трехкомнатная квартира, и дача, и машина. Дача осталась Кате, машина — мужу, а квартиру разменяли на две однокомнатные...

После развода мужчин у Кати не было, но она, с головой уйдя в работу, не особенно о том и грустила. Но вот улыбнулся ей этот «папик» — и дрогнуло сердце, и вновь захотелось давно уже забытой нежности и ласки.

Так и прошел ее отпуск: на побережье Адриатики, среди пальм и цветущих олеандров, в странном состоянии влюбленности, смешанной с грустью, ревностью и мыслями о том, что ничего с этим мужчиной, конечно же, не получится.

Катя даже устала от всего этого; она втайне надеялась, что путевка у мужчины и его спутницы кончится раньше и хотя бы остаток отпуска она проведет не наблюдая картинки чужого счастья. Однако когда однажды утром, выйдя к завтраку, Катя не увидела счастливой влюбленной парочки, она даже расстроилась. Не было их и на пляже, не было и на следующий день. «Вот и все, — подумала Катя. — Как это в фильме или в книжке было сказано: «Наша любовь кончилась, так и не успев начаться...» Вот и все».

* * *

Оставшиеся дни отпуска Катя провела как-то безрадостно. Не утешила даже экскурсия на остров Капри — этот рай земной. Перед глазами Кати почти постоянно стоял образ мужчины, которого она и по имени даже не знала. Хотя... Кажется, как-то раз девица назвала его Толей или Колей. Впрочем, какая теперь разница?

Вот и обратный путь. Аэропорт в Анконе... Родной, знакомый еще с советских времен аэробус Ил-86. Во время полета Катя успела проглотить очередной «покет-бук» — маленькую книжечку с дамским романом под душераздирающим названием «Оковы страсти».

Встречать Катю было некому, а поскольку такси из «Шереметьево-2» стоит бешеных денег, она рассчитывала добраться до метро на рейсовом автобусе. Едва Катя миновала таможню и вышла из широких стеклянных дверей, ее вдруг тронули за плечо. Подняв брови, Катя обернулась... Вот это да!

Перед ней стоял... герой ее так и несостоявшегося романа. Его бронзовое лицо (не успели еще смыть загар московские дожди) сияло улыбкой.

— С приездом! — весело произнес мужчина. — Кстати, мы ведь даже не представились друг другу... Меня зовут Николай, а вас, я знаю, Катя.

— А вы, собственно, какими судьбами? Встречаете кого-то?

лонок лилась приятная музыка — кажется, классика в джазовой обработке.

Минут пять ехали молча, потом Николай внезапно спросил:

— А вы сами как думаете, почему я приехал?

— Понятия не имею.

— И даже не догадываетесь?

— Нет.

— Ну что ж, — Николай сделал маленькую паузу, — тогда я скажу сам. Для начала — два слова о моем характере. Я человек жутко решительный и прямой, никогда не виляю и не лукавлю. Вы мне понравились.. Очень понравились. Еще там, в самолете. А в гостинице, когда я вас встречал...

— Ну, достаточно. — Катя даже покраснела от такой наглости. Хорошо, что в салоне машины было темно.

— То есть?

— Неужели вы надеетесь, что я восприму эти слова всерьез? Можно подумать, я не видела вашу... Не знаю, кто она вам. И после этого вы мне..

— О, эта девушка вас и вовсе не должна волновать! Тут другое...

— Другое? Ясно. — прервала Катя, — к вам у меня... Ой, то есть у вас ко мне возникло большое, глубокое чувство, а эту девочку вы любите как дочь. Я угадала? — с нескрываемой издевкой спросила она.

— Вы правы, Катя, я люблю ее именно как дочь. Это моя дочка Оля. С женой я развелся давно, страсти перекипели, сейчас мы с ней поддерживаем вполне нормальные отношения. А с дочкой я общаться никогда не переставал, мы дружили и дружим. Она поступила в институт, и я сделал ей подарок — поездку в Италию.

— Николай, — Катя перевела дух, — это что, правда?

— Правда. — Заметив, до какой степени изумилась его пассажирка, Николай от души рассмеялся. — А что в этом, собственно, такого?

— Да нет, просто... Просто почему же вы там, в Италии, ко мне подходили, только если ее рядом не было? Вы же явно боялись ее, и вообще...

— Не боялся, а стеснялся, — поправил Николай. — Вы сами прикиньте: неудобно все-таки при ребенке, хоть ему уже восемнадцать, с дамами знакомиться, ухаживать... Я вижу, вы мне не верите? Да вы ее вспомните, она ведь даже внешне на меня очень похожа! Не верите?

— Верю, — неуверенно произнесла Катя.

— Ну хорошо, — Николай оживился, — давайте ко мне на секунду заглянем, я по дороге живу, у метро «Динамо». Просто по чашке кофе выпьем, и вы как раз на дочку посмотрите, она у меня сейчас живет. Между прочим, вы ей очень

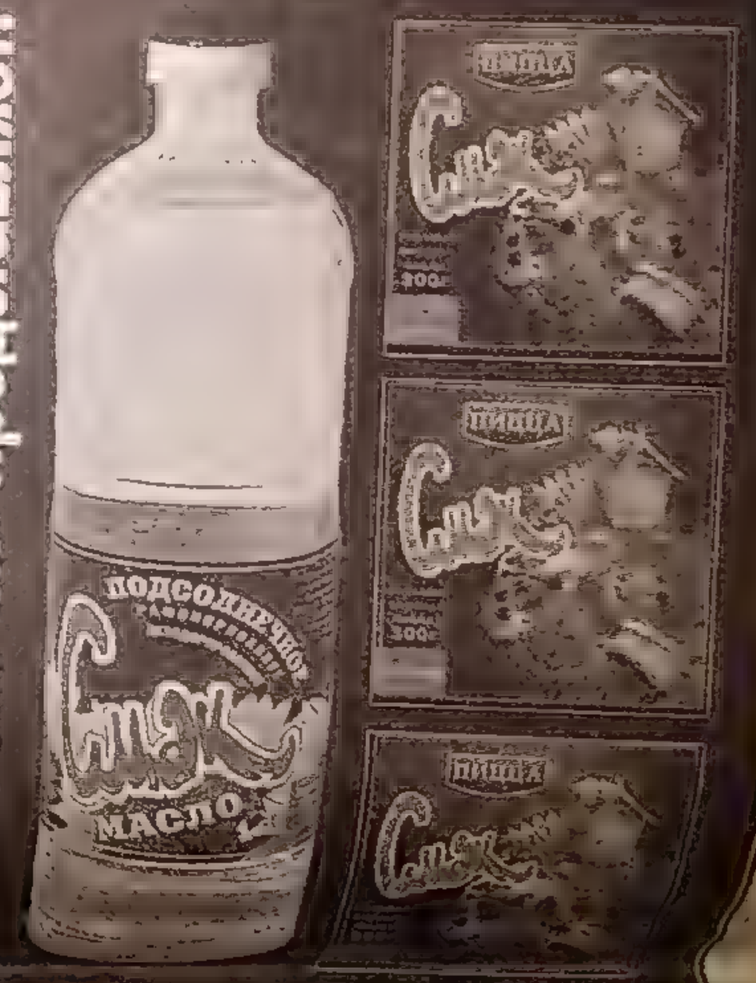
Конкурс 5-й тур

ПЕРЕКУСИ СО СМАКОМ И ТВОРИ!

Дорогие друзья!

Завершается конкурс, объявленный ООО «Эсна ТМ». Его победителей ждут самые разные призы, а также СУПЕРПРИЗ – автомобиль «ОКА». Сегодня – пятый, заключительный тур.

ООО «Эсна ТМ» представляет:



Продукты СМАК не только придутся вам по вкусу, но и пробудят ваши творческие силы. Поэтому наш конкурс носит творческий характер.

В пятом туре разыгрываются: пять электробытовых приборов и десять фирменных фартуков СМАК (как в телепередаче Андрея Макаревича).

СУПЕРПРИЗ конкурса – автомобиль «ОКА» будет разыгран по итогам всех пяти туров среди наиболее активных участников конкурса.

думала Катя. — Как это в фильмах сказано: «Наша любовь кончилась, так и не успев начаться...» Вот и все».

* * *

Оставшиеся дни отпуска Катя провела как-то безрадостно. Не утешила даже экскурсия на остров Капри — этот рай земной. Перед глазами Кати почти постоянно стоял образ мужчины, которого она и по имени даже не знала. Хотя... Кажется, как-то раз девица назвала его Толей или Колей. Впрочем, какая теперь разница?

Вот и обратный путь. Аэропорт в Анконе... Родной, знакомый еще с советских времен аэробус Ил-86. Во время полета Катя успела проглотить очередной «покет-бук» — маленькую книжечку с дамским романом под душераздирающим названием «Оковы страсти».

Встречать Катю было некому, а поскольку такси из «Шереметьево-2» стоит бешеных денег, она рассчитала, как добраться до метро на рейсовом автобусе. Едва Катя миновала таможню и вышла из широких стеклянных дверей, ее вдруг тронули за плечо. Подняв брови, Катя обернулась... Вот это да!

Перед ней стоял... герой ее так и несостоявшегося романа. Его бронзовое лицо (не успели еще смыть загар московские дожди) сияло улыбкой.

— С приездом! — весело произнес мужчина. — Кстати, мы ведь даже не представились друг другу... Меня зовут Николай, а вас, я знаю, Катя.

— А вы, собственно, какими судьбами? Встречаете кого-то?

— Да, — Николай сделал неопределенный жест рукой, — встречаю.

— Тогда не смею задерживать, — сказала Катя, — желаю всего...

— Постойте, — перебил Николай, — вы не поняли. Я встречаю вас!

— Меня? — искренне изумилась Катя. — Да полно вам, я не люблю розыгрышей.

— Да какой там розыгрыш! Съездил в турагентство, от которого мы ездили, купил девушке конфетки, она мне и сообщила, что вас зовут Екатерина Павлова и что вы возвращаетесь такого-то числа, таким-то рейсом.

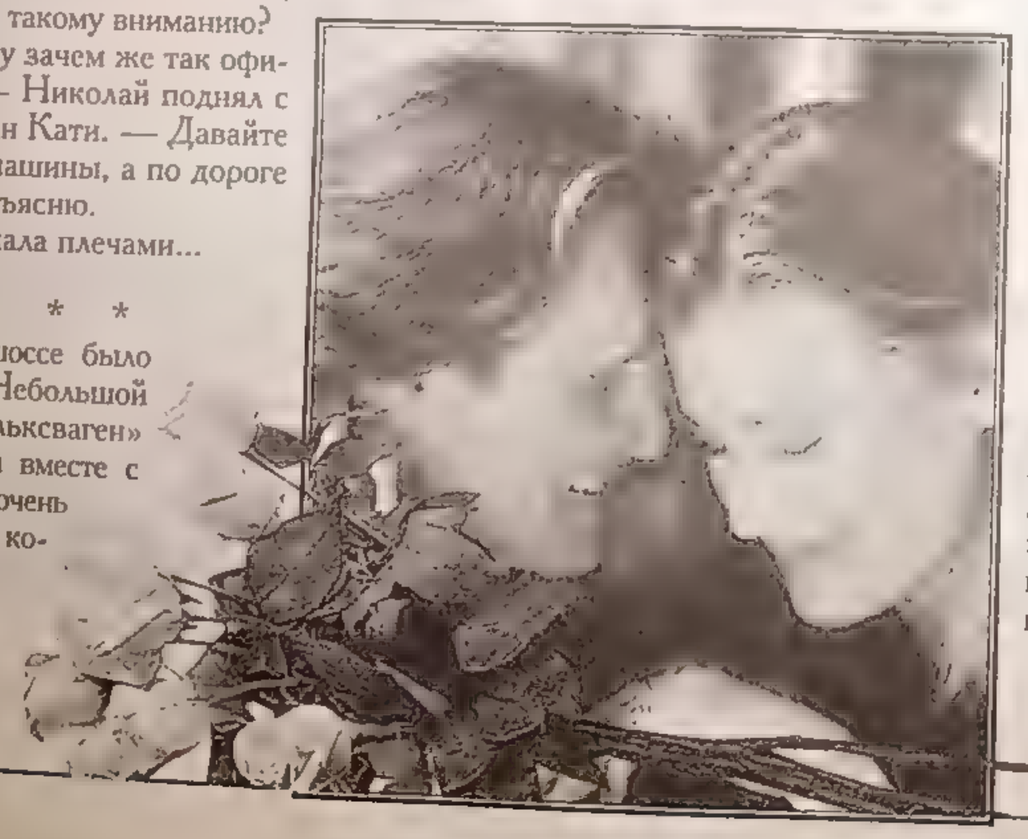
— Вот как... — протянула Катя, пытаясь разобраться в ситуации. — А, собственно, чем обязана такому вниманию?

— Ой, ну зачем же так официально? — Николай поднял с пола чемодан Кати. — Давайте дойдем до машины, а по дороге я вам все объясню.

Катя пожала плечами...

* * *

Ночное шоссе было пустынно. Небольшой белый «фольксваген» шел мягко и вместе с тем как-то очень уверенно. Из ко-



ния... Ой, то есть у вас ко мне возникло большое, глубокое чувство, а эту девочку вы любите как дочь. Я угадала? — с нескрываемой издевкой спросила она.

— Вы правы, Катя, я люблю ее именно как дочь. Это моя дочка Оля. С женой я развелся давно, страсти перекипели, сейчас мы с ней поддерживаем вполне нормальные отношения. А с дочкой я общался регулярно, не переставал, мы дружили и дружим. Она поступила в институт, и я сделал ей подарок — поездку в Италию.

— Николай, — Катя перевела дух, — это что, правда?

— Правда. — Заметив, до какой степени изумилась его пассажирка, Николай от души рассмеялся. — А что в этом, собственно, такого?

— Да нет, просто... Просто почему же вы там, в Италии, ко мне подходили... только если ее рядом не было? Вы же ничего обо мне не знали, и вообще...

— Не боялся, а стеснялся, — поправил Николай. — Вы сами прикиньте: неудобно все-таки при ребенке, хоть ему уже восемнадцать, с дамами знакомиться, ухаживать... Я вижу, вы мне не верите? Да вы ее вспомните, она ведь даже внешне на меня очень похожа! Не верите?

— Верю, — неуверенно произнесла Катя.

— Ну хорошо, — Николай оживился, — давайте ко мне на секунду заглянем, я по дороге живу, у метро «Динамо». Просто по чашке кофе выпьем, и вы как раз на дочку посмотрите, она у меня сейчас живет. Между прочим, вы ей очень понравились — там, в Италии.

— Поедем, — неожиданно для себя самой проговорила Катя.

Она и не думала, что влюбилась так сильно. Услышав о том, что Оля приходится Николаю дочкой (ведь и вправду похожа, черт побери!), что «папик» оказался настоящим папой, Катя внутренне просто просияла от счастья... Николай — этот почти незнакомый мужчина — за одну секунду стал близким и родным.

Дверь открыла Оля в длинном домашнем халатике.

— Ой, — воскликнула она, — пап, ты бы хоть предупредил! Подождите, я сейчас.

Она убежала и через несколько мгновений вернулась с букетом больших белых роз.

— Это вам, — сказала девушка, протягивая цветы Кате.

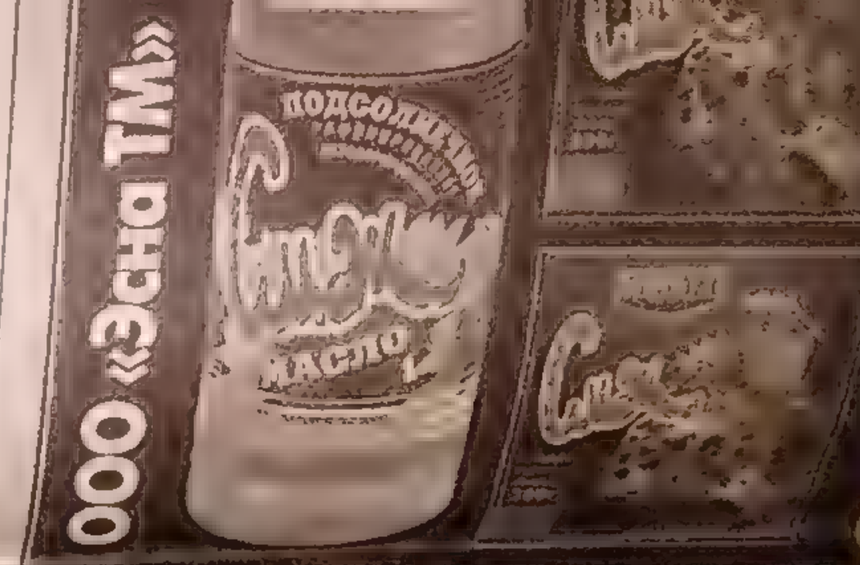
— Мне? Но почему...

— У вас ведь послезавтра день рождения, — сказал Николай, — вот мы и... Ничего, что заранее?

— О Господи! — Катя всплеснула руками и опустилась на стул. — А это вы как узнали?

— Да там же, в турагентстве... Паспортные данные, так сказать.

За кофе вспоминали Италию, смотрели отснятое Николаем видео... Потом Николай отвез Катю домой. Договорились встретиться завтра, а день рождения отметить вдвоем — в итальянском ресторане, который выберет Катя.



Продукты СМАК не только помогут вам по вкусу, но и пробудят ваши творческие силы. Поэтому наш конкурс носит творческий характер.

В пятом туре разыгрываются: пять электробытовых приборов и десять фирменных фартуков СМАК (как в телепередаче Андрея Макаревича).

СУПЕРПРИЗ конкурса — автомобиль «ОКА» — будет разыгран по итогам всех пяти туров среди самых активных участников конкурса.

Задание пятого тура

Придумать короткий слоган (девиз, призыв), отражающий ваше отношение к пище и растительному маслу СМАК. Эти слоганы (в стихах или прозе можно несколько вариантов) вместе с тремя логотипами и тремя штрих-кодами, вырезанными из упаковки любых продуктов или напитков СМАК, пришлите до 15 сентября по адресу: ***121170 Москва, а/я 3, СМАК с пометкой на конверте «КОНКУРС»***.

Авторы наиболее интересных ответов, к которым приложены 3 логотипа и 3 штрих-кода, станут обладателями призов этого тура.

Суперприз конкурса — автомобиль «ОКА» — будет разыгран среди наиболее активных участников не менее трех туров конкурса в октябре с. г. При этом, разумеется, будут учтены оригинальность и выразительность сочиненных слоганов.

У ВАС ЕСТЬ ШАНС! ТВОРИТЕ — СМАКОМ И ВЫИГРЫВАЙТЕ!

Победители 3-го тура

Кофеварки выиграли: А. М. Лесневская (Краснодарский край), Н. В. Битцев (Смоленск), В. Г. Хоменко (Белгород), Е. А. Корниенко (Тюменская обл.), К. Пушко (Самара).

Фартуками СМАК награждаются: Р. Г. Сайко (Московская обл.), А. Шахин (Краснодарский край), Е. Н. Краева (Санкт-Петербург), В. Г. Ризова (Хакасия), В. П. Попова (Кемеровская обл.), Баринова (Вьюга), Л. М. Крицкая (Краснодар-5), Я. Ощепкова (Ямало-Ненецкий АО), А. Н. Сердюк (Калужская обл.), Н. Г. Гарбузова (Нижний Тагил).

...-й тур

...О СМАКОМ
...ОРИ!

...рузья!
...с, объявленный
...обедителей ждут
...зы, а также
...мобиль «ОКА».
...ючительный тур.

...не только придутся
...не и пробудят
...ские силы
...конкурс носит
...драктер.

...то тура

По просьбе читателей продолжаем публикацию глав из книги «Смак. Встречи на кухне». Сегодня в гостях у Андрея Макаревича популярная актриса театра и кино Людмила КАСАТКИНА.

Андрей МАКАРЕВИЧ

Смак

ВСТРЕЧИ НА КУХНЕ

НА КУХНЕ СО ЗВЕЗДОЙ

ШАЛЯПИНСКИЙ ОБЕД

Применительно к Людмиле Касаткиной никаких других определений, кроме довольно пошлого словосочетания — «живая легенда», мне на ум не шло. Соответственно и от рецепта ее я ждал чего-то значительного и, может быть, исторического. Ждал и, между прочим, не ошибся. Людмила Ивановна принесла секрет приготовления сразу двух блюд, авторство которых приписывается великому Шаляпину. Это особые щи и особые макароны. Основным компонентом в обоих этих блюдах являются грибы. Не какие-нибудь искусственно выращенные шампиньоны, а наши лесные грибочки — белые и подберезовики. Говорят, что Федор Иванович Шаляпин, находясь в эмиграции, создал два этих шедевра, тоскуя по родине. И специально посылал людей собирать грибы на польскую границу. Очень даже возможно. То, что Шаляпин был изрядный гурман и всем кухням предпочитал русскую, общеизвестно. Впрочем, в нашу задачу не входит сейчас восстановление исторической справедливости, давайте обратимся лицом к плите!

ПУСТЬ НЕ ТРАВКА, НО ВСЕ РАВНО — ДОБАВКА

Перец споласкиваем водой, вынимаем сердцевинку с семенами, срезаем перегородки. Режем перец некрупными кусочками, перекладываем в дуршлаг и опускаем на 3 минуты в кипящую воду. Затем вынимаем, даем воде стечь, раскладываем кусочки перца на решетку и сушим на солнце несколько дней. На ночь перец убираем. Храним в закрытых банках. Прекрасная добавка к овощным и мясным супам, борщам, солянкам.

Сладкий красный перец.

ИСХОДНЫЕ ПРОДУКТЫ:
грибы (лесные), капуста, морковь, чернослив, ветчина, макароны, сливочное и растительное масло, соль.

Блюда эти хороши еще и тем, что готовятся практически одновременно, как бы «в связке». Так что в результате у вас на столе — завершенный обед. Нам потребуется: грибы, сушеные или свежие (лично я рекомендую сушеные — они дают больший аромат), свежая капуста, морковка, ветчина, сыр, чернослив.

Рецепт довольно простой. В большой кастрюле с большим количеством воды мы варим грибы. Почему в большой, объясню чуть позже. Если это грибы сушеные, то варятся они не менее часа. Не рекомендую, чтобы вода при этом бурлила. Пусть лучше томятся на небольшом огне. Если грибы только что собраны, варить их нужно ... гриба подскажут вам, когда надо остан...

ПУСТЬ НЕ ТРАВКА, НО ВСЕ РАВНО — ДОБАВКА

Сладкий красный перец.

Перец споласкиваем водой, вынимаем сердцевинку с семенами, срезаем перегородки. Режем перец некрупными кусочками, перекладываем в дуршлаг и опускаем на 3 минуты в кипящую воду. Затем вынимаем, даем воде стечь, раскладываем кусочки перца на решетку и сушим на солнце несколько дней. На ночь перец убираем. Храним в закрытых банках. Прекрасная добавка к овощным и мясным супам, борщам, солянкам.

ЗАПРАВОЧКУ ДЛЯ ДРОЛИ ПОСОЛИМ ВВОЛЮ

1 кг моркови, 1 кг помидоров, по 300 г сладкого перца, корня пастернака, зелени петрушки, укропа и сельдерея, 700—900 г соли.

Овощи и зелень моем, обсушиваем и мелко режем. Морковь трем на крупной терке. Все перемешиваем с солью и раскладываем в маленькие стеклянные баночки. Закрываем крышками и храним в прохладном темном месте. Бульон для первых блюд варим без соли, потому что заправка получается очень соленая.

50 руб.

Г.К. Ермолаева, Таганрог

НА ДВОРЕ — ДРОВА, В БАНКЕ — ТРАВА

На 2 пол-литровые банки: по 400 г шпината и щавеля (или 800 г одного щавеля), 2 ч. ложки соли.

Шпинат и щавель промываем и измельчаем. Наливаем в кастрюлю стакан воды, кладем соль, ставим на огонь. Когда закипит, небольшими порциями, помешивая, опускаем нарезанную зелень. Она будет оседать, выделяя сок. Если воды все же окажется недостаточно, ее можно немного добавить. Закипевшую смесь раскладываем по стерильным баночкам и закатываем крышками. Одной баночки хватит два-три раза приготовить зеленые щи.

ИСХОДНЫЕ ПРОДУКТЫ:
грибы (лесные), капуста, морковь, чернослив, ветчина, макароны, сливочное и растительное масло, соль.

Блюда эти хороши еще и тем, что готовятся практически одновременно, как бы «в связке». Так что в результате у вас на столе — завершенный обед. Нам потребуется: грибы, сушеные или свежие (лично я рекомендую сушеные — они дают больший аромат), свежая капуста, морковка, ветчина, сыр, чернослив.

Рецепт довольно простой. В большой кастрюле с большим количеством воды мы варим грибы. Почему в большой, объясню чуть позже. Если это грибы сушеные, то варятся они не менее часа. Не рекомендую, чтобы вода при этом бурлила. Пусть лучше томятся на небольшом огне. Если грибы только что собраны, варить их нужно меньше. Запах и состояние гриба подскажут вам, когда надо остановиться. После этого шумовкой вынимаем грибы, а получившийся грибной бульон разливаем на две кастрюли в соотношении 1:1. Половина бульона пойдет на щи, половина — на макароны.

Пока варятся грибы, можно провести предварительную работу с остальными продуктами. Капусту (примерно полкочана) нужно нарезать тонкой соломкой так, как обычно режется капуста на щи. Такой же соломкой надо нарезать ветчину; морковку и сыр лучше натереть на терке. Выловленные из бульона грибы (после того как они остынут, разумеется) мы режем такой же соломкой, как и капусту, и делим на две порции.

Теперь основной процесс. В грибной отвар мы бросаем макароны, можно в этот момент их подсолить, хотя, на мой взгляд, это лучше сделать позже. На сковороде с растительным маслом мы обжариваем половину наших нарезанных грибов, ветчину; после того, как на ветчине образуется румяная корочка, добавляем морковь. На другой сковороде вторая половина грибов и вторая половина моркови тушатся со сливочным маслом при закрытой крышке. В другую кастрюлю с уже подсоленным грибным бульоном высыпаем нарезанную капусту, спустя несколько минут добавляем со сковородки грибы с морковью (те, которые тушились в сливочном масле), все это кипит, а, на мой взгляд, лучше томится, три минуты. Затем кладем туда чернослив — и шаляпинские щи готовы.

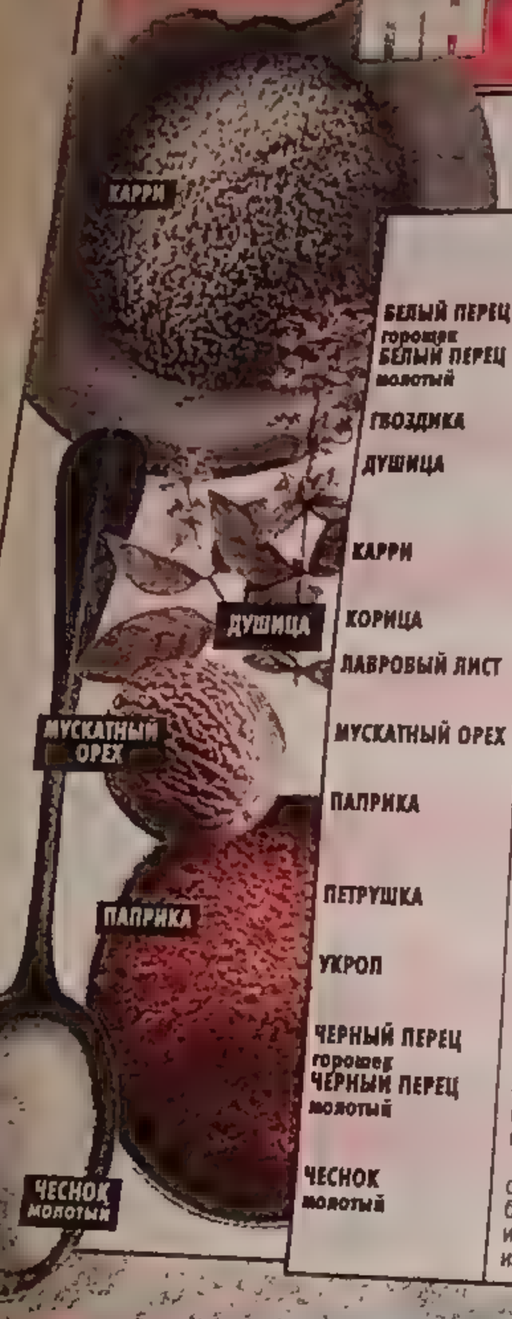
Что касается второго блюда, то, после того как макароны сварились, грибную воду мы сливаем (вот жалость-то!), добавляем к макаронам обжаренную ветчину с морковью и грибами. Все перемешиваем, затем посыпаем тертым сыром и выкладываем в неглубокую посудину. Ставим в духовку на несколько минут, до того момента, как сыр расплавится.

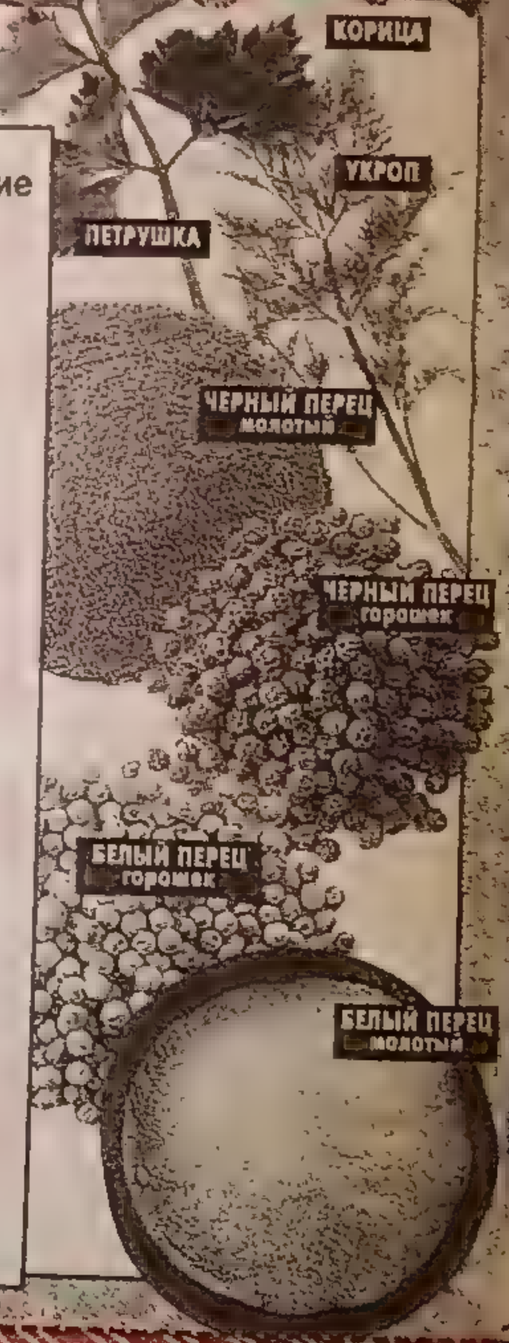
Такой вот получился у нас с Людмилой Касаткиной шаляпинский обед. Действительно, очень просто, оригинально и весьма недурно.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

ВКУСНОЕ БЛЮДО — СВОИ СПЕЦИИ

В приготовлении любой пищи специи являются неиссякаемым источником вкусов и вароматов. При этом для горячих и холодных, мясных, рыбных и десертных блюд применяются свои приправы и специи. Какие для чего — подскажет наша таблица.





Имея перед глазами эту таблицу, вы без труда выберете приправы и специи, необходимые для различных блюд. Смелее экспериментируйте с известными и пока еще новыми для вас специями, добавляя их сначала в небольшие порции. И со временем вы научитесь выявлять в продуктах все новые и новые вкусовые оттенки.

	Мясо и соусы	Курица и рыба	Супы	Овощи	Блюда из яиц и сыра	Салаты и салатные соусы	Десерт и кондитерские изделия
БЕЛЫЙ ПЕРЕЦ горошек БЕЛЫЙ ПЕРЕЦ молотый	отварное мясо, отварной язык, тушеные мясные блюда	отварная курица, свежепросоленная рыба	рыбные, овощные и куриные супы	тушеные овощные блюда, маринованные консервы	–		–
ГВОЗДИКА	жаркое, отбивные котлеты, шницель, блюда из мясного фарша, мясные соусы	жареная курица, жареная, запеченная и тушеная рыба	овощные и рыбные супы	фаршированные овощи, тушеные овощные блюда и запеканки	омлет, сырный суп и соус	майонез, овощные, рыбные и мясные салаты	мясные, рыбные и овощные пироги
ДУШИЦА	блюда из печенки, украшение окороков	сельдь в пряном соусе	–	овощные запеканки, маринованные консервы	–	фруктовый салат	пряный кекс, пряники, напитки
КАРРИ	свинина, говядина и баранина, маринады, соус для спагетти	жареная курица и рыба	овощные супы, макаронный суп с овощами	блюда из помидоров, тушеные овощные блюда и овощные запеканки	омлет, блюда из брынзы	кисломолочные соусы и соусы из растительного масла для салатов, овощные салаты	пицца, овощные пироги
КОРИЦА	блюда из свинины и говядины	различные блюда из курицы	куриный суп	блюда из риса	–	салатный соус из простокваши, овощные салаты, салат из курицы фруктовый салат	пирог с начинкой из курицы
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	запеканка из баклажанов и мясного фарша	запеченная курица	–	жареные баклажаны	сырники	–	кисели, пирожные
МУСКАТНЫЙ ОРЕХ	жаркое, тушеное мясо, бульоны, отварной язык	отварная курица, отварная рыба, сельдь в пряном соусе тушеная курица	мясные, рыбные и овощные супы	тушеные овощные блюда, маринованные консервы	–	–	–
ПАПРИКА	мясные биточки и запеканки	[redacted] и жареная курица	овощные супы	овощные запеканки и картофельное пюре	–	фруктовый салат	кексы и печенье, фруктовые
ПЕТРУШКА	свинина, говядина и баранина, шашлыки, гуляш, соус из мясного фарша		суп с фрикадельками, овощные супы	запеченный картофель, тушеные овощные блюда и овощные запеканки	омлет, яичные рулеты, блюда под сыром	овощные и мясные салаты, кисломолочные соусы и соусы из растительного масла для салатов	и шоколадные десерты овощные и мясные пироги
УКРОП	тушеные мясные блюда и мясные соусы	тушеная курица, отварная и запеченная рыба	мясные и овощные супы	тушеные овощные блюда, блюда из картофеля	омлет и яичные рулеты, молочно-яичные запеканки, сырный соус	овощные и мясные салаты, кисломолочные соусы и соусы из растительного масла	овощные и мясные пироги, булочки к чаю
ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ горошек ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ молотый	мясо тушенное с укропом, белый соус	жареная, отварная и запеченная рыба	рыбные и овощные супы	овощные салаты, блюда из картофеля	омлет, сырный соус	яичные и рыбные салаты, кисломолочные соусы и соусы из растительного масла	рыбные и овощные пироги
ЧЕСНОК молотый	тушеные и отварные мясные блюда бифштексы и отбивные котлеты, мясные биточки и соусы	свежепросоленная рыба, сельдь в пряном соусе запеченная курица, курица тушенная с овощами	мясные, рыбные и овощные супы суп-пюре	тушеные овощные блюда и консервы	–	–	–
	свинина, говядина, баранина, блюда из мясного фарша, из печенки и почек	запеченная и тушеная курица, запеченная рыба	овощные, рыбные и мясные супы	тушеные овощные блюда, блюда из картофеля и помидоров	сырный соус	овощные и рыбные салаты, кисломолочные соусы и соусы из растительного масла для салатов	пироги с овощной и мясной начинкой
				тушеные овощные блюда и запеканки	блюда под сыром, яично-молочные запеканки	овощные и рыбные салаты, кисломолочные соусы и соусы из растительного масла для салатов	овощные пироги

Издательский Дом «С-ИНФО» ДЕТЯМ:

ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВЫРАСТАЙКИ

- увлекательные лабиринты
- детские кроссворды
- развивающие

ДИЕТА

ДВА РАЗА ПО ТЫСЯЧЕ ТРИСТА

Если хотя бы два дня в неделю питаться, ограничивая свой рацион 1300 килокалориями, то можете не волноваться — лишние килограммы вам не грозят, считает известный во Франции диетолог доктор БУЛЕН. Хотите узнать, по силам ли вам такое испытание? Попробуйте продержаться хотя бы один день, а там будет видно.

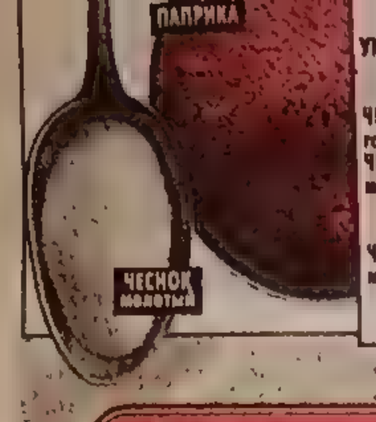
Второе

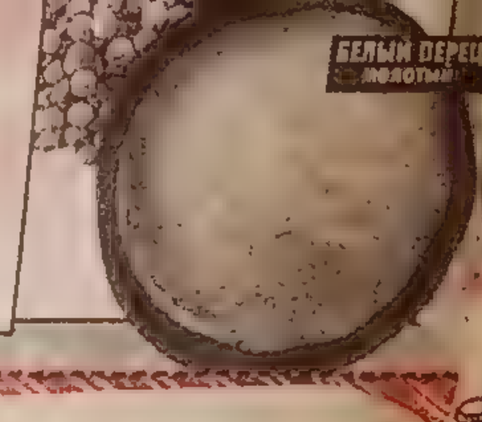
ВЫРУЧИТ НЕ РАЗ ДОМАШНИЙ

Сейчас, когда овощи дешевые, запасливые хозяйки стараются сохранить их на зиму. Те, у кого есть морозильная камера, — замораживают, а остальные — закатывают в банки.

МИНУС ДВАДЦАТЬ?

УКРОП	мясо тушеное с укропом, белый соус	жареная, отварная и запеченная рыба	рыбные и овощные супы	овощные салаты, блюда из картофеля	омлет, сырный соус	яичные и рыбные салаты, кисломолочные соусы и соусы из растительного масла	пироги с овощами и овощные пироги
ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ горошек ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ молотый	тушеные и отварные мясные блюда бифштексы и отбивные котлеты, мясные биточки и соусы	свежепросоленная рыба, сельдь в пряном соусе запеченная курица курица тушеная с овощами	мясные, рыбные и овощные супы суп-пюре	тушеные овощные блюда и консервы тушеные овощные блюда блюда из картофеля и помидоров	сырный соус	яичные и рыбные салаты, кисломолочные соусы и соусы из растительного масла для салатов жареные и рыбные салаты, кисломолочные соусы и соусы из растительного масла	пироги с овощной и мясной начинкой
ЧЕСНОК молотый	свинина, говядина, баранина, блюда из мясного фарша, из печенки и почек	запеченная и тушеная курица, запеченная рыба	овощные, рыбные и мясные супы	тушеные овощные блюда и овощные			овощные пироги





Издательский Дом «С-ИНФО» ДЕТЯМ:

ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВЫРАСТАЙКИ

- увлекательные лабиринты
- детские кроссворды
- развивающие игры
- головоломки
- раскраски

100 ПРИЗОВ ОТ «ЛЕГО» в каждом номере

ДВА РАЗА ПО ТЫСЯЧЕ ТРИСТА

Если хотя бы два дня в неделю питаться, ограничивая свой рацион 1300 килокалориями, то можете не волноваться — лишние килограммы вам не грозят, считает известный во Франции диетолог доктор БУЛЕН. Хотите узнать, по силам ли вам такое испытание? Попробуйте продержаться хотя бы один день, а там будет видно.

Вот примерное количество продуктов, которые можно позволить себе на 1300 килокалорий. Не так уж и мало!

Мясо или рыба	**200 г**
Картофель	**100 г**
Овощи	**600 г**
Фрукты	**100 г**
Хлеб	**100 г**
Сливочное масло	**25 г**

Второе. ВЫРУЧИТ НЕ РАЗ ДОМАШНИЙ ПРИПАС

Сейчас, когда овощи дешевые, запасливые хозяйки стараются сохранить их на зиму. Те, у кого есть морозильная камера, — замораживают, а остальные — закатывают в банки.

МИНУС ДВАДЦАТЬ? ПЕРЕЦ РАД — ОН ВЕДЬ ПОЛУФАБРИКАТ!

Сладкий перец примерно одного размера — сколько позволяет размер морозильной камеры.

Сладкий перец моем, срезаем верхнюю часть и вычищаем семена. Вкладываем перец, как стаканчики, один в другой, чтобы он занимал меньше места в морозильной камере. Если в семье три человека, то удобнее замораживать по шесть перцев, из расчета две штуки на порцию — ведь, прежде чем фаршировать, придется их немного разморозить, иначе они не отделятся друг от друга. Благодаря такому запасу можно в любое время быстро и без особых затрат приготовить фаршированный перец.

Л.Д.Держач, Белгород

ГРИБНАЯ ПОГОДА В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА

1 кг грибов (желательно благородных — белых, подберезовиков), 0,5 ст. воды.

Грибы чистим, моем и разрезаем на небольшие кусочки. В кастрюлю наливаем немного воды и кладем грибы. Когда они выделят сок и закипят, огонь выключаем. Остывшие грибы вместе с жидкостью раскладываем по пластиковым стаканчикам (можно из-под йогурта) и ставим в морозилку. Перед тем как готовить, стаканчик опускаем на 2—3 минуты в горячую воду. Одной такой порции достаточно, чтобы приготовить соус или картошку с грибами.

Помощь

И еще о яблоках

- Чтобы печеные яблоки не потрескались и не прилипали к сковородке, их нужно наколоть в нескольких местах, а на сковородку налить немного воды.
- Печеные яблоки получатся вкуснее, если у них вырезать сердцевину со стороны плодоножки и наполнить углубление сахаром.
- Яблоки надолго сохранят крепость и свежесть, если их протереть тряпочкой, смоченной в глицерине.
- Чтобы сушеные яблоки получились более светлыми, необходимо перед сушкой нарезанные дольками яблоки опустить на 2—3 минуты в подсоленную воду.
- Легко снять кожицу с яблок можно, опустив их на 3—5 секунд в кипяток, а затем погрузить в холодную воду.
- Сморщенные яблоки приобретут свой первоначальный вид, если их на несколько часов положить в холодную воду.
- Торт не зачерствеет, если в коробку с ним положить нарезанное свежее яблоко.
- Если от работы на кухне руки окрасились, нужно хорошо протереть их яблочной кожицей.

ЛОЖКА К ОБЕДУ

СУПЕРКАРТОШКА

В прошлом году («Р.С.» № 8/99) мы опубликовали письмо читательницы из Самары, поделившейся опытом приготовления различных блюд из свиной головы. А сегодня еще одна хозяйка рассказывает, как накормить семью полноценным обедом из хорошо известной всем картошки.

Закуска. Картофельный салат.

5—6 сваренных в кожуре картофелин нарезаю мелкими ломтиками, добавляю 200 г квашеной капусты, нашинкованный лук (1 головка), присаливаю, заправляю майонезом (4 ст. ложки) и подсолнечным маслом (1—2 ст. ложки), все перемешиваю.

Первое. Суп с фрикадельками.

Очищенный и нарезанный дольками картофель (5—6 клубней) кладу в кастрюлю с кипящей водой (2 л). Туда же опускаю спассерованные на масле морковь и лук, довожу до кипения и варю 5 минут. В мясной фарш добавляю лук, перемешиваю и разделываю на шарики. Кладу их в суп и варю до готовности 10—15 минут. Для остроты в тарелку с супом добавляю ложку майонеза.

Второе. Запеченный картофель.

Сваренный очищенный картофель нарезаю дольками, обжариваю в масле до золотистого цвета. Заливаю сметаной, смешанной с тертым сыром. Посыпаю сухарями и запекаю в духовке.

Десерт. Картофель со сливами.

Вареный картофель (500 г) прокручиваю через мясорубку, вбиваю сырое яйцо, солю и перемешиваю, [illegible] муки. Замешиваю тесто и раскатываю в длинный валик, разрезаю его на кружочки толщиной [illegible] см. На каждый кружок выкладываю сливу (без косточек) и немного сахара. Защипываю края и отвариваю в кипящей подсоленной воде. Откидываю на сито и обваливаю в сухарях.

Когда готовлю картофель, мне помогают простые правила, делающие блюда вкусней:

- картофель варю на умеренном огне, на сильном огне клубни снаружи лопаются, а внутри остаются сырыми,
- чтобы картошка сварилась быстрее, добавляю в воду ложку маргарина,
- для улучшения вкуса картофеля в воду при варке добавляю 1—2 зубчика чеснока. То же самое можно делать и с жареной картошкой;
- котлеты из картофеля будут пышнее, если в них добавить немного соды,
- чтобы жареный картофель получился хрустящим, я его предварительно обсушиваю, а солю в самом конце жарки.

Ирина Овчинникова,
Свердловская обл.

НА ВСЕ СТО

ЯБЛОЧНАЯ КРАСА

Кроме медового Спаса, упомянутого в нашей «Экспертной палате», в этом месяце нас ожидает еще Спас яблочный. Яблоки, помимо своего прямого предназначения, с глубокой древности применялись также и в косметике. Содержащиеся в них полезные вещества очищают и улучшают цвет кожи, делают ее более гладкой. Вот какие маски из яблок рекомендует врач-косметолог Наталья ЗИНЧУК:

ЯБЛОЧНО-МОРКОВНАЯ

Для приготовления этой маски яблоко и морковь (по 1 шт.) очищают, натирают на мелкой терке, смешивают и накладывают на лицо и шею на 20 минут. Вместо тертых яблок и моркови можно использовать их соки (в равных пропорциях).

Яблочно-морковная маска, хорошо увлажняющая кожу, применяется для питания вялой и дряблой кожи.

[illegible]

Печеное и размятое яблоко и предварительно взбитый белок яйца смешивают и наносят на лицо на 10—15 минут. Затем маску смывают холодной водой, а кожу смазывают жирным кремом.

Применяют такую маску при жирной коже.

[illegible]

Очищенное яблоко натирают на мелкой терке и соединяют с медом (1 чайная ложка). Маску накладывают на лицо и шею на 15—20 минут.

Эта маска омолаживает и отбеливает кожу. Особенно полезна она для сухой и нормальной кожи.

[illegible]

Тертое яблоко смешивают со сливочным маслом (1 чайная ложка). Наносят маску на 15—30 минут.

Она применяется для смягчения и лечения трещин и ссадин на коже лица (особенно на губах) и рук.

ИЗ ЯБЛОЧНОГО СОКА И МОЛОКА

Яблочный сок (полстакана) перемешивают с рисовой мукой (1 ст. ложка) и молоком (1 ст. ложка). Полученную кашицу наносят на лицо и шею на 15 минут.

Такая маска благотворно влияет на любую кожу.

ИЗ ЯБЛОЧНОГО СОКА И ГЛИЦЕРИНА

Полстакана яблочного сока слегка разбавляют водой и добавляют пол чайной ложки глицерина. Маску накладывают либо непосредственно на лицо, либо смачивают этим раствором марлю и прикладывают ее к лицу.

Эта маска [illegible]

Маски из яблок можно применять 2—3 раза в неделю, а по желанию — и чаще. После снятия яблочной маски еще влажную кожу смазывают смягчающим кремом.

Дельный совет

Отваром листьев яблони, собранных летом, полезно полоскать [illegible]

НА ЗИМУ СЮРПРИЗ — ОВОЩИ И РИС!

Лук, морковь и перец моем, чистим и режем соломкой. Обжариваем на растительном масле 20—25 минут. Высыпаем промытый и обсушенный рис, перемешиваем. Добавляем мелко порезанные помидоры, соль и сахар. Тушим после закипания 20 минут. Горячие овощи с рисом раскладываем в стерильные банки и закатываем крышками.

1 кг репчатого лука,
1 кг моркови,
1 кг сладкого перца,
3 кг помидоров,
1—2 ст. риса,
2 ст. растительного масла,
2 ст. ложки [illegible]

[illegible] ...шевые, запасливые хо... их на зиму. Те, у кого ... – замораживают, а ос...

...ЕТ НЕ РАЗ
...ИИ ЗАПАС

...движные, запасливые хо-
...ить их на зиму. Те, у кого
...а, — замораживают, а ос-
...банки.

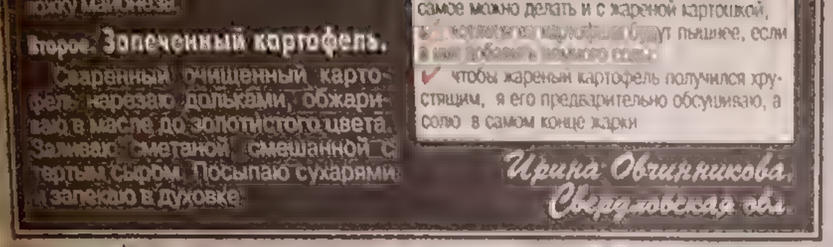
...УС ДВАДЦАТЬ? ЕРЕЦ РАД — ОН ВЕДЬ ...УФАБРИКАТ!

...перец моем, срезаем верх-
...вычищаем семена. Вклады-
...как стаканчики, один в дру-
...н занимал меньше места в
...камере. Если в семье три
...удобнее замораживать по
...з, из расчета две штуки на
...дь, прежде чем фарширо-
...я их немного разморозить,
...отделятся друг от друга.
...ому запасу можно в любое
...о и без особых затрат при-
...мированный перец.

Л.Д.Деркач, Белгород

...КАЯ ПОГОДА В ...ВРЕМЯ ГОДА

...м, моем и разрезаем на
...очки. В кастрюлю налива-
...ы и кладем грибы. Когда
...к и закипят, огонь выклю-
...грибы вместе с жидкос-
...ем по пластиковым ста-
...но из-под йогурта) и
...лку. Перед тем как гото-
...пускаем на 2—3 минуты
...ной такой порции до-
...приготовить соус или
...ку.



Второе. **Запеченный картофель.**

Сваренный очищенный картофель нарезаю дольками, обжариваю в масле до золотистого цвета. Заливаю сметаной, смешанной с тертым сыром. Посыпаю сухарями и запекаю в духовке.

самое можно делать и с жареной картошкой, ...картофель будут пышнее, если ...добавить немного соды;

✔ чтобы жареный картофель получился хрустящим, я его предварительно обсушиваю, а солю в самом конце жарки

Ирина Овчинникова, Свердловская обл.

НА ЗИМУ СЮРПРИЗ — ОВОЩИ И РИС!

Лук, морковь и перец моем, чистим и режем соломкой. Обжариваем на растительном масле 20—25 минут. Высыпаем промытый и обсушенный рис, перемешиваем. Добавляем мелко порезанные помидоры, соль и сахар. Тушим после закипания 20 минут. Горячие овощи с рисом раскладываем в стерильные банки и закатываем крышками

1 кг репчатого лука,
1 кг моркови,
1 кг сладкого перца,
3 кг помидоров,
1—2 ст. риса,
2 ст. растительного масла,
2 ст. ложки сахара,
3 ст. ложки соли.

НАЛЕТАЙ ЧЕСТНОЙ НАРОД — В БАНКЕ ЦЕЛЫЙ ОГОРОД!

Вымытые и почищенные лук и морковь режем соломкой и по отдельности обжариваем на растительном масле. Затем овощи перемешиваем, добавляем отваренный до полуготовности рис (можно и без него), солим, перчим и тушим под крышкой на медленном огне 10 минут. Когда рис будет готов, огонь выключаем. Перец моем и вычищаем из него семена. Опускаем на 2 минуты в кипяток, вынимаем, остужаем и начиняем фаршем. Укладываем фаршированный перец в банку, бросаем туда же несколько горошин душистого перца и заливаем пропущенными через мясорубку и прокипяченными с солью и сахаром помидорами. Литровые банки пастеризуем 30 минут и закатываем. Укутываем теплым одеялом и оставляем до полного остывания. Храним в прохладном месте.

50 руб.

Н.Г. Незнамова, Нижний Новгород

2 кг сладкого перца,
0,5 ст. растительного масла,
3 кг помидоров,
2 ст. ложки сахара,
2 ст. ложки соли.
Для начинки:
1 кг моркови,
0,5 кг репчатого лука,
1 ст. риса,
соль и перец по вкусу.

Яблочно-морковная маска, хорошо увлажняющая кожу, применяется для питания вялой и дряблой кожи

...ОМОРКОВНАЯ

Печеное и размятое яблоко и предварительно взбитый белок яйца смешивают и наносят на лицо на 10—15 минут. Затем маску смывают холодной водой, а кожу смазывают жирным кремом.

Применяют такую маску при жирной коже

Очищенное яблоко натирают на мелкой терке и соединяют с медом (1 чайная ложка). Маску накладывают на лицо и шею на 15—20 минут.

Эта маска омолаживает и отбеливает кожу. Особенно полезна она для сухой и нормальной кожи.

...ЛОЧНО-МАСЛЯНАЯ

Тертое яблоко смешивают со сливочным маслом (1 чайная ложка). Наносят маску на 15—30 минут.

Она применяется для смягчения и лечения трещин и ссадин на коже лица (особенно на губах) и рук.

ИЗ ЯБЛОЧНОГО СОКА И МОЛОКА

Яблочный сок (полстакана) перемешивают с рисовой мукой (1 ст. ложка) и молоком (1 ст. ложка). Полученную кашицу наносят на лицо и шею на 15 минут.

Такая маска благотворно влияет на любую кожу

...ЯБЛОЧНОГО СОКА И ГЛИЦЕРИНА

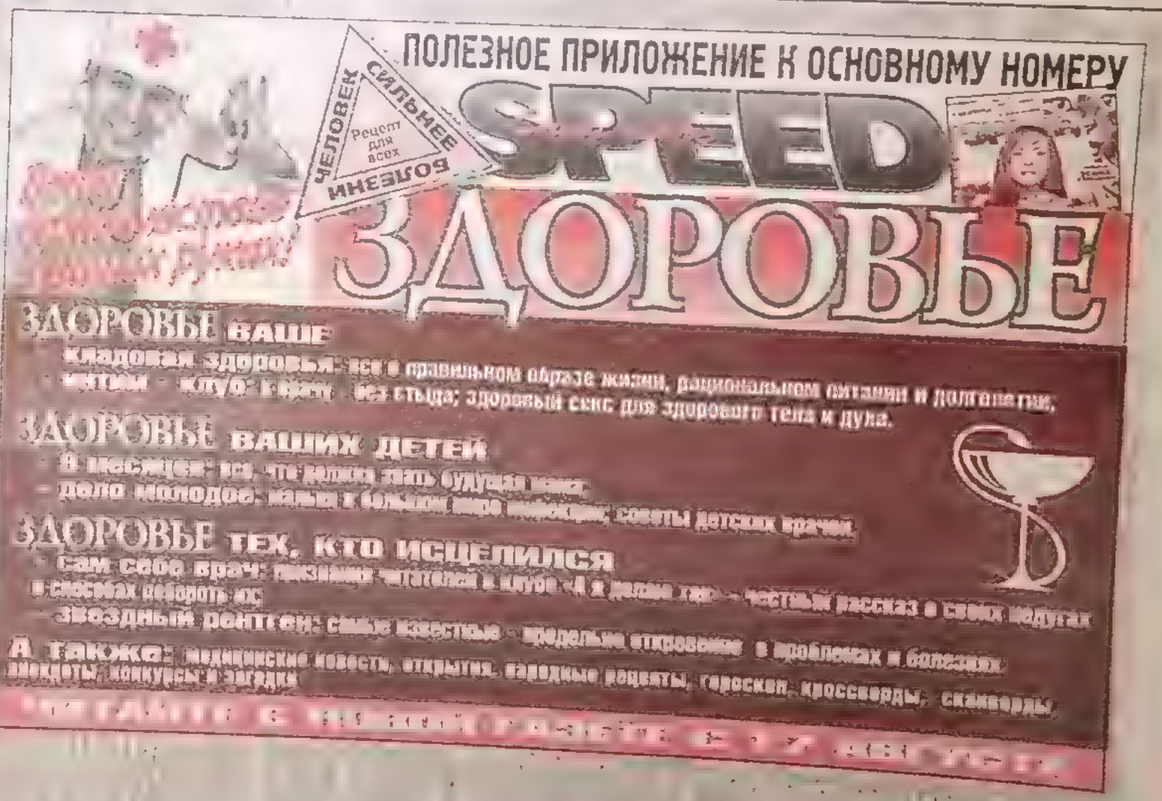
Полстакана яблочного сока слегка разбавляют водой и добавляют пол чайной ложки глицерина. Маску накладывают либо непосредственно на лицо, либо смачивают этим раствором марлю и прикладывают ее к лицу.

Эта маска смягчает воспаленную или обожженную на солнце кожу.

Маски из яблок можно применять 2—3 раза в неделю, а по желанию — и чаще. После снятия яблочной маски еще влажную кожу смазывают смягчающим кремом.

Домашний совет

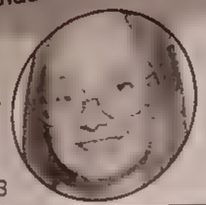
Отваром листьев яблони, собранных летом, полезно полоскать волосы после мытья — он укрепляет корни волос



ГОРОСКОП

Доктор астрологии Эмиль ТОДОРОВ предлагает прогноз на август. Зодиакальный символ месяца — Лев, знак силы и мужества. Люди, рожденные в августе, своенравны, властны, великодушны и щедры. Львы всегда стремятся во власть.

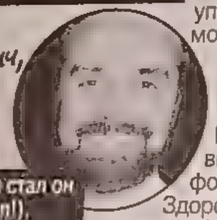
Девиз: *Я ХОЧУ*
Стихия: *ОГОНЬ*
Счастливые числа: *1 И 5*
Удачные дни: *ВОСКРЕСЕНЬЕ*



Наталья Белохвостикова, 27 июля.

И кино играет так, что режиссер не нужен. Но почему-то роли все лишь в кинофильмах мужа.

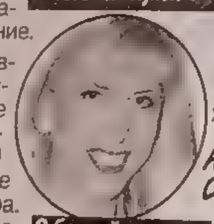
ОВЕН (21.03 — 20.04) — Приготовьтесь к испытаниям: в дни полнолуния (10—17 числа) в жизни Овнов сталкиваются противоположно направленные влияния Огня и Воды. В этой непростой ситуации вы можете всецело положиться на Скорпионов — их поддержка поможет вам решить все проблемы. В области кулинарии лучше сосредоточить усилия на приготовлении блюд восточной кухни.



Виктор Шендерович, 15 августа 1958 г.

Толстым не стал он (без попутал!). Зато он автор «Итого» и «Кукол».

ТЕЛЕЦ (21.04 — 21.05) — Первая декада августа благоприятствует смене обстановки — самое время предпринять небольшое путешествие или просто погостить у друзей. С полнолунием (10—17 числа) в вашей жизни начинается полоса романтики — много приятных знакомств и любовных приключений, однако не следует терять голову. Гарантом хорошего самочувствия станет полноценное и калорийное питание.



Алена Свиридова, 14 августа.

О бедной овечке в песне пост. Сама же, однако, безбедно живет.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 — 21.06) — Август — чрезвычайно спокойный и ровный месяц для Близнецов. Свободное время лучше всего посвятить домашним делам и заботе о детях. 3, 17 и 19 числа рекомендуется быть поласковее с любимыми, иначе вероятна ссора. Следует употреблять в пищу больше кисломолочных продуктов — они способствуют лучшей работе кишечника.

Геннадий Бурбулис, 4 августа 1945 г.

Советы всем всегда давал российский «серый кардинал».

РАК (22.06 — 21.07) — В течение восьмого месяца года Ракам следует больше внимания уделять своему здоровью. 4, 18 и 21 числа чреваты недомоганиями. Зато в отношениях с любимыми все должно быть в порядке. Новолуние (начало и конец месяца) подходит для занятий спортом. Кулинарный талант Раков засверкает в приготовлении выпечки.

ЛЕВ (22.07 — 22.08) — В августе удача на стороне Львов. С 27 июля Луна заходит в ваш знак — как результат, Львы будут неотразимы во всем. Воспользуйтесь подарком судьбы, больше решимости! 15, 19 и 23 августа есть шанс найти ценную вещь. Не следует злоупотреблять мучным, иначе вы быстро наберете вес.

Джиллиан Андерсен, 9 августа.

В эротике снималась, но звездой не стала.

ДЕВА (23.08 — 22.09) — Август принесет Девам много нового. Если еще вчера все казалось таким радужным, все обещало легкий успех, то во

ВЕСЫ (23.09 — 22.10) — Накопленные за последнее время силы помогут Весам в решении проблемы, которая возникнет уже 2 августа. Главное — во всем полагаться на разум и здравый смысл. С 12 по 17 число вас ждет встреча с влиятельным человеком. Не злоупотребляйте мучным, иначе возможны проблемы с фигурой.

СКОРПИОН (23.10 — 22.11) — Август не станет для Скорпионов самым спокойным месяцем Противоборство Луны и Солнца внесет определенный дискомфорт и в отношения с любимыми. Здоровье Скорпионов — под покровительством Марса. Следует воздержаться от употребления жирной пищи, иначе можно навредить желудку.

СТРЕЛЕЦ (23.11 — 21.12) — Восьмой месяц года вряд ли принесет Стрельцам какие-либо серьезные изменения. Август подходит для общения со старыми друзьями. Лучше избегать шумных компаний, иначе можно попасть в неприятную ситуацию. Стрельцам особенно будут удаваться различные соусы и приправы.

КОЗЕРОГ (22.12 — 20.01) — Сохраняйте сосредоточенность на своей главной цели, и 7 августа ваши усилия будут вознаграждены сполна. В течение третьей недели месяца рекомендуется посетить врача, и проблем со здоровьем не возникнет. Окружающие будут в восторге от блюд русской кухни вашего приготовления.

ВОДОЛЕЙ (21.01 — 19.02) — Решить финансовые проблемы удастся уже 4 августа. В целом месяц благоприятствует завязыванию новых знакомств и налаживанию связей. 13 числа следует ждать получения неожиданной новости. Возможны временные неудачи на любовном фронте. Кушанья, богатые белком (мясо, дичь), поддержат ваш тонус

РЫБЫ (20.02 — 20.03) — Месяц начнется для Рыб с разочарования в человеке, которого вы считали своим товарищем. Но не следует отчаиваться в с-

УГАДАЙ МЕЛОДИЮ

ТОРТ «ФУТБОЛЬНЫЙ»

Нечасто балуют нас рецептами мужчины. А вот, читатель из Воронежа Михаил ЧУМАКОВ, ярый футбольный болельщик и искусный кулинар, предлагает свой фирменный торт, рекомендуя готовить его под мелодию одной популярной песни. Какой — попробуйте догадаться!

Сегодня я испек пышный тортик,
Сегодня я выбираю невесту.
Их всех зовут одинаково — Ольга.
Моя душа — в пятках...
Я каждой дам роскошное яблоко,
Раздора, любви, познания яблоко.
И вот пришли и за стол садятся
Все эти Ольги...
Припев:
Я бел, как моль, —
Какая боль!
Съели торт в три минуты
Пять Оль...

2—3 яблока, 200 г сахарного песка, 3 яйца, 100 г творога, 200 г муки, 100 г молотых орехов, 2 ч. ложки гашеной соды, цедра одного апельсина или лимона, 2 ст. ложки апельсинового или лимонного сока.

Натираем яблоки на мелкой терке. Взбиваем яйца с сахаром и добавляем к ним творог и яблоки. Муку смешиваем с орехами и содой, добавляем к ней творожно-яблочную массу, приправляем соком и цедрой и все тщательно перемешиваем. Выкладываем в смазанную маслом и обсыпанную сухарями круглую форму. Выпекаем торт в самом низу духовки 40 минут при температуре 175 градусов. Даем остыть и украшаем сверху любыми фруктами, какие есть под рукой.

Ответ на загадку в №7/2000: «Арриведерчи» (Земфира).

Десерт

ЯГОДЫ И ФРУКТЫ — ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ

Нет, что ни говори, а ни одна баночка из самого распрекрасного магазина и в сравнение не идет с теми сладкими заготовками, которые приготовлены заботливыми руками домашних хозяек! Попробуйте, и убедитесь сами.

ОЧЕНЬ УДИВИМ МЫ ВАС — ЕСТЬ В СИБИРИ АНАНАС!

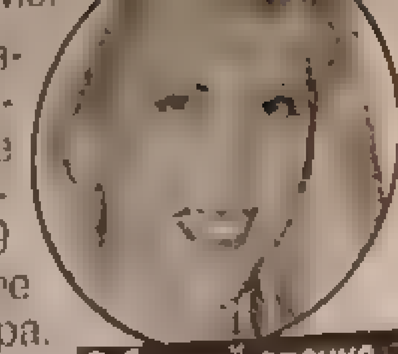
нет полноценное и калорийное питание.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 — 21.06) — Август — чрезвычайно спокойный и ровный месяц для Близнецов. Свободное время лучше всего посвятить домашним делам и заботе о детях. 3, 17 и 19 числа рекомендуется быть поласковее с любимыми, иначе вероятна ссора. Следует употреблять в пищу больше кисломолочных продуктов — они способствуют лучшей работе кишечника.

РАК (22.06 — 21.07) — В течение восьмого месяца года Ракам следует больше внимания уделять своему здоровью. 4, 18 и 21 числа чреваты недомоганиями. Зато в отношениях с любимыми все должно быть в порядке. Новолуние (начало и конец месяца) подходит для занятий спортом. Кулинарный талант Раков засверкает в приготовлении выпечки.

ЛЕВ (22.07 — 22.08) — В августе удача на стороне Львов. С 27 июля Луна заходит в ваш знак — как результат, Львы будут неотразимы во всем. Воспользуйтесь подарком судьбы, больше решимости! 15, 19 и 23 августа есть шанс найти ценную вещь. Не следует злоупотреблять мучным, иначе вы быстро наберете вес.

ДЕВА (23.08 — 22.09) — Август принесет Девам много нового. Если еще вчера все казалось таким радужным, все обещало легкий успех, то во второй декаде месяца вам откроется истинный смысл происходящего. И хотя Девам это вряд ли понравится, отчаиваться не следует: к концу месяца ситуация наладится. 1, 13 и 25 августа избегайте употреблять в пищу яйца и рыбу: есть возможность отравления.



Алена Свиридова, 14 августа.

О бедной овечке в песне поет. Сама же, однако, безбедно живет.

Геннадий Бурбулис, 4 августа 1945 г.

Советы всем всегда давал российский «серый кардинал».

Джиллиан Андерсен, 9 августа.

В эротике снималась, но звездой не стала. Сыграв агента Скалли, сразу заблистала.

Фидель Кастро, 13 августа 1926 г.

Америке Кубу не отдадим! Смерть или Родина! Мы победим!

месяц года вряд ли принесет какие-либо серьезные изменения. Август подходит для общения со старыми друзьями. Лучше избегать шумных компаний, иначе можно попасть в неприятную ситуацию. Стрельцам особенно будут удаваться различные соусы и приправы

КОЗЕРОГ (22.12 — 20.01) — Сохраняйте сосредоточенность на своей главной цели, и 7 августа ваши усилия будут вознаграждены сполна. В течение третьей недели месяца рекомендуется посетить врача, и проблем со здоровьем не возникнет. Окружающие будут в восторге от блюд русской кухни вашего приготовления.

ВОДОЛЕЙ (21.01 — 19.02) — Решить финансовые проблемы удастся уже 4 августа. В целом месяц благоприятствует завязыванию новых знакомств и налаживанию связей. 13 числа следует ждать получения неожиданной новости. Возможны временные неудачи на любовном фронте. Кушанья, богатые белком (мясо, дичь), поддержат ваш тонус.

РЫБЫ (20.02 — 20.03) — Месяц начнется для Рыб с разочарования в человеке, которого вы считали своим товарищем. Но не следует отчаиваться: в середине августа вы обзаведетесь новыми друзьями, которые еще не раз помогут вам. Здоровье и любовь Рыб — под защитой влиятельного Меркурия. 17, 24 и 29 числа не рекомендуется употреблять алкогольные напитки

Украшение

Бутерброд «Веселое солнышко»

Это блюдо порадует вас и вашего ребенка даже в самый пасмурный день.

Возьмите несколько кусочков любого хлеба, вырежьте из них кружочки диаметром 6 см. Намажьте каждый кусочек маслом, майонезом или кетчупом, затем положите кружочек колбасы или ветчины, а сверху — желток яичницы-глазуньи, приготовленной из перепелиных или куриных яиц. Глазки «солнышка» вырежьте из сладкого перца, носик и ротик — из огурца.

Я бел, как моль,
Какая боль!
Съели торт в три минуты
Пять Оль...

...ную сухарями круглую форму. Выпекаем торт в самом низу духовки 40 минут при температуре 175 градусов. Даем остыть и украшаем сверху любыми фруктами, какие есть под рукой.

Ответ на загадку в №7/2000: «Арриведерчи» (Земфира).

Десерт

ЯГОДЫ И ФРУКТЫ — ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ

Нет, что ни говори, а ни одна баночка из самого распрекрасного магазина и в сравнение не идет с теми сладкими заготовками, которые приготовлены заботливыми руками домашних хозяек! Попробуйте, и убедитесь сами.

ОЧЕНЬ УДИВИМ МЫ ВАС — ЕСТЬ В СИБИРИ АНАНАС!

1 кабачок, 2—3 ст. облепихи.
Для сиропа: 2 л воды, 2 ст. сахара.

Кабачок моем, срезаем кожицу, разрезаем вдоль на две половинки и вычищаем семена. Режем полукольцами толщиной 2 см. Укладываем в чистую трехлитровую банку и заливаем на 3—4 минуты кипятком. Затем воду сливаем. Засыпаем в банку перебранную и промытую облепиху, можно положить веточку мелиссы, и заливаем кипящим сиропом так, чтобы до горлышка банки оставалось 5 см. Закатываем крышкой и укутываем в одеяло. Когда остынет, ставим в прохладное место. Компот, когда настоится, и на вкус, и по внешнему виду очень похож на ананасовый.

Мария Дедушкевич, Омск

50 руб.

ВОЗЬМЕМ НА УМ: КРЫЖОВНИК КАК ИЗЮМ

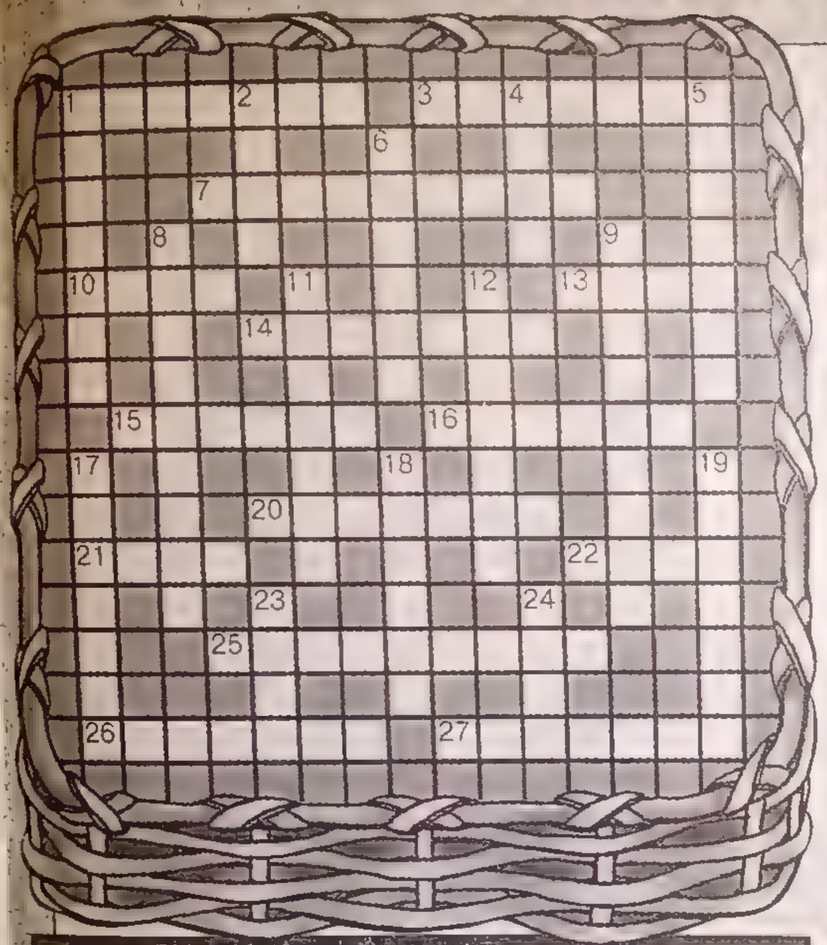
1 кг очень спелого крыжовника.

Не расстраивайтесь, если вовремя не сняли крыжовник. Если перезрелые ягоды посушить, то они становятся очень похожи на изюм, и их можно использовать для приготовления соусов или в начинку для пирогов. Итак, спелый крыжовник аккуратно моем, раскладываем в один слой на чистой ткани и даем ему обсохнуть. Затем перекладываем ягоды на противень и ставим в духовку с открытой дверцей, разогретую до 50 — 60° С. Когда ягоды немного подвялятся, их надо перемешать и досушить, увеличив жар до 70°С. Храним крыжовник в картонной коробке из-под конфет.

00 г сахарного
100 г творога,
олотых орехов,
й соды, цедра
а или лимона,
ьсинового или
монного сока.

е мелкой терке.
ром и добавля-
ки. Муку сме-
содой, добавля-
блочную массу,
и цедрой и все
ваем. Выклады-
ом и обсыпан-
с форму. Выпе-
изу духовки 40
е 175 градусов.
ем сверху лю-
есть под рукой.

ира).



ОТВЕТЫ НА СМАКВОРД № 7, 2000

ЛЕЖА: 1. Привод. 4. Кодекс. 10. Обход. 11. Масло. 12. Америка. 13. Леса. 15. Кино. 16. Осока. 18. Крошка. 19. ПУДЕЛЬ. 23. Штамп. 24. Мост. 26. Враг. 28. Базилик. 30. Товар. 31. Идиот. 32. Этикет. 33. Острог.

СТОЯ: 2. Сахар. 3. Вода. 5. Дума. 6. Кости. 7. Бульон. 8. Жернов. 9. Помощь. 14. Адвокат. 15. Козерог. 16. Пекло. 17. Штука. 20. Память. 21. Припас. 22. Ставка. 25. Совет. 27. Слива. 28. Брак. 29. Кипр.

СМАКВОРД

ВНИМАНИЕ: ЛОТЕРЕЯ!

По традиции все слова смакворда, кроме ОДНОГО, содержатся в этом номере, включая роман. Найдя отсутствующее слово, вы АВТОМАТИЧЕСКИ становитесь участником ЛОТЕРЕИ, где разыгрываются ПЯТЬ БЫТОВЫХ ПРИБОРОВ, весьма нужных в хозяйстве. Смакводное слово в тексте может находиться внутри другого слова («спорт» внутри «паСПОРТные») или на стыке слов («роза» на стыке «скоРО ЗАкиснет»).

Желаем успеха!

ЛЕЖА:

1. Бывшая должность мистера Твистера. **3.** Документ на право входа. **7.** Составная часть чего-нибудь. **10.** Он бывает тихим, бывает буйным, а бывает и вообще несносным. **13.** [illegible] солому ломит (пословица) **14.** Питейное заведение + союз + оттенок = голос Муслима Магомаева (написано наоборот) **15.** Самолет + самолет + классный летчик = буржуйский экзотический фрукт **16.** Английский писатель + количество чудес света = число нот в октаве. **20.** Пушной зверек, из хвоста которого изготавливают кисти. **21.** Устройство для стока жидкости **22.** Многолетний труд **25.** Установление сходства или различия (написано наоборот) **26.** Разговорное название «немнущегося» удостоверения (написано наоборот). **27.** Соединение нескольких машин в единый комплекс, комбайн (написано наоборот).

СТОЯ:

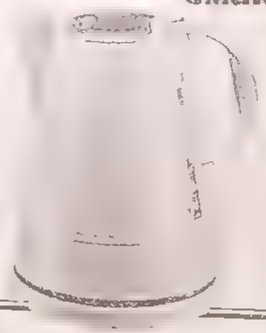
1. Соус из пряностей, масла и уксуса. **2.** Условия рождения истины. **4.** Сколько яиц можно съесть натощак? **5.** Центр игорного стола + умение себя вести + тесное сотрудничество. **6.** Очень маленький, но вредный (написано наоборот) **8.** Научное название морской капусты **9.** Внешний вид, производящий обманчивое впечатление. **11.** Первая буква п.3 + стиль высокой лирики + судьба = презент (написано наоборот) **12.** Излишняя самоуверенность + мера площади = зарплата писателя (написано наоборот). **17.** Съедобные грибы с жирной кожицей на шляпках. **18.** Крыловская птица, оставшаяся без завтрака. **19.** Супруг + ранг, должность + современный «азъ» = антипод женщины **23.** Жидкий килограмм. **24.** Кем приходится управдом человеку (из к/ф «Бриллиантовая рука»)?

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО присылайте до 25 августа по адресу:

125284 Москва, а/я 42, «Русский Смак»
или сообщите по пейджеру:
тел.: (095) 234-96-96, 913-35-15
для абонента 667-100.

ПОБЕДИТЕЛИ ЛОТЕРЕИ

Смакворд за июнь 2000 г.



Согласно правилам, только пять читателей из всех верно определивших ключевое слово июньского смакворда стали победителями нашей традиционной лотереи. Они получат приз за победу — электрический чайник. Вот имена счастливчиков:

Р.В. Панченко (Красноярский край), Г. Приходько (Краснодар), Н.В. Мелькина (Орловская обл.), М.И. Козихина (Мурманская обл.), К.П. Лоськова (Челябинск).

КРАСНОДАРСКИЕ ГРУШИ С СИРОПОМ КУШАЙ

1 кг груш,
3 ст. сахара,
3 ст. воды.

Груши очищаем от кожицы и семян. Режем дольками или кубиками — кому как больше нравится. Заливаем горячим сахарным сиропом и оставляем на сутки. Доводим до кипения, остужаем и еще раз нагреваем. Когда сироп закипит, раскладываем груши с сиропом в горячие стерилизованные банки и закатываем

Если вы ленивы и нелюбопытны,
Если у вас нет чувства юмора,
Если вы не цените меткую фразу,
эти сборники
не для вас!

ПОТОМУ ЧТО ТОЛЬКО
... в сборнике
«Спид-инфо»-кроссворд»
15 тематических кроссвордов:
- «Интимный»
- «Иронический»
- О моде и кулинарии
- О музыке и животных
- Специальный кроссворд для детей и т. д.

Победители конкурса кроссворда «Кинозал» получают призы — видеокассеты

ЛЕЖА: 1. Привод. 4. Кодекс. 10. Обход. 11. Масло. 12. Америка. 13. Лёсс. 15. Кино. 16. Осока. 18. Крошка. 19. ПУДЕЛЬ. 23. Штамп. 24. Мост. 26. Враг. 28. Базилик. 30. Товар. 31. Идиот. 32. Этикет. 33. Острог.

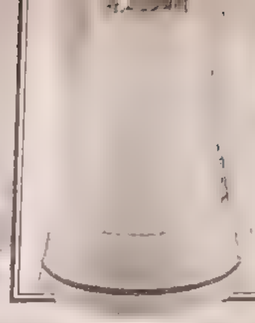
СТОЯ: 2. Сахар. 3. Вода. 5. Дума. 6. Кости. 7. Бульон. 8. Жернов. 9. Помощь. 14. Адвокат. 15. Козерог. 16. Пекло. 17. Штука. 20. Память. 21. Припас. 22. Ставка. 25. Совет. 27. Слива. 28. Брак. 29. Кипр.

до 25 августа по адресу:

125284 Москва, а/я 42, «Русский Смак»

или сообщите по пейджеру: тел.: (095) 234-96-96, 913-35-15

для абонента 667-100.



Согласно правилам, только пять читателей из всех верно определивших ключевое слово июньского смакворда стали победителями нашей традиционной лотереи. Они получат приз за победу — электрический чайник. Вот имена счастливчиков:

Р.В. Панченко (Красноярский край), Г. Приходько (Краснодар), Н.В. Мелькина (Орловская обл.), М.И. Козихина (Мурманская обл.), К.П. Лоськова (Челябинск).

...ТЫ — ПРОДУКТЫ

...е баночке из самого ...равнение не идет с ...оторые приготовле...них хозяек! Попро-

...УДИВИМ ...ВАС — ...ИРИ АНАНАС!

...резаем кожицу, разре...оловинки и вычищаем ...кольцами толщиной 2 ...чистую трехлитровую ...а 3—4 минуты кипят...ваем. Засыпаем в бан... промытую облепиху, ...очку мелиссы, и зали...пом так, чтобы до гор...лось 5 см. Закатываем ...м в одеяло. Когда ос...падное место. Компот, ...а вкус, и по внешнему ...ананасовый.

Мария Дедушкевич, Омск

...М НА УМ: ...К КАК ИЗЮМ

...сь, если вовремя не ...ли перезрелые ягоды ...ются очень похожи ...спользовать для при...и в начинку для пиро...жовник аккуратно мо...один слой на чистой ...сохнуть. Затем пере...ротивень и ставим в ...верцей, разогретую ...годы немного подвя...мешать и досушить, ...Храним крыжовник в ...конфет.

КРАСНОДАРСКИЕ ГРУШИ С СИРОПОМ КУШАЙ

Груши очищаем от кожицы и семян. Режем дольками или кубиками – кому как больше нравится. Заливаем горячим сахарным сиропом и оставляем на сутки. Доводим до кипения, остужаем и еще раз нагреваем. Когда сироп закипит, раскладываем груши с сиропом в горячие стерилизованные банки и закатываем крышками. Попробуйте, не пожалеете!

1 кг груш, 3 ст. сахара, 3 ст. воды.

50 руб

И.Н.Сысоева, г. Георгиевск Краснодарского края

В СЛАДКОМ РЯДУ — ФРУКТЫ В МЕДУ

Кипятим воду с медом, пену с поверхности сиропа тщательно снимаем. Опускаем в сироп вымытые и разрезанные на половинки сливы и персики. Яблоки и груши лучше разрезать на четыре части. Через минуту после закипания вынимаем шумовкой фрукты и раскладываем в чистые горячие банки. Заливаем сиропом и закатываем крышками. Остужаем, укутав банки в одеяло. Храним в темном прохладном месте.

1 кг твердых слив, персиков, груш или яблок.

Для сиропа: на 1 л воды — 5 ст. ложек меда.

50 руб

Г.Н.Гужилова, Геленджик

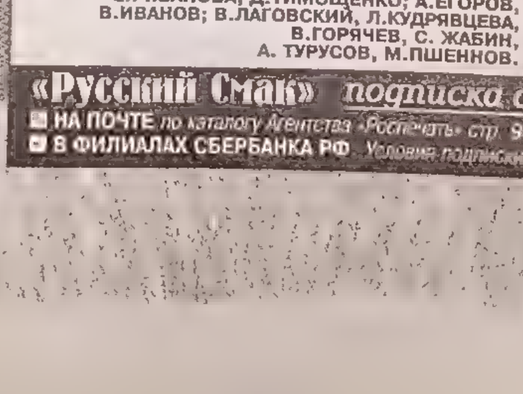
ЯБЛОКИ В СОКУ: «МЕРСИ БОКУ!»

Яблоки моем, чистим и натираем на крупной терке. Перемешиваем с сахаром и раскладываем в стерильные пол-литровые банки. Ставим в кипящую воду и прогреваем 5—10 минут. За это время яблочное пюре немного осядет. Докладываем банки доверху и пастеризуем еще 10 минут. Затем банки закатываем крышками и оставляем в воде, пока она не остынет.

1 кг яблок, 0,5 ст. сахара.

Если вы ленивы и нелюбопытны,
Если у вас нет чувства юмора,
Если вы не цените меткую фразу,

ЭТИ СБОРНИКИ не для вас!



ПОТОМУ ЧТО ТОЛЬКО

...в сборнике **«Спид-инфо»-кроссворд»**

15 тематических кроссвордов:

- «Интимный»
- «Иронический»
- О моде и кулинарии
- О музыке и животных
- Специальный кроссворд для детей и т. д.

Победители конкурса кроссворда «Кинозал» получают призы — видеокассеты с новинками кинематографа.

...в сборнике **«SPEED-инфо»-сканворд»**

более 30 кроссвордов + забавные высказывания читателей газеты «СПИД-инфо» в каждом издании.

- Самые свежие анекдоты
- Самые парадоксальные и остроумные афоризмы

ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН «РУССКИЙ СМАК»
Издается с 1995 года (до 1998 г. — под названием «СМАК»)
УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ — ООО «С-инфо»

Генеральный директор - **Андрей МАНН**
Главный редактор – **Андреи АВАНЕСОВ**
Главный художник – **Марина ВОРОНЦОВА**
Заместитель главного редактора – **Николай СКИРДА**
РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:
Николаи БИЛЫК – генеральный продюсер ООО «Студия СМАК»
Наталья КОЛПАКОВА – член Московской городской коллегии адвокатов;
Игорь КОНЬ – профессор, руководитель лаборатории питания здоровых детей Института питания РАМН;
Андрей МАКАРЕВИЧ – президент Московского кулинарного клуба;
Александр ПОЛЕЕВ — профессор Университета северного Лондона, профессор роттердамского университета «Эразмус», кандидат медицинских наук, психотерапевт;
Галина ШАТАЛОВА – академик Международной академии тэниологии.
НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Е.ПАВЛОВ, Е.КУЗНЕЦОВА (составитель «Домашней энциклопедии»), **М.АРХИПОВА, Н.ПОДМАРЕВА, Н.СЕГЕНЬ, Е.ЮДИНА, С.ПЫШКИНА; Е.РЯЗАНОВА, Д.ТИМОЩЕНКО; А.ЕГОРОВ, В.ИВАНОВ; В.ЛАГОВСКИЙ, Л.КУДРЯВЦЕВА, В.ГОРЯЧЕВ, С. ЖАБИН, А. ТУРУСОВ, М.ПШЕННОВ.**

Размещение рекламы рекламное агентство ООО «С-инфо»
Генеральный директор – **Евгения ЛЕЩИНСКАЯ**
Заместитель генерального директора – **Юрий РЯЗАНОВ,**
тел./факс: (095) 255-00-86, 253-10-49.
Газета зарегистрирована в Государственном комитете РФ по печати, № 016188.
Адрес редакции и издателя: **125284 Москва, а/я 42, «Русский Смак»**, www.s-info.ru
Контактный тел. **253-01-81.** Факс **(095) 252-09-20.**
Продажа газеты: тел. **796-92-92,** факс **796-92-95.**
Цена в розницу – свободная.
Справки по вопросам подписки и распространения, заключение договоров: тел. **796-92-94,** факс **796-92-91.**
Подлисной индекс 32990.
Материалы, оформленные перфорацией, публикуются на правах рекламы
© **«С-ИНФО», 2000.**
ПРЕДУПРЕЖДАЕМ о правовой защите наименования, товарного знака, авторских прав на публикуемые материалы.
Перепечатка допускается **ТОЛЬКО** с разрешения редакции и обязательной ссылкой на **«Русский Смак».**
Редакция оставляет за собой право сокращать и редактировать публикуемые письма.
За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.
№ 8 (август, 2000 г.). Выход в свет — июль 2000 г.
Подписано в печать 28.06.00.
Отпечатано в ГП Издательство и типография газеты «Красная Звезда», 123007 Москва, Хорошевское ш., д. 38. Заказ № **1789.**
Тираж номера 450 000 экз.

«Русский Смак» *подписка с любого месяца*
НА ПОЧТЕ *по каталогу Агентства «Роспечать» стр. 94-96. Подписной индекс: 32990*
В ФИЛИАЛАХ СБЕРБАНКА РФ *Условия подписки смотрите в газете «СПИД-инфо»*

Впервые!

ПОДПИСКА

ПО ЛЬГОТНЫМ ЦЕНАМ

на 2001 год

только с 1 июля по 31 августа с. г.

Подписывайтесь на год — ЭТО ВЫГОДНО!

Индекс: 32991

Предложение:

ПОДПИШИТЕСЬ НА КОМПЛЕКТ

НА ГАЗЕТУ «Русский Смак»

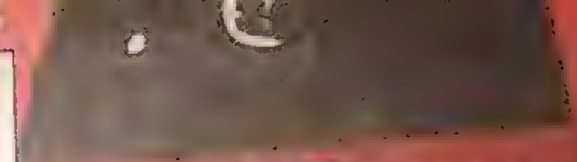
+

=

Индекс: 32906

В КОМПЛЕКТЕ ДЕШЕВЛЕ!

По не зависящим от редакции причинам в некоторых перечисленных регионах льгот... не будет. Приносим извинения



ПОДПИШИТЕСЬ НА КОМПЛЕКТ

ДОСТУПНЫЕ РЕЦЕПТЫ · ЖЕНСКИЕ ЕХТРОСТИ · ПОЛЕЗНЫЕ СОФИТЫ · ЦЕННЫЕ ПРИЗЫ

ТЮРЕМНЫЙ СОУС

ИЗ-ЗА РЕШЕТКИ

БЕРЕГИСЬ, ЧИТАТЕЛЬ! ФРУКТОВАЯ ОТРАВА

ЧУДЕСА ВЫСТРОЙ ЕДЫ: СЪЕЛ ГАМБУРГЕР, ЗАКУСИ УПАКОВКОЙ!

ВОЛШЕБНЫЙ ВЕНИК: ЧТОБЫ В ДОМЕ БЫЛ ДОСТАТОК

У МУЖЧИНЫ

НЕ СТАВЬТЕ В СПАЛЬНЮ.

ПАСКОВАЯ КОШКА С УМА СВЯДЕТ

МАРИНА ХЛЕБНИКОВА: «ОН ОБЕЩАЛ ЖЕНИТЬСЯ И... ИСЧЕЗ НАВСЕГДА»

Индекс: 32906

В КОМПЛЕКТЕ ДЕШЕВЛЕ!

СКОРЕЕ НА ПОЧТУ! Подписка по каталогу Агентства «Роспечать». Подписной купон есть в любом отделении связи.

КАЧЕСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА!

НОВЫЕ КОМПЛЕКТЫ УЧЕБНИКОВ истории и обществознания от Издательского Дома «С-инфо» снимают перегрузки, повышают качество и сохраняют системность исторического образования.

Рекомендовано Министерством образования РФ. Учебники Федерального комплекта.

ИСТОРИЯ

СПРАШИВАЙТЕ В КНИЖНЫХ МАГАЗИНАХ.

Узнать о том, где в Москве и в регионах приобрести эти замечательные учебники, Вы можете по телефону: (095) 796-9293.

ВОТ ТАК ПОВЕЗЛО!

Состоялся тираж очередного этапа нашей суперлотереи «Семейное счастье с голубой каемочкой», где по традиции разыграны 33 набора великолепной бытовой техники (тостер, миксер, электрочайник, электроутюг, фен). Участниками розыгрыша призов стали наши читатели, оформившие подписку на «Р.С.» на первое полугодие 2000 г. и приславшие в редакцию открытки со своими данными. По итогам тиража победителями лотереи признаны следующие читатели:

Заварзина Е.А. (Брянская обл.), Нечитайло К.В. (Краснодарский край), Бершадская С.А. (Новороссийск), Шелепина С.В. (Курская обл.), Ярцева Г.К. (Екатеринбург), Селиверстова К.П. (Хабаровский край), Воловик Г.П. (Белгородская обл.), Харлампиева Е.Н. (Московская обл.), Куроедова А.Н. (Калининград), Гаджиева Н.А. (Дагестан), Турбин В.А. (Тульская обл.), Шатохина К.Е. (Смоленская обл.), Левина С.С. (Ленинградская обл.), Татаренкова Е.П. (Новосибирск), Шуралиева М.З. (Владикавказ), Семеркина И.К. (Волгоград), Жиленков С.А. (Саратовская обл.), Тарпищева Е.М. (Оренбург), Табеева М.Ф. (Татарстан), Кульчий Н.М. (Ярославская обл.), Трухачева М.С. (Архангельск), Нерсесова В.Ф. (Ростовская обл.), Беликова Л.П. (Воронежская обл.), Разоренова Н.И. (Челябинская обл.), Хоточкина Е.М. (Омская обл.), Служивова Е.В. (Калужская обл.), Терпугова А.И. (Томск), Сельганова Н.П. (Магаданская обл.), Калманович Р.С. (Нижний Новгород), Кирсанова М.Е. (Приморский край), Мошкаркин М.И. (Ставрополь), Черменская Г.В. (Красноярский край), Рахимова Ф.С. (Башкортостан).

Вниманию победителей! Напоминаем, по условиям лотереи, чтобы получить призы, вы должны прислать в редакцию оригинал подписной квитанции на «Р.С.» (или на «Р.С.» в комплекте с другими газетами Издательского Дома «С-инфо») на II полугодие или на весь 2000 год. По получении квитанции мы незамедлительно вышлем вам чудо-набор бытовой техники. Встречайте!

Если же вашей фамилии нет в списке победителей, не огорчайтесь. У вас все впереди — лотерея продолжается! Ее условия для подписчиков на 2001 год будут опубликованы в следующем номере «Р.С.».

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ И ВЫИГРЫВАЙТЕ!

ДОСТУПНЫЕ **РЕЦЕПТЫ**

ЖЕНСКИЕ **ХИТРОСТИ**

ПОЛЕЗНЫЕ **СОВЕТЫ**

ЦЕННЫЕ **ПРИЗЫ**

НОЯБРЬ 2000
№11 (59)

РУССКИЙ

Смак

ЕДА С ГЛАЗАМИ

КУЛИНАРНЫЕ ВЫКРУТАСЫ В ЯПОНСКОМ СТИЛЕ

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «РУССКОГО СМАКА»

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ САМЫХ КАПРИЗНЫХ

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «РУССКОГО СМАКА»

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ САМЫХ КАПРИЗНЫХ

2000

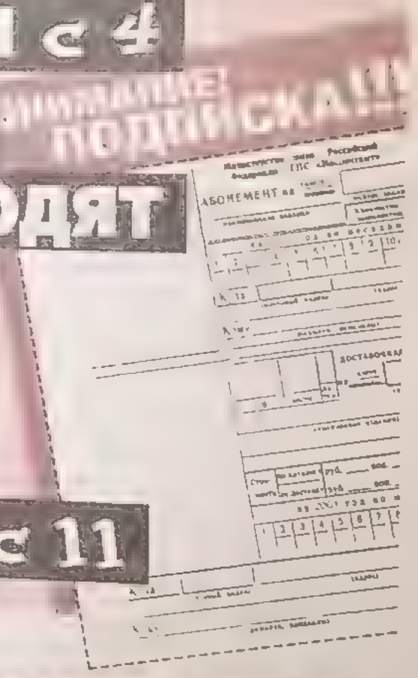
ПОДАРОК

4 602607 000047

ЗАГАДКА БУЛЬОННЫХ КУБИКОВ
ЧТО СКРЫВАЮТ ПРОИЗВОДИТЕЛИ с 4

КОРОЛЕВСКАЯ ПРИХОТЬ
ТОЛСТУШКИ ВЫХОДЯТ НА ПОДИУМ с 6

САЛАТ ОТ МАЭСТРО
УГОЩАЕТ РАЙМОНД ПАУЛС с 11



ГОРОСКОПЫ, ТЕСТЫ, КРОССВОРДЫ, ВИКТОРИНЫ

СПРОСИ У АНДРЕЯ

МАСЛОЗАВОД НА ДОМУ

Знаю, что облепиховое масло очень полезно при разных болезнях, но в аптеках оно стоит недешево. А у меня в саду в этом году отменный урожай облепихи. Как можно сделать из нее масло в домашних условиях?

Е.Ф. Вермишева, Калужская обл.

Вопреки распространенному мнению, облепиховое масло получают не из семян облепихи, а из мякоти ее ягод. Вот вам один из способов.

Перво-наперво сушеные плоды облепихи размельчают (вручную или с помощью кофемолки), затем просеивают через крупное сито, чтобы отделить семена. Оставшуюся массу помещают в стеклянную или эмалированную посудину, заливают подсолнечным маслом (в соотношении 1:1) и плотно закрывают крышкой. Смесь любит две вещи — темноту и тепло (50—60 градусов). Так ее надо выдержать 2—3 дня, обязательно перемешивая утром и вечером. После этого масло должно всплыть на поверхность, и его следует отделить, например, снимая ложкой. Но это еще не все. Процесс повторяют: этим же маслом заливают новую порцию измельченных сушеных плодов, а уже использованные ягоды заливают свежим подсолнечным маслом. Такая двойная или тройная перегонка (экстракция по-научному) позволяет получить облепиховое масло вполне хорошего качества.

ИКРА И... ТРОЙКА С БУБЕНЦАМИ

В одной книге мне встретилось название «троишная икра». Что это за икра такая?

Г. Черкашина, Екатеринбург

С конца XVII вплоть до середины XIX века в торговой практике черную икру (осетровую, стерляжью, белужью) было принято разделять на зернистую, паюсную, ястычную и троишную. Последняя стоила дороже остальных и приготавливалась редко, в основном по специальным заказам столичных богатеев. Для ее получения свежую икру, вынув из рыбины, протирали на решете, но затем не подсаливали, как зернистую, а обливали в корыте теплым крепким рассолом и, осторожно помешав в нем икру, откидывали на решето. Затем, сколько бы времени это ни занимало, давали стечь рассолу самотеком и после полного обезвоживания икры герметично упаковывали ее в бочонки по пуду (16 кг). После этого икру тотчас же на почтовых тройках, т.е. как можно быстрее по тем временам, отправляли в Москву. Отсюда и произошло ее название — троишная.

КАША ДЛЯ СМУГЛЯНКИ-МОЛДАВАНКИ

Уже два года выписываю «Русский Смак», но нигде не нашла, что такое мамалыга. Искала в кулинарных книгах, тоже без успеха. Из чего она делается?

Т.П. Цыганова, Татарстан

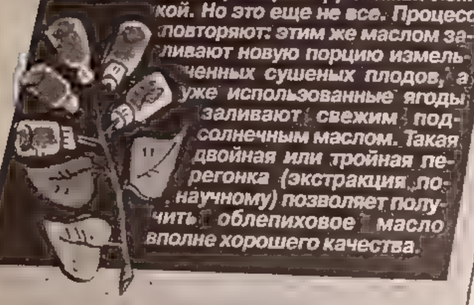
В двух словах мамалыга — это кукурузная каша, особенно популярная в Молдавии и Румынии. Готовится она ну очень просто: в подсоленную кипящую воду всыпают кукурузную муку (100 г на стакан жидкости), размешивают и кипятят [illegible] 10 минут. Мамалыгу подают как гарнир к мясным [illegible] например к гуляшу, а также как отдельное, вполне [illegible] кушанье с растительным или сливочным [illegible] или молоком. Молдаванке [illegible] мамалыгу красное вино [illegible] предостаточно

КТО-КТО В КОРОБОЧКЕ ЖИВЕТ?

Андрей Вадимович! Что за [illegible] — кардамон? Где его используют и где он [illegible]?

Семья Скулкиных, Кинешма

Строго говоря, кардамон — это не приправа, а специя, представляющая собой семена травянистого растения, выращиваемого в Индии, Шри Ланке и Центральной Америке. В продажу кардамон поступает либо молотый (порошкообразный), либо в сушеных коробочках, содержащих остропряные зернышки, которые вылущиваются непосредственно перед употреблением. Молотый ценится меньше, так как его аромат быстро улетучивается. Кардамон добавляют в мясные блюда и продукты, особенно при производстве копченостей, используют при выпечке булочек, пряников, печенья, вводят в рассолы и маринады. А вот, например, арабы-бедуины добавляют кардамон в кофе. Мне доводилось такой кофе пробовать: на мой вкус, ничего особенного, и вполне можно прожить и без него.



ГЕНЕРАЛЬСКОЕ ФОНДЮ

В одном из выпусков телепередачи «Куклы» герои собирались в швейцарском Давосе и, помимо прочего, там упоминалось блюдо под названием «фондю». Рецепт его мы нигде найти не смогли, знаем только, что это связано с сыром. А нам, как и кукольному генералу Лебедю, тоже хочется «влипнуть в фондю»...

Семья Лопатченко, Челябинская обл.

Настоящее швейцарское фондю (национальная еда жителей этой страны) — вещица сама по себе несложная. В широкую и глубокую жаропрочную посудину (типа супницы), укрепленную над горящей спиртовкой, вливается полтора стакана сухого белого вина. Когда оно хорошенько нагреется, туда всыпается вдвое больше по весу (600 г) тертого сыра, и он размешивается так, что распускается в горячем вине. Затем участники трапезы накалывают на специальную длинную вилку с деревянной ручкой (чтобы не нагревалась) кусок хлеба и обмакивают его в пенящуюся сырную массу. Хлеб покрывается как бы «рубашкой» из сыра и приобретает особый аромат и вкус. В фондю можно [illegible] разные прянос-

ОБРАЗУМЬТЕСЬ, МУЖИКИ!

Хотелось бы прочитать в газете, как влияет излишек сахара на здоровье. Дело в том, что мои муж и сын в кружку чая засыпают его по 5—6 чайных ложек, да еще с горкой! Меня это очень беспокоит, ведь за день они выпивают по нескольку кружек...

А.И. Ежова, Владимирская обл.

Ваша обеспокоенность вполне оправданна. Судите сами: средняя норма сахара, рекомендуемая диетологами, не должна превышать 80 г в день, ваши же сластены-домочадцы, судя по письму, ежедневно заглатывают его раза в два поболее! А ведь неумеренное потребление сахара способствует ожирению — или

Закуски

ЧТО НЕ ЭДАК И НЕ ТАК? ПОЧИТАЙ СКОРЕЕ «СМАК»!

Кому-то не нравится вкус готовых покупных блюд, кто-то боится вредных добавок... Но капризными наших читателей не назовешь, [illegible] все могут приготовить сами. Да еще как!

СВИНАЯ ТУШЕНКА ОТ МОЕЙ ЖЕНКИ

2 кг жирной свинины, 2 луковицы

Свинину режем небольшими кусочками и кладем в гусятницу. Добавляем нарезан-

уже использованные ... заливают свежим подсолнечным маслом. Такая двойная или тройная перегонка (экстракция по-научному) позволяет получить облепиховое масло вполне хорошего качества.

ни это ни занимало, давая рассолу самотеком и после полного обезвоживания икры герметично упаковывали ее в бочонки по пуду (16 кг). После этого икру тотчас же на почтовых тройках, т.е. как можно быстрее по тем временам, отправляли в Москву. Отсюда и произошло ее название — троишная.

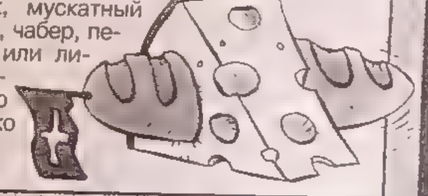
ем. Молотый ценится меньше, так как его бро... быстро улетучивается. Кардамон добавляют в мясные блюда и продукты, особенно при производстве копченостей, используют при выпечке булочек, пряников, печенья, вводят в рассолы и маринады. А вот, например, арабы-бедуины добавляют кардамон в кофе. Мне доводилось такой кофе пробовать: на мой вкус, ничего особенного, и вполне можно прожить и без него.

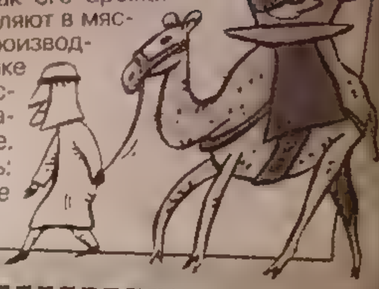
ГЕНЕРАЛЬСКОЕ ФОНДЮ

В одном из выпусков телепередачи «Куклы» герои собирались в швейцарском Давосе и, помимо прочего, там упоминалось блюдо под названием «фондю». Рецепт его мы нигде найти не смогли, знаем только, что это связано с сыром. А нам, как и кукольному генералу Лебедю, тоже хочется «влипнуть в фондю»...

Семья Лопатченко, Челябинская обл.

Настоящее швейцарское фондю (национальная еда жителей этой страны) — вещица сама по себе несложная. В широкую и глубокую жаропрочную посудину (типа супницы), укрепленную над горящей спиртовкой, вливается полтора стакана сухого белого вина. Когда оно хорошенько нагреется, туда всыпается вдвое больше по весу (600 г) тертого сыра, и он размешивается так, что распускается в горячем вине. Затем участники трапезы накалывают на специальную длинную вилку с деревянной ручкой (чтобы не нагревалась) кусок хлеба и обмакивают его в пенящуюся сырную массу. Хлеб покрывается как бы «рубашкой» из сыра и приобретает особый аромат и вкус. В фондю можно добавлять разные пряности: чеснок, мускатный орех, укроп, чабер, перец, тмин или лимонную цедру. От этого блюдо только выигрывает.





ОБРАЗУМЬТЕСЬ, МУЖИКИ!

Хотелось бы прочитать в газете, как влияет излишек сахара на здоровье. Дело в том, что мои муж и сын в кружку чая засыпают его по 5—6 чайных ложек, да еще с горкой! Меня это очень беспокоит, ведь за день они выпивают по нескольку кружек...

А.И. Ежова, Владимирская обл.

Ваша обеспокоенность вполне оправданна. Судите сами: средняя норма сахара, рекомендуемая диетологами, не должна превышать 80 г в день, ваши же сластены-домочадцы, судя по письму, ежедневно заглатывают его раза в два поболее! А ведь неумеренное потребление сахара способствует ожирению — или их это не волнует? К тому же лишний сахар повышает количество холестерина в крови, а это прямой путь к таким малоприятным болячкам, как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца — тоже, согласитесь, не подарок. Ну и наконец, злоупотребление сладеньким чревато развитием сахарного диабета — и штука эта далеко не сладкая. Надеюсь, что, прочитав все это, ваши мужики хоть немного задумаются и образумят свою тягу к сахарку.

Добавка

Плов — дело дымное

Плов любят все, а вот правильно его приготовить дано не каждому. Посему даю базовый рецепт, оставляя свободу для творчества. Взять: 1 кг риса, 1 кг моркови, 1 кг лука и 1 кг мяса, желательно без костей (лично я люблю говядину). Рис надо хорошо промыть и оставить в подсоленной воде часа на два. Налить в казан растительное масло — граммов 200 и накалить его до появления синеватого дыма (вообще плов — дымное дело). Огонь на максимуме! Сначала туда идет мясо, порезанное на маленькие кусочки. Масло забурлило, как безумное, и стало мутным — это из мяса выходит вода. Помешивайте все время! Как только масло снова станет прозрачным, пора закладывать морковь и лук. Лук можно резать как угодно, а морковь непременно тонкой соломкой. Это соединение трех компонентов называется зирвак и его нужно томить до тех пор, пока морковь не станет желтой и мягкой — тогда пора закладывать соль, специи, а затем и рис. Основные специи — зира, красный перец, барбарис, шафран. Остальные — по вкусу. Рис укладывается сверху (не вздумайте мешать!) ровным слоем, и — внимание!— самое главное — долив воды. Вода берется горячая и влить ее надо столько, чтобы она чуть-чуть покрывала рис. Теперь казан накрываем крышкой и убавляем огонь. Плов будет готов минут через 30. Тогда можно досолить рис и шикарно вывалить плов на большое блюдо — мясо окажется сверху.

Закуски

ЧТО НЕ ЭДАК И НЕ ТАК? ПОЧИТАЙ СКОРЕЕ «СМАК»!

Кому-то не нравится вкус готовых покупных блюд, кто-то боится вредных добавок... Но капризными наших читателей не назовешь, поскольку они все могут приготовить сами. Да еще как!

СВИНАЯ ТУШЕНКА ОТ МОЕЙ ЖЕНКИ

2 кг жирной свинины, 2 луковицы, 1 яблоко, 1 ст. ложка соли, лавровый лист, перец по вкусу.

Свинину режем небольшими кусочками и кладем в гусятницу. Добавляем нарезанные яблоко и лук, измельченный лавровый лист, перец, соль. Тушим 5—6 часов под закрытой крышкой на медленном огне, время от времени перемешивая, чтобы не пригорало. Выкладываем свинину на сито, когда жир стечет, растираем мясо вилкой в кашицу. Затем примерно половину стекшего жира перемешиваем с мясом и прогреваем 15 минут. Раскладываем тушенку в стерильные полулитровые баночки и заливаем доверху оставшимся жиром. Когда остынет, закрываем крышками и ставим в прохладное место. Использовать домашнюю тушенку надо в течение двух месяцев. После того как моя жена впервые приготовила такую тушенку, мы магазинную не покупаем — разве ее с нашей сравнишь!

50 руб.

О.И.Коровин, Ряжск

ЧИПСЫ ИЗ ЛАВАША — ЭТО ПО-НАШЕМУ

3—4 листа лаваша, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки сушеной зелени (укропа, шнитт-лука), соль и перец по вкусу.

Лаваш смазываем растопленным маслом и посыпаем солью, перцем и зеленью. Разрезаем листы лаваша вначале на квадратики, а затем на треугольники. Выкладываем их на противень и запекаем в разогретой до 180°С духовке в течение 5 минут. Остужаем и перекладываем в сухарницу. Такие чипсы оценят по достоинству любители пива.

50 руб.

Ю.Зеленчук, Ставрополь

ЗАВЕДИ СЕБЕ ПОДРУЖКУ!

НОВИНКА
Издательского Дома «С-инфо»

МАТЕРИАЛЫ, ВОШЕДШИЕ В ОСНОВНОЙ НОМЕР

Только для Женщин!

Изюминка

Продолжаем знакомить читательниц «Р. С.» с материалами «Изюминки» — новой газеты Издательского Дома «С-инфо».

В очередном номере, который уже поступил в продажу, вы сможете прочитать:

- **письма читательниц о самом сокровенном;**
- *консультации женских врачей по интимным вопросам;*
- **рекомендации ведущих психологов по наболевшим проблемам;**
- брачные объявления от самых завидных женихов со всего мира.

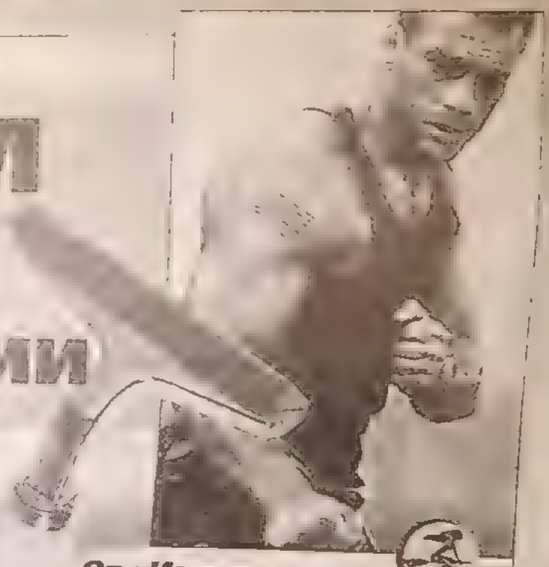
А ЕЩЕ: откровения знаменитых женщин в очерках известной тележурналистки Оксаны Пушкиной; секреты красоты от ведущих косметологов и визажистов; новинки и тенденции ведущих домов моды.

Внимание! Подписной индекс «Изюминки» 35610 в каталоге Агентства «Роспечать» (стр. 101—106).

Такое кино!

ВАН ДАММ ВОССТАЛ ПРОТИВ ЭПИЛЯЦИИ

Обратила ли ты внимание, что герои и средних бюджетов почти все без исключения лишены растительности на груди? Что же они все «безволосые»? Нет. Оказывается, во время съемок звездам приходилось брить себе грудь. Впрочем, недавно Жан Клод Ван Дамм восстал и решил не бриться и не делать эпиляцию. «В натуральном виде я чувствую себя лучше», — говорит он. Поклонницы из вандаммовского фан-клуба всегда за духом: они уверены, что с волосатой грудью их кумир выглядит гораздо сексуальнее



От «Изюминки»:
И так в мужчинах по-настоящему мужского почти не осталось. Так пусть хоть волосатость поприсутствует!

Нет равных

ПРЫЖОК БЕЗНОГОЙ КАСКАДЕРШИ

Барбара Адсид стала голливудской звездой благодаря своему прыжке. У нее с рождения нет ног ниже колена. Но это не помешало женщине стремиться к славе. В детстве, когда Барбара училась ходить на протезах, ей приходилось много падать; именно тогда, признается она, ей пришла в голову мысль стать каскадером. Сейчас Барбаре Адсид нет равных в сценах падения с высоты. Ее учитель, Ред Хортон, король голливудских каскадеров, восхищен: «Через мои руки прошло много парней, конечно, все они обладали абсолютным здоровьем, но ни у кого я не встречал такой трудоспособности и веры в себя».

От «Изюминки»:
Сильная ру...

САЛО САХАРОМ НАТРУ, ЧТОБЫ ТАЯЛО ВО РТУ

1 кг свиного сала,
2 ст. ложки сахара,
2 ст. ложки соли.

Режем сало на четыре равных по толщине кусочка. Если слой сала толстый, то надрезаем его в нескольких местах, но не до самой кожи. Натираем со всех сторон сахаром и складываем кусочки попарно, так, чтобы кожа была снаружи. Укладываем в лоточек и ставим сверху гнет. Через...

известной тележурналистки Оксаны Пушкиной;
секреты красоты от ведущих косметологов и визажистов;
новинки и тенденции ведущих домов моды.

Внимание! Подписной индекс «Изюминки» 35610 в каталоге Агентства «Роспечать» (стр. 101—106).

НЕ ТАК?
«СМАК»!

готовых покупных
робевок... Но каприз-
Да еще как!

АЯ ТУШЕНКА
ЕЙ ЖЕНКИ

и небольшими кусочками
ицу Добавляем нарезан-
измельченный лавровый
. Тушим 5—6 часов под
ой на медленном огне,
перемешивая, чтобы не
дываем свинину на сито,
астираем мясо вилкой в
имерно половину стек-
шиваем с мясом и про-
Раскладываем тушенку
литровые баночки и за-
авшимся жиром. Когда
крышками и ставим в
Использовать домаш-
течение двух месяцев.
жена впервые пригото-
мы магазинную не по-
нашей сравнишь!

О.И.Коровин, Ряжск

ЛАВАША —
НАШЕМУ

растопленным мас-
, перцем и зеленью.
а вначале на квадра-
ьники. Выкладываем
аем в разогретой до
5 минут. Остужаем и
ницу Такие чипсы
юбители пива.

Ю.Зеленчук, Ставрополь

САЛО САХАРОМ НАТРУ, ЧТОБЫ ТАЯЛО ВО РТУ

Режем сало на четыре равных по толщине кусочка. Если слой сала толстый, то надрезаем его в нескольких местах, но не до самой кожи. Натираем со всех сторон сахаром и складываем кусочки попарно, так, чтобы кожа была снаружи Укладываем в лоточек и ставим сверху гнет. Через сутки натираем сало солью, опять складываем попарно, устанавливаем гнет и выдерживаем в прохладном месте две-три недели, периодически меняя кусочки местами — те, что были снизу, кладем наверх, и наоборот. Потом его можно хранить в морозилке. Сало получается нежное, просто тает во рту!

1 кг свиного сала,
2 ст. ложки сахара,
2 ст. ложки соли.

50 руб

Г.Л. Онопко, Тамбовская обл.

РАСЦВЕЛИ УЛЫБКИ ОТ ПРЯНОЙ РЫБКИ

Рыбу чистим, моем и обсушиваем. Отрезаем головы, вынимаем хребтовые кости. Филе режем на кусочки, перемешиваем с солью, сахаром, растительным маслом и молотым душистым перцем. Складываем в банку, пересыпая колечками лука. Заливаем уксусом и придавливаем чем-нибудь тяжелым, чтобы сверху оказался слой маринада. Ставим в прохладное место. Через сутки можно подавать к столу. Готовим такую рыбку обычно к приходу гостей, и она всем очень нравится. Можно замариновать рыбу и впрок, на долгое время, но лук тогда не кладем.

4 свежемороженые скумбрии,
3 луковицы,
1 ст. 6%-ного уксуса,
4 ст. ложки растительного масла,
1 ст. ложка сахара,
2 ст. ложки соли,
душистый перец по желанию.

50 руб

Д.Э. Наметкина, Владивосток

ПРЫЖОК БЕЗНОГОЙ КАСКАДЕРШИ

Барбара Адсид стала голливудской звездой благодаря... своей проблеме У нее с рождения нет ног ниже колена. Но это не помешало женщине стремиться к славе. В детстве, когда Барбара училась ходить на протезах ей приходилось много падать; именно тогда, признается она, ей пришла в голову мысль стать каскадером. Сейчас Барбаре Адсид нет равных в сценах падения с высоты. Ее учитель, Ред Хортон, король голливудских каскадеров, восхищен. «Через мои руки прошло много парней, конечно, все они обладали абсолютным здоровьем, но ни у кого я не встречал такой трудоспособности и веры в себя».

От «Изюминки»:
Сильная личность даже недостатки свои превращает в достоинства.

Ой, кто это?

ДЯДЕНЬКА, ПОКАЖИ ЛИФЧИК!

Похоже, трансвеститы вскоре составят серьезную конкуренцию красоткам моделям. Так, фирма «Вондербра» пригласила самого знаменитого трансвестита США Ру Пола рекламировать фирменную продукцию — нижнее женское белье. Он может потеснить на подиуме саму Адриану Скленарикову (фото внизу), которая является ведущей моделью фирмы, производящей белье для женщин.

От «Изюминки»:
Прятать лифчик нет причины, даже если ты мужчина...

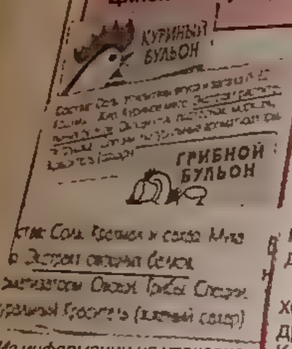
ЭКСПЕРТНАЯ

ОТПРАВЛЯЯСЬ ЗА ПОКУПКАМИ, берите с собой газету! Материалы «Э.П.» помогут вам сделать правильный выбор и защитить свои права.

АВОСЬКА ПОТРЕБИТЕЛЯ

СЕКРЕТЫ БУЛЬОННЫХ КУБИКОВ

В редакцию приходит немало писем с вопросами о широко рекламируемых бульонных кубиках. Мы попросили ответить на них заведующего лабораторией НИИ консервной промышленности Юрия ТРЕТЬЯКОВА и кандидата медицинских наук врача-диетолога Наталью КОЧЕМАСОВУ.



О ЧЕМ МОЛЧАТ ПРОИЗВОДИТЕЛИ

Мне нравятся супы из мясных и куриных кубиков. Хотелось бы узнать, из чего их делают?

Н. Неверова, Тюменская обл.

Состав бульонных кубиков указывается на упаковке: белки, жиры, приправы... Другое дело, из чего получены эти составляющие. Фирмы, поставляющие на наш рынок бульонные кубики, на этот вопрос ответа, как правило, не дают, ссылаясь на секреты производителей. Однако проведенные экспертизы кое-что прояснили.

Так, белок в кубиках бывает как животного, так и растительного происхождения. Первый получают путем выпаривания говяжьего, куриного и других видов бульона, второй — чаще всего из сои или пивных дрожжей. Какой белок присутствует в купленном кубике, должно быть сказано на упаковке, но делается это далеко не всегда. Видимо, в этом и заключается «секрет производителей».

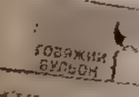
ОТ ГЛЮТАМАТА ГЛЮКОВ НЕТ

Что придает кубикам вкус мяса, грибов, курицы? Есть ли в них вредные химические добавки?

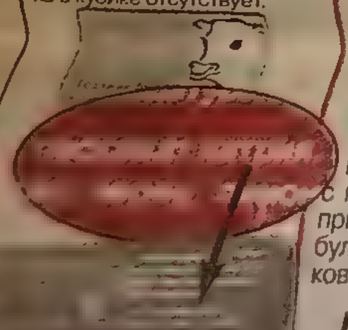
Г.М. Ермишева, Таганрог

Для придания кубикам того или иного вкуса в них добавляются экстракты пряностей и различные ароматизаторы. Если на упаковке указано, что ароматизатор натуральный, значит, использованы экстракты — мясные, грибные, различных приправ. Но **НЕРЕДКО АРОМАТ И ВКУС МЯСА КУБИКАМ ПРИДАЮТ С ПОМОЩЬЮ ХИМИЧЕСКОГО ВЕЩЕСТВА — ГЛЮТАМАТА НАТРИЯ.** И хотя сам по себе он вполне безвреден, информация о его наличии в кубиках обязательно должна быть на упаковке.

Из информации на упаковке следует, что в курином кубике содержится растительный белок, а в грибном — овощной. Скорее всего и тот и другой получены из сои.



Экстракт говядины использован в этом кубике для придания ему мясного аромата. Информация о наличии белка в кубике отсутствует.



ВРЕДНЫ ИЛИ ПОЛЕЗНЫ?

Что говорят врачи о бульонных кубиках — вредны ли они или полезны?

А.Д. Дербенева, Магнитогорск

Польза любого продукта определяется прежде всего его энергетической ценностью (калорийностью). Насколько же кубики калорийны по сравнению с натуральным бульоном? Исследования показывают, что их калорийность примерно одинакова. Однако калорийность кубиков в отличие от натуральных бульонов достигается в большей степени за счет жиров, а не белков: ведь белков, например, в импортных кубиках всего 16%, тогда как жира — целых 42%!

МОЖНО, НО ОСТОРОЖНО

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

У САПОГ ОТВАЛИЛАСЬ ПОДОШВА

Купила новые сапоги. Но походить в них практически не успела — на второй день отклеилась подошва. Понесла в магазин. Там взяли сапоги на экспертизу и велели прийти через две недели. Не слишком ли долго? Ведь дефект налицо. И как по истечении этого срока будут удовлетворены мои претензии?

Екатерина Ерина, Санкт-Петербург

Отвечает наш консультант, **адвокат Наталья КОЛПАКОВА:**

— Все зависит от того, что вы хотите получить в качестве удовлетворения своих претензий. Если вы решите вернуть товар обратно в магазин и получить взамен новые сапоги, то по «Закону о защите прав потребителей» магазин имеет право проводить экспертизу в течение 20 дней. И только по истечении этого срока вы вправе потребовать качественную пару (ст. 21). Но у вас есть и другой вариант действий — расторгнуть договор купли-продажи (вы возвращаете в магазин сапоги, они вам — деньги). В этом случае, согласно ст. 22 Закона, магазин обязан выполнить ваше требование в течение 10 дней. Имейте в виду, что Закон (ст. 23) устанавливает ответственность магазина за несвоевременное удовлетворение ваших претензий: один процент стоимости сапог за каждый день просрочки. Поскольку за прошедшее время стоимость сапог могла возрасти, проценты начисляются с их цены в день удовлетворения ваших требований, а не с той, по которой вы их покупали.

Готовим экономно

СТОЛ ВСЕГДА БОГАТ, ЕСЛИ ЕСТЬ САЛАТ

Что покрошить? *Не вопрос! Чем заправить?* Не проблема! У наших читателей с фантазией все в порядке!

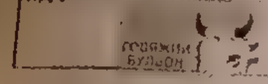
14,5 балла

С РЕДЬКОЙ

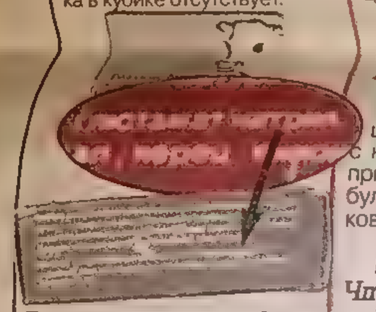
2 редьки,
1 луковица,
1 ст. ложка

Редьку очищаем, кладем на 20 минут в холодную воду, чтобы вышла горечь затем обсушиваем и трем на мелкой или средней терке. Лук мелко рубим и обжа:

Из информации на упаковке следует, что в курином кубике содержится растительный белок, а в грибном — овощной. Скорее всего и тот и другой получены из сои.



Экстракт говядины использован в этом кубике для придания ему мясного аромата. Информация о наличии белка в кубике отсутствует.



Производитель этих кубиков указал на упаковке наличие глютамата натрия. Но на некоторых других концентратах, закупленных нами, эта информация отсутствует, а вместо глютамата названы мало кому понятные добавки (индекс Е с цифрами). И еще: на всех закупленных нами образцах на первом месте в составе кубиков указана соль. Это наводит на мысль, что именно она является главным их компонентом.

других видов бульона, второй — чаще всего из сои или пивных дрожжей. Какой белок присутствует в купленном кубике, должно быть сказано на упаковке, но делается это далеко не всегда. Видимо, в этом и заключается «секрет производителей».

ОТ ГЛЮТАМАТА ГЛЮКОВ НЕТ

Что придает кубикам вкус мяса, грибов, курицы? Есть ли в них вредные химические добавки?

Г.М. Ермишева, Таганрог

Для придания кубикам того или иного вкуса в них добавляются экстракты пряностей и различные ароматизаторы. Если на упаковке указано, что ароматизатор натуральный, значит, использованы экстракты — мясные, грибные, различных приправ. Но **НЕРЕДКО АРОМАТ И ВКУС МЯСА КУБИКАМ ПРИДАЮТ С ПОМОЩЬЮ ХИМИЧЕСКОГО ВЕЩЕСТВА — ГЛЮТАМАТА НАТРИЯ.** И хотя сам по себе он вполне безвреден, информация о его наличии в кубиках обязательно должна быть на упаковке.

ВРЕДНЫ ИЛИ ПОЛЕЗНЫ?

Что говорят врачи о бульонных кубиках — вредны ли они или полезны?

А.Д. Дербенева, Магнитогорск

Польза любого продукта определяется прежде всего его энергетической ценностью (калорийностью). Насколько же кубики калорийны по сравнению с натуральным бульоном? Исследования показывают, что их калорийность примерно одинакова. Однако калорийность кубиков в отличие от натуральных бульонов достигается в большей степени за счет жиров, а не белков: ведь белков, например, в импортных кубиках всего 16%, тогда как жира — целых 42%!

МОЖНО, НО ОСТОРОЖНО

Что лучше давать детям — суп из кубиков или натуральный бульон? И еще: всем ли можно употреблять в пищу бульонные кубики?

Н.Г. Серпилина, Вологодская обл.

Минеральных веществ в натуральных бульонах в несколько раз больше, чем в приготовленных из концентратов. Учитывая, что эти вещества нужны организму (особенно растущему!) для построения и развития костной ткани, нервной системы, детям лучше давать натуральные бульоны.

Тем, кому врачи рекомендуют ограничить потребление соли, также не стоит часто пользоваться бульонными кубиками из-за высокого содержания в них соли. Всем остальным кубики можно использовать в пищу без особого риска для здоровья. Только не следует делать это ежедневно.

каждый день просрочки. Поскольку за прошедшее время стоимость сапог могла возрасти, проценты начисляются с их цены в день удовлетворения ваших требований, а не с той, по которой вы их покупали.

Готовим экономно

СТОЛ ВСЕГДА БОГАТ, ЕСЛИ ЕСТЬ САЛАТ

Что покрошить? *Не вопрос! Чем заправить?* Не проблема! У наших читателей с фантазией все в порядке!

14,5 балла

С РЕДЬКОЙ

2 редьки, 1 луковица, 1 ст. ложка шкварок, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Редьку очищаем, кладем на 20 минут в холодную воду, чтобы вышла горечь, затем обсушиваем и трем на мелкой или средней терке. Лук мелко рубим и обжариваем в растительном масле до золотистого цвета. Когда остынет, вместе с маслом перекладываем в натертую редьку. Добавляем шкварки (я, например, никогда их не выбрасываю после того, как вытапливаю сало), подсаливаем, перемешиваем.

Приз:

В.Е. Крючкова, Ангарск

14,7 балла

ГРИБНОЙ

50 г сушеных грибов, 1 крупная свекла, 1 луковица, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Грибы моем, замачиваем и отвариваем в той же воде до готовности. А если замочить грибы не в воде, а в молоке, то они получаются как свежие. Грибной отвар не выливаем, его можно добавить в любой бульон, а сами грибы режем соломкой и перемешиваем с нашинкованной печеной свеклой и сырым измельченным луком. Свеклу лучше не варить, а именно запекать, тогда она получается не водянистой, но мягкой. Солим, заправляем уксусом и маслом или майонезом.

Приз:

В.Н. Устюжкина, Вологда

СЧЕТЧИК

Каждому кусочку — свой размер

Как выглядит правильно подготовленный бефстроганов? А на гуляш мясо лучше резать помельче или покрупнее? Достаточно заглянуть в табличку и можно будет по одному названию ориентироваться, какого размера отрезать кусочек и какую форму ему придать.

название	форма	толщина (см)	длина (см)
шницель	овал	1,5—2,5	12—15
ромштекс	овал	0,7—0,8	12—15
гуляш	кубики	2—3	2—3
азу	брусочки	1	3—4
бефстроганов	брусочки	0,5	3—4

ПАЛАТА

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВИЛИ:
Елена Юдина,
Евгений Павлов

ТОВАР ЛИЦОМ

ПРИЯТНАЯ ГОЛОВОМОЙКА

Сейчас в магазинах такой выбор шампуней, что глаза разбегаются. На что надо обращать внимание при их покупке и как подобрать наиболее подходящий?

Оксана Д., Самарская обл.

Отвечает **врач-косметолог Ирина ЕРМИЛОВА:**

— При выборе шампуня нужно руководствоваться простым правилом, известным еще врачам древности, — не навреди. Поэтому, купив даже самый разрекламированный шампунь, нужно внимательно присмотреться, как на него реагируют именно ваши волосы. Если вы заметите, что они потеряли блеск или, не дай Бог, стали выпадать, – такой шампунь явно не ваш Не годятся при этом и советы даже самых близких и верных подруг, ведь каждый организм индивидуален. И все же существует ряд показателей, которые помогут вам сориентироваться в изобилии шампуней на сегодняшних прилавках.

Важным показателем качества шампуня является уровень кислотности, так называемый индекс pH (он, как правило, указывается на этикетке флакона). Нормальное значение pH на поверхности кожи составляет примерно 4,2—5,6. Значит, в этих пределах должен находиться и уровень кислотности шампуня.

Помимо этого надо обращать внимание на наличие в шампунях различных добавок, позволяющих лучше расчесывать волосы, придать им блеск и шелковистость (информация о них также должна быть на этикетке).

Для мытья **нормальных волос** вполне подойдет шампунь, не перегруженный питательными добавками. к тому же он и стоит дешевле. А вот в шампунях **для тонких волос** присутствуют специальные вещества, способствующие образованию легкой шероховатой пленки на волосах, которая позволяет создавать объем и сохранять прическу. Кроме того, в такие шампуни добавляются протеины и некоторые другие вещества, которые делают тонкие волосы более жесткими и укрепляют их стержни.

Для сухих волос лучше всего подходят шампуни с увлажняющими и жировыми добавками (с маслами или ланолином), **для жирных** — с антимикробными и дубильными веществами.

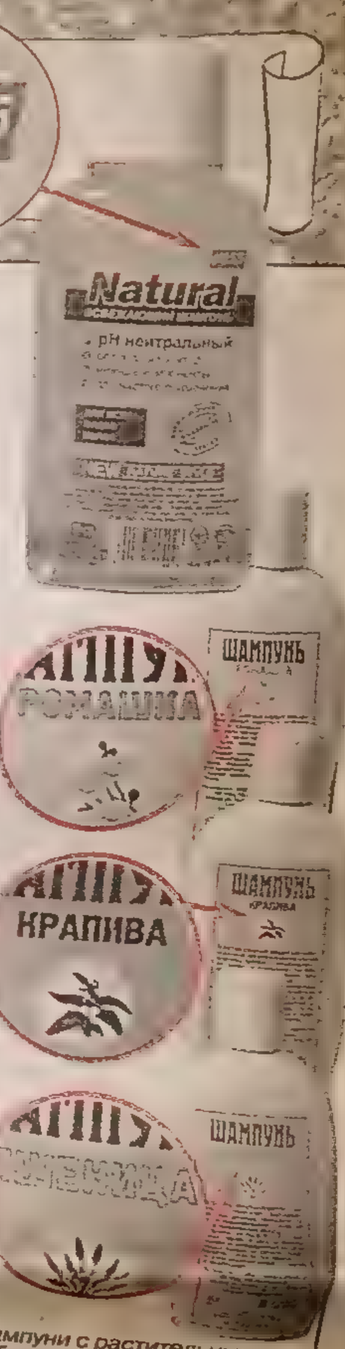
Важно также помнить, что **ХОРОШИЙ ШАМПУНЬ, КАК ПРАВИЛО, ИМЕЕТ ГУСТУЮ КОНСИСТЕНЦИЮ И НЕ ЕСТ ГЛАЗА.** А вот густая и обильная пена вовсе не является, как считают многие, гарантией качества шампуня.

Впрочем, даже если вы подберете себе полностью удовлетворяющий вас шампунь, этого может оказаться недостаточно для того, чтобы ваши волосы выглядели великолепно. Многое зависит и от качества воды, которой вы пользуетесь для мытья головы. Кроме того, просто воды, чтобы выполоскать после мытья оставшийся на волосах шампунь, зачастую мало — на голове и волосах сохраняются остатки активных веществ, входящих в состав шампуня. Поэтому и рекомендуются после использования шампуня специальные ополаскиватели, кондиционеры и бальзамы. Но, согласитесь, не всем это по карману. Поэтому, помыв голову, ополосните волосы холодной водой. Это, кстати, придаст им блеск, как после бальзама.

Что же касается широко рекламируемых средств «два в одном», то, по мнению специалистов, пользоваться ими можно лишь в крайних случаях, например, в дорожных условиях, поскольку их постоянное применение делает волосы жирными и они быстрее пачкаются.

«Р.С.» рекомендует:

Прежде чем покупать шампунь, лучше всего хотя бы однажды посетить косметолога, который профессионально определит тип ваших волос и подскажет, каким шампунем следует пользоваться.



Шампуни с растительными добавками предназначены для разных типов волос Так, ромашка и крапива хороши для жирных и нормальных и жирных волос, а пшеница — для тонких, сухих и ослабленных

Рецепты оцениваются по пятибалльной шкале за скорость приготовления, экономичность и вкус. По сумме трех оценок выставляется общий балл.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ

14,6 балла

Отвариваем картофель в кожуре, остужаем, режем кубиками. Печень моем, срезаем, если надо, подпорченные желчью кусочки. Затем обсушиваем, солим, перчим (я люблю поострее), обжариваем в масле, затем режем мелкими кусочками. Лук ру-

4 картофелины,
3—4 куриные печенки,
1 луковица,
3—4 ст. ложки

НЕ ХОЧЕШЬ ОБЛЫСЕТЬ, ГЛЯДИ В ОБА!

К этому призывает потребителей журна-

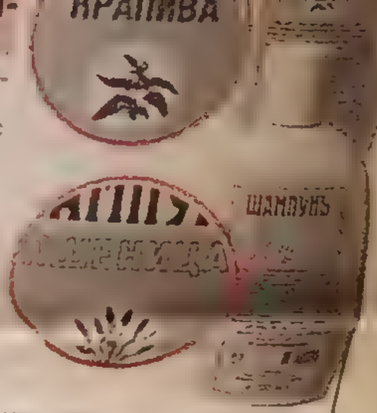
ЛО, ИМЕЕТ ГУСТУЮ КОНСИСТЕНЦИЮ И НЕ ЕСТ ГЛАЗА.

А вот густая и обильная пена вовсе не является, как считают многие, гарантией качества шампуня.

Впрочем, даже если вы подберете себе полностью удовлетворяющий вас шампунь, этого может оказаться недостаточно для того, чтобы ваши волосы выглядели великолепно. Многое зависит и от качества воды, которой вы пользуетесь для мытья головы. Кроме того, просто воды, чтобы выполоскать после мытья оставшийся на волосах шампунь, зачастую мало — на голове и волосах сохраняются остатки активных веществ, входящих в состав шампуня. Поэтому и рекомендуются после использования шампуня специальные ополаскиватели, кондиционеры и бальзамы. Но, согласитесь, не всем это по карману. Поэтому, помыв голову, ополосните волосы холодной водой. Это, кстати, придаст им блеск, как после бальзама.

Что же касается широко рекламируемых средств «два в одном», то, по мнению специалистов, пользоваться ими можно лишь в крайних случаях, например, в дорожных условиях, поскольку их постоянное применение делает волосы жирными и они быстрее пачкаются.

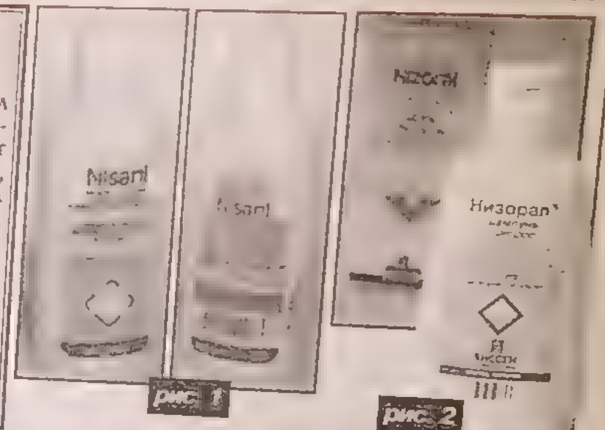
«Р.С.» рекомендует:
Прежде чем покупать шампунь, лучше всего хотя бы однажды посетить косметолога, который профессионально определит тип ваших волос и подскажет, каким шампунем следует пользоваться.



Шампуни с растительными добавками предназначены для разных типов волос. Так, ромашка и крапива хороши для нормальных и жирных волос, а пшеница — для тонких, сухих и ослабленных.

НЕ ХОЧЕШЬ ОБЛЫСЕТЬ, ГЛЯДИ В ОБА!

К этому призывает потребителей журнал «Спрос», рассказавший о подделке под известный шампунь от перхоти «Nizoral» (*рис. 2*). Этот лечебный шампунь бельгийского производства, продаваемый в аптеках, неожиданно обрел двойника — лосьон для волос «Nisaril» (*рис. 1*), производимый в Белоруссии. Причем сходство не заканчивается одним названием, похожи и этикетки. Ловкачи из Белоруссии явно рассчитывают на невнимательность покупателей, знакомых с «Nizoral» по телевизионной рекламе. В результате люди, попавшие на уловку мошенников, не лечатся от перхоти, а моют голову ароматизированной белорусской водичкой.



Рецепты оцениваются по пятибалльной шкале за скорость приготовления, экономичность и вкус. По сумме трех оценок выставляется общий балл.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ

Отвариваем картофель в кожуре, остужаем, режем кубиками. Печень моем, срезаем, если надо, подпорченные желчью кусочки. Затем обсушиваем, солим, перчим (я люблю поострее), обжариваем в масле, затем режем мелкими кусочками. Лук рубим и, по желанию, обжариваем или оставляем сырым. Все соединяем, солим, поливаем маслом и осторожно перемешиваем.

4 картофелины,
3—4 куриные печенки,
1 луковица,
3—4 ст. ложки растительного масла,
соль по вкусу.

Приз:

З. Бежецкая, Харьков

ЛУКОВЫЙ

Лук лучше брать фиолетовый, неострый. Режем его колечками, заливаем горячим маринадом и оставляем на час под закрытой крышкой, затем откидываем на дуршлаг.

Приготовление маринада: кипятим в стакане воды сахар, соль и другие специи в течение 5—7 минут, разводим уксусом, даем немного остыть.

4 луковицы,
1 ст. 6% уксуса,
1 ст. ложка сахара,
1 ч. ложка соли,
2 гвоздики,
2 горошины душистого перца,
лавровый лист,
1 ст. ложка растительного масла.

Приз:

Р.Б. Лыськова, Орел

КАПУСТНЫЙ

Капусту шинкуем, морковь трем на крупной терке, лук режем полукольцами, чеснок мелко рубим. Все нарезанные овощи соединяем, солим, заправляем уксусом и маслом, посыпаем растертыми в порошок семенами укропа. Затем перемешиваем и ставим на полчаса в холодильник.

300 г свежей капусты,
2 моркови,
1 луковица,
2 зубчика чеснока,
1 ч. ложка семян укропа,
1 ст. ложка уксуса,
2 ст. ложки растительного масла,
соль по вкусу.

Приз:

Л.Г. Терентьева, Лесногорск

Советы

Чтобы в окна не дуло

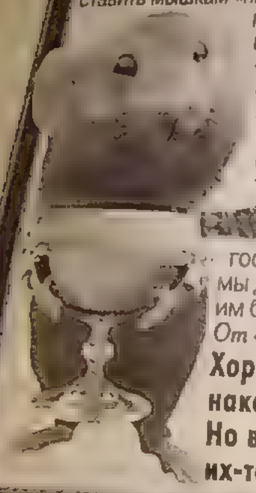
Зимний холод не проникнет в квартиру, если заблаговременно позаботиться об утеплении окон. Вот несколько советов, которые помогут быстрее и лучше справиться с этой нужной домашней работой.

- Перед замазкой оконных рам следует тщательно промыть стекла. За летние месяцы они обычно покрываются сероватой пленкой, образовавшейся не только от пыли, но и от так называемого выветра самого стекла.
- Заклеивать рамы бумагой следует только со стороны комнаты, желательно в безветренную погоду.
- Если рамы рассохлись и щели очень большие, их можно заткнуть ватой, жгутиками мокрой газеты или поролоном, затем заклеить полосками бумаги с помощью крахмального клея.
- Хорошо держится бумага, приклеенная молоком (можно скисшим). Вместо бумаги можно использовать также лейкопластырь.
- Чтобы зимой окна не запотевали, надо протереть стекла тряпкой, смоченной в растворе из одной части глицерина и двадцати частей спирта или денатурата. А если с внутренней стороны окон появляется изморозь или наледь, очистить стекла можно раствором поваренной соли (2 ст. ложки на стакан воды).

С МИРУ ПО КРОШКЕ

В ЛУЧШИХ ВИННЫХ ПОГРЕБАХ ИСПАНИИ УСТРАИВАЮТ «МЫШИНЫЕ БАНКЕТЫ»

В испанском городе Хересе, где производится всемирно известное одноименное вино, есть традиция — ежедневно устраивать мышам, обитающим в винных подвалах, гулянки с сыром и красным вином. В обязанности хранителей погребов входит каждый день ставить мышкам «на пропой» бокалы с алкоголем, а к краям бокалов приставлять специальные лесенки, по которым «приглашенные» могли бы подобраться к вину. «Полевки живут здесь уже 70 лет, и мы уверены, они приносят нам удачу, — рассказывает Роза Кастеллано, которая отвечает за «мышиные банкеты» в местной харчевне. — Они всегда желанные гости в наших погребах. Иногда мы даже меняем сорт вина, чтобы им было приятно».



От «Р.С.»:

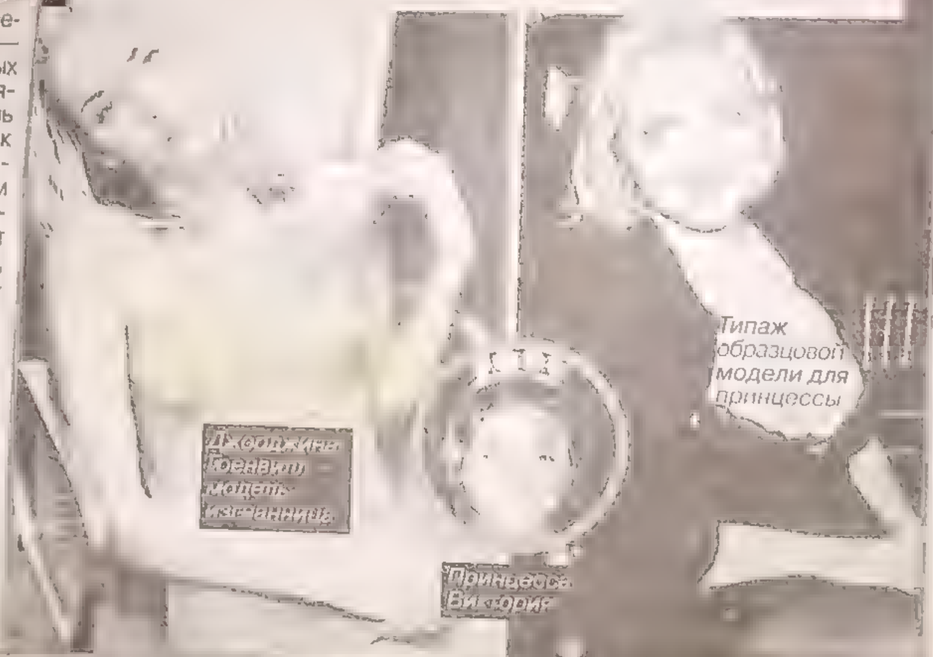
Хорошо живется мышкам: накормили, напоили... Но вот только кисок жалко — их-то позабыли!

ШВЕДСКАЯ ПРИНЦЕССА ПОТЕРЯЛА АППЕТИТ ОТ ЗАВИСТИ?

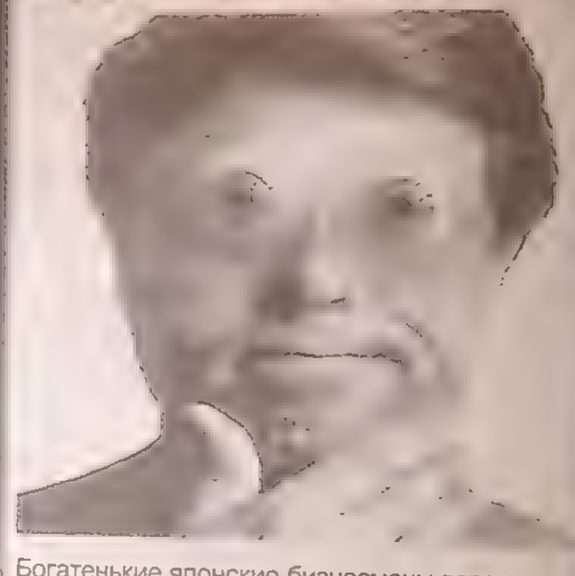
Известная шведская модель Джорджина Гренвилл больше не будет участвовать в рекламной кампании дома моделей «Hennes & Mauritz» в Стокгольме. Девушка потеряла работу из-за того, что она... худощава. Стоило только представителю шведского королевского двора сообщить, что, выбрав образцом для подражания стройную соотечественницу, принцесса Виктория страдает от истощения и нарушений аппетита, как в модном доме пообещали «больше не пропагандировать худой идеал женской красоты». Теперь одежду «Hennes & Mauritz» будут рекламировать модели, «по которым видно, что они хорошо питаются и ведут здоровый образ жизни

От «Р.С.»:

Специально для принцессы — топ-модели с лишним весом.



ЯПОНЦЫ ПОЛЮБИЛИ ЕДУ С ГЛАЗАМИ!!!



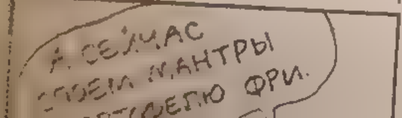
Богатенькие японские бизнесмены воротят нос от бифштексов, черной икры и суши, предпочитая всему этому новый деликатес — глаза дельфина, которые подают в самых шикарных ресторанах Токио по 40 долларов за глаз. «Мы начали готовить это блюдо 2 месяца назад, и все это время в ресторан ломятся посетители, которых не отталкивает даже сумасшедшая цена одной порции глаз — 240 долларов, — признается шеф-повар одного модного токийского заведения Шиньи Асакура. — К тому же продукт очень полезен для здоровья: он понижает уровень холестерина в крови и улучшает память».

От «Р.С.»:

В панике морской зверек: утекай, кто может! А иначе самурай до костей обгложет.

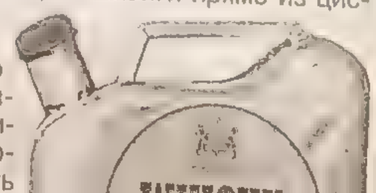
АВСТРАЛИЙСКИЕ СЕКТАНТЫ ПОКЛОНЯЮТСЯ... КАРТОШКЕ

Неподалеку от австралийского города Мельбурна появилась новая секта. Ее последователи — в основном молодые люди до 30 лет— поклоняются... жареному картофелю. В секту вступили уже 500 человек. Все они медитируют по шесть часов в день на картофельных клубнях и едят исключительно блюда из картофеля. Группа картофелепоклонников обратилась к властям с просьбой о признании их секты официально зарегистрированной церковью, что избавит их от



НА БЕНЗОКОЛОНКАХ БУДУТ ЗАПРАВЛЯТЬ НЕ ТОЛЬКО БЕНЗИНОМ, НО И ВИСКИ

Энди Морланд из Хьюстона (США) планирует в скором времени создать целую сеть необычных винных магазинов самообслуживания по всей Америке. Они станут точной копией автомобильных заправок — пиво, вино, виски и джин будут подаваться к разливочным автоматам через шланги прямо из цистерн. Каждый сможет залить в свою тару столько, сколько нужно: цена будет автоматически высвечиваться на табло. Морланд готов открыть



Первое ОБЕД ДЛЯ ПРИВЕРЕД

Один не хочет супа с капустой, другой воротит нос от грибного. Что делать? Брать порционные горшочки и готовить каждому по отдельности!

ОТКУШАВ БОРЩА,

мы даже меняем сорт вина, чтобы им было приятно

От «Р.С.»

Хорошо живется мышкам: накормили, напоили... Но вот только кисок жалко — их-то позабыли!

...медного токийского заведения ... — К тому же продукт очень ... он понижает уровень холестерина ... память»

От «Р.С.»:

В панике морской зверек: утекай, кто может! А иначе самурай до костей обгложет.

АВСТРАЛИЙСКИЕ СЕКТАНТЫ ПОКЛОНЯЮТСЯ... КАРТОШКЕ

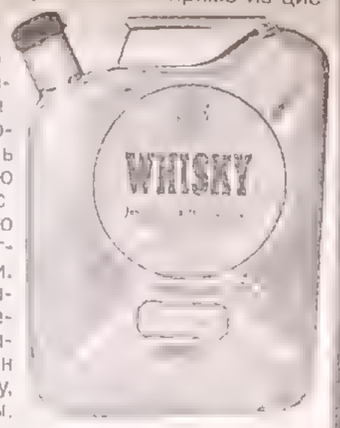
Неподалеку от австралийского города Мельбурна появилась новая секта. Ее последователи — в основном молодые люди до 30 лет— поклоняются... жареному картофелю. В секту вступили уже 500 человек. Все они медитируют по шесть часов в день на картофельных клубнях и едят исключительно блюда из картофеля. Группа картофелепоклонников обратилась к властям с просьбой о признании их секты официально зарегистрированной церковью, что избавит их от необходимости платить налоги

От «Р.С.»:

Наедимся мы картошки и помолимся немножко, Уберем подальше ложку — и... опять копать картошку.

НА БЕНЗОКОЛОНКАХ БУДУТ ЗАПРАВЛЯТЬ НЕ ТОЛЬКО БЕНЗИНОМ, НО И ВИСКИ

Энди Морланд из Хьюстона (США) планирует в скором времени создать целую сеть необычных винных магазинов самообслуживания по всей Америке. Они станут точной копией автомобильных заправок — пиво, вино, виски и джин будут подаваться к разливочным автоматам через шланги прямо из цистерн. Каждый сможет залить в свою тару столько, сколько нужно: цена будет автоматически высвечиваться на табло. Морланд готов открыть первую «питейную станцию» уже сейчас но осуществлению его планов пока препятствуют городские власти. Они вполне справедливо опасаются увеличения числа пьяных водителей: ведь соблазн присосаться к шлангу, не выходя из машины, слишком велик!



От «Р.С.»:

Заправляйся на здоровье, но не ошибись: Где бензин, а где спиртное, прежде разберись.

Первое
ОБЕД ДЛЯ ПРИВЕРЕД

Один не хочет супа с капустой, другой воротит нос от грибного. Что делать? Брать порционные горшочки и готовить каждому по отдельности!

ОТКУШАВ БОРЩА, НЕ ГОВОРИ «ПРОЩАЙ»

200 г филе рыбы (окунь, скумбрия), 2 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 1 луковица, 1 ч. ложка томат-пюре, растительное масло для жарки, соль, перец по вкусу.

В два горшочка раскладываем очищенный и порезанный кубиками картофель и кусочки рыбы. Заливаем до половины горшочка рыбным бульоном и ставим в духовку. Овощи чистим, моем и режем тонкой соломкой. Лук и морковь пассеруем вместе, свеклу — отдельно. Когда свекла станет мягкой, добавляем томат-пюре, щепотку сахара и немного уксуса. Раскладываем пассерованные овощи по горшочкам и оставляем в духовке еще на 10 минут. Подаем со сметаной, рубленым чесноком и зеленью.

Т. Сыздыкова, Марий Эл.

ГРИБОЧКИ НЕ В БОЧКЕ, А В ГОРШОЧКЕ

50 г мяса (колбасы, ветчины), кусочек сала, 4 сушеных грибка, 1 луковица, 1 соленый огурец, каперсы, молотый кориандр, соль, перец по вкусу.

Грибы замачиваем на два-три часа, затем в той же воде отвариваем. Режем грибы соломкой. Сало измельчаем и растапливаем, добавляем немного растительного масла и слегка обжариваем в нем нарезанный полукольцами лук. Добавляем очищенный от грубой кожицы и нарезанный соломкой соленый огурец, порезанную тонкими брусочками колбасу и ветчину. Раскладываем все продукты по двум горшочкам, заливаем грибным отваром, добавляем каперсы, молотый кориандр, соль и ставим томить на 30—40 минут в духовку. Подаем со сметаной и рубленой зеленью.

Эксклюзив

Ким Бессинджер склоняет мужа к вегетарианству

Звезда Голливуда Ким Бессинджер уже много лет является последовательной сторонницей вегетарианской кухни. Но этого ей кажется мало: она решила «обратить в свою веру» и мужа, знаменитого актера Алека Болдуина. На семейных обедах она все чаще предлагает ему различные овощные и фруктовые салаты вместо привычных стейков и индейки с кленовым сиропом. И если раньше супруг воротил от салатов нос, то теперь он все чаще отдает им предпочтение не только как закуске или гарниру, но и как основному блюду.

Салат «Калифорния» от Ким Бессинджер

С яблока снять кожуру, удалить сердцевину и порезать соломкой. На крупной терке натереть корень сельдерея и смешать с яблоком, консервированной кукурузой (2 ст. ложки) и таким же количеством грецких орехов. 2 апельсина острым ножом разрезать пополам зигзагом. Из полученных половинок ложкой вынуть мякоть, нарезать ее кубиками и добавить к остальному салату. Заправить майонезом, посыпать тертым сыром, посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком. Салат разложить по апельсиновым чашечкам и подать к столу с тостами и сливочным маслом.

лЮБИЛИ
ЗАМИ!!!

есмены воротят нос
ы и суши, предпочи-
катес — глаза дель-
ых шикарных ресто-
за глаз. «Мы начали
ца назад, и все это
посетители, которых
шедшая цена одной
ров, — признается
токийского заведе-
му же продукт очень
онижает уровень хо-
ет память»

утекой, кто может!
тей обгложет.

ЕРЕД

той, другой воротит
Брать порционные
с отдельности!

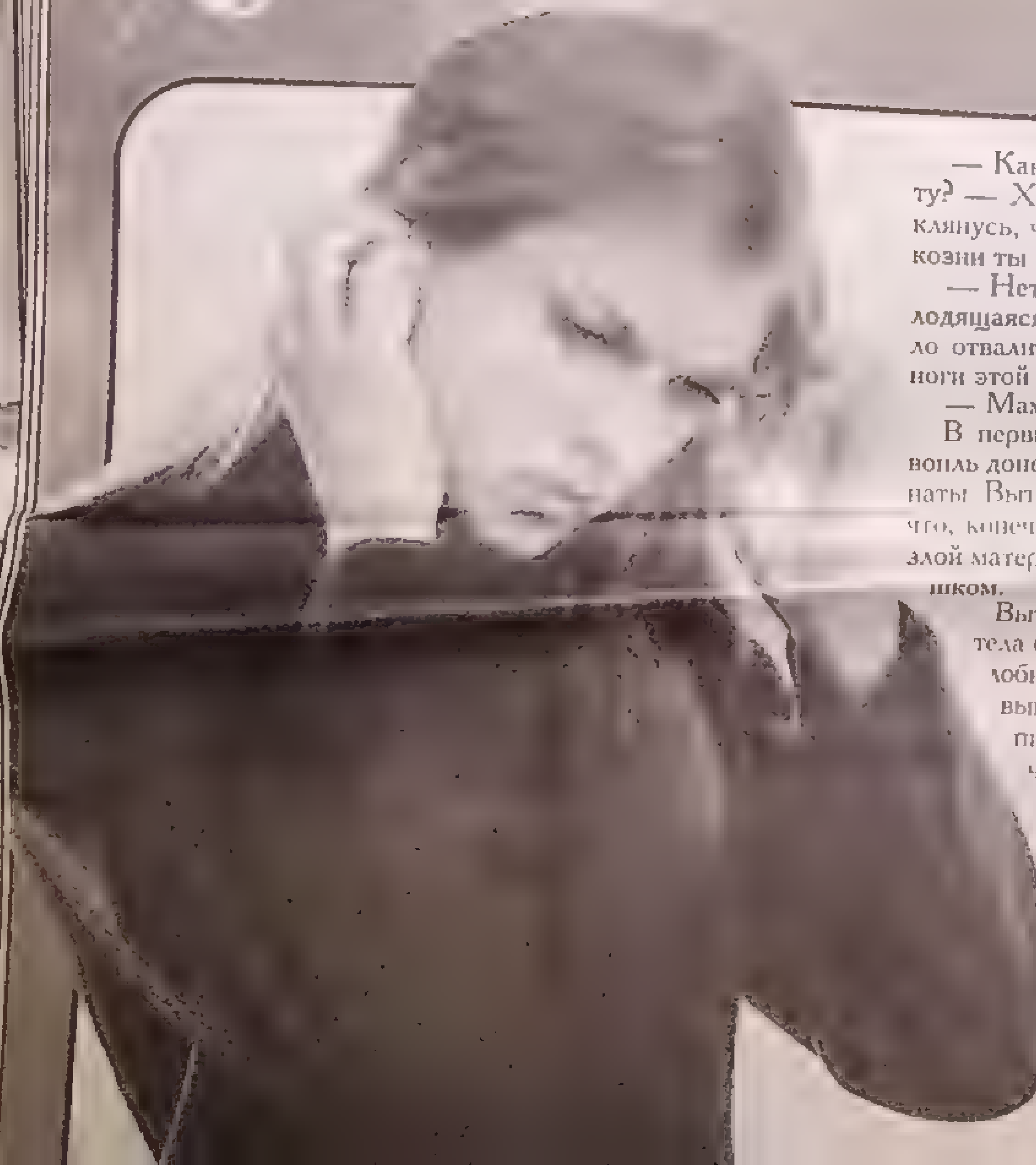
АВ БОРЩА,
И «ПРОЩАЙ»

е раскладываем очи-
нный кубиками карто-
ь. Заливаем до поло-
ыбным бульоном и
вощи чистим, моем и
мкой. Лук и морковь
свеклу — отдельно.
мягкой добавляем
у сахар и немного

АНДРЕЙ ДЕМЧЕНКО

МИНИ-РОМАН

Полонез огинского



— Как ты не понимаешь, мама, что я люблю Чилиту? — Хосе воздел руки к небу. — Перед Господом клянусь, что я буду с ней, что не оставлю ее, какие бы козни ты нам ни чинила!

— Нет, этому не бывать, — злобно прошипела молодящаяся старуха, с лица которой вот-вот должно было отвалиться по крайней мере полкило известки, — ноги этой оборванки не будет в моем доме!

— Мама, я хочу какать!

В первый момент Лиза даже не поняла, что этот вопль донесся не с экрана телевизора, а из детской комнаты. Вытерев слезы и прошептав «вот сволочь какая», что, конечно же, относилось не к ее дочке Олечке, а к злой матери несчастного Хосе, Лиза поспешила за горшком.

Вытерев попку дочке и вымыв горшок, Лиза хотела было вернуться к сериалу, но тут собака, жалобно заскулив, напомнила хозяйке, что та еще не выводила ее на улицу. Надо было к тому же купить продукты, да и [illegible]ральный порошок кончился. Одним глазом посматривая на экран, где бедная Чилита, ломая руки, умоляла Хосе бросить ее ради его же блага, Лиза одевала ребенка и отпихивала вертящуюся у ног собаку.

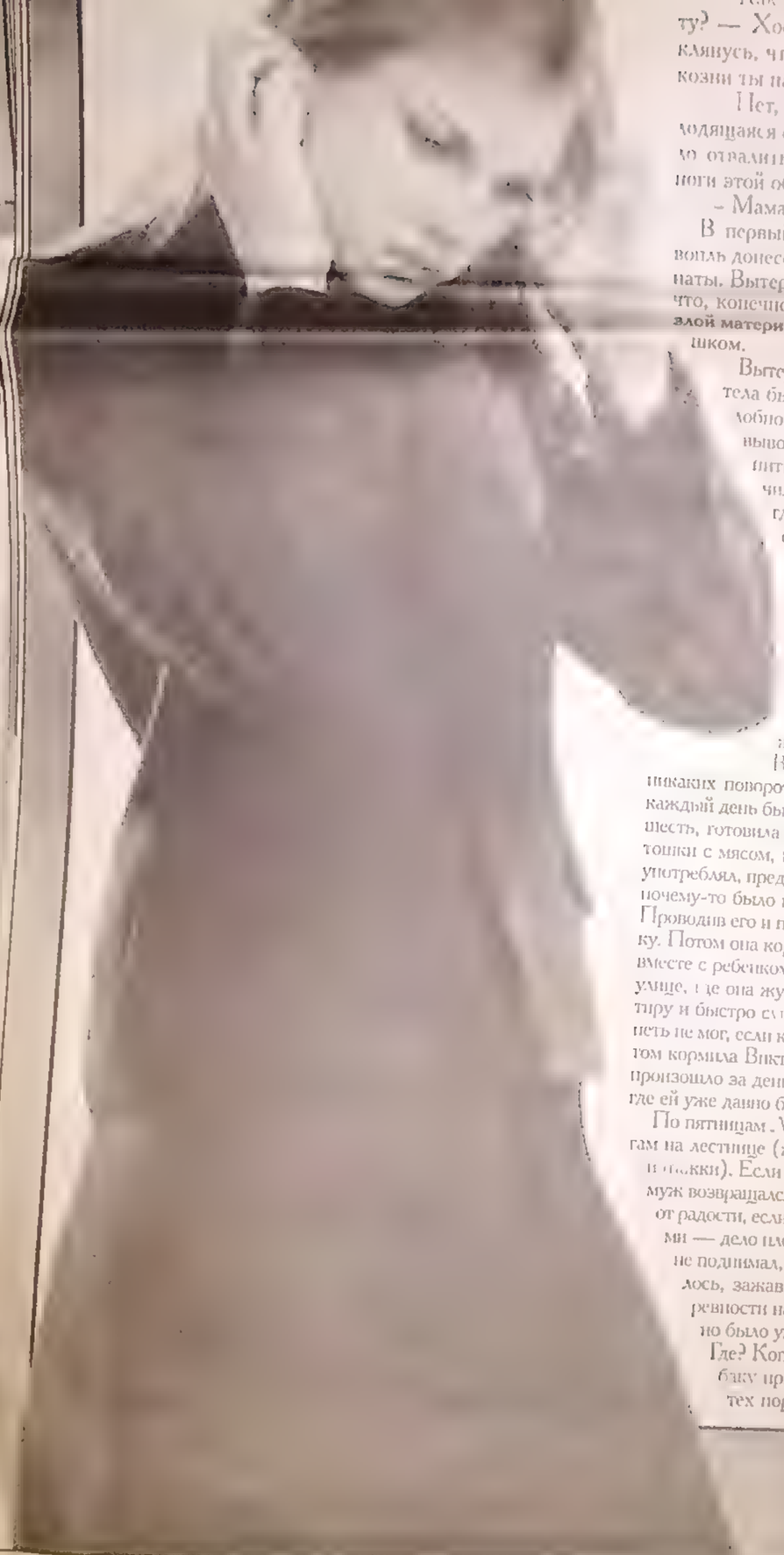
На улице было холодно, ноябрь уже припорошил первым снежком двор и аллею. Одной рукой ведя ребенка, а другой собаку Тумана (при этом оба эти создания с воплями рвались в разные стороны), Лиза шла по аллее и думала о своей жизни.

болото, с головой окунулась в домашнее хозяйство, ни одного мужика у нее даже на виду не было. Только соседки, так же, как и она, гуляющие с детьми и собаками

Все это было ужасно, из этого хотелось найти выход или хотя бы какую-то отдушину. Но таковых не намечалось. Кроме латиноамериканских сериалов и дамских романов, жизнь Лизы не скрашивало ничто. Да и они — разве скрашивали по-настоящему? Сериалы и романы — это, знаете ли, тоже палка о двух концах. Там люди страдают, как и ты, и от этого как-то легче, но у всех сериалов и романов бывает хеппи-энд, а в твоей-то жизни он есть? Фигушки...

Да, все это было просто ужасно, но хуже всего, что Лиза стала замечать: муж ей изменяет. Во-первых, об этом говорила ее интуиция, а во-вторых, на это указывали разные детали...

КОГДА ЛИЗА ПАРУ РАЗ СПРАШИВАЛА ВИКТОРА, ПОЧЕМУ ОН ПРИШЕЛ ТАК ПОЗДНО, ТОТ ГЛАЗА НЕ ПРЯТАЛ...



...ек: утекай, кто может!
...костей обгложет.

...ЕД
...ИВЕРЕД

...пустой, другой воротит
...ть? Брать порционные
...му по отдельности!

...УШАВ БОРЩА, ...ОРИ «ПРОЩАЙ»

...шочка раскладываем очи-
...резанный кубиками карто-
...и рыбы. Заливаем до поло-
...нка рыбным бульоном и
...вку. Овощи чистим, моем и
... соломкой. Лук и морковь
...есте, свеклу — отдельно.
...станет мягкой, добавляем
...щепотку сахара и немного
...адываем пассерованные
...шочкам и оставляем в ду-
...0 минут. Подаем со смета-
... чесноком и зеленью.

Т. Сыздыкова,
Марий Эл.

...И НЕ В БОЧКЕ, ...ОРШОЧКЕ

...иваем на два-три часа, за-
...оде отвариваем. Режем
... Сало измельчаем и рас-
...авляем немного расти-
... и слегка обжариваем в
...й полукольцами лук. До-
...ный от грубой кожицы и
...омкой соленый огурец,
...ими брусочками колбасу
...адываем все продукты по
..., заливаем грибным от-
...м каперсы, молотый ко-
...тавим томить на 30—40
... Подаем со сметаной и
...о

...Как ты не понимаешь, мама, что я люблю Чилиту? — Хосе воздел руки к небу. — Перед Господом клянусь, что я буду с ней, что не оставлю ее, какие бы козни ты нам ни чинила!

Нет, этому не бывать, — злобно прошипела молодящаяся старуха, с лица которой вот-вот должно было отвалиться по крайней мере полкило известки, — ноги этой оборванки не будет в моем доме!

– Мама, я хочу какать!

В первый момент Лиза даже не поняла, что этот вопль донесся не с экрана телевизора, а из детской комнаты. Вытерев слезы и прошептав «вот сволочь какая», что, конечно же, относилось не к ее дочке Олечке, а к злой матери несчастного Хосе, Лиза поспешила за горшком.

Вытерев попку дочке и вымыв горшок, Лиза хотела было вернуться к сериалу, но тут собака, жалобно заскулив, напомнила хозяйке, что та еще не выводила ее на улицу. Надо было к тому же купить продукты, да и стиральный порошок кончился. Одним глазом посматривая на экран, где бедная Чилита, ломая руки, умоляла Хосе бросить ее ради его же блага, Лиза одевала ребенка и отпихивала вертящуюся у ног собаку.

На улице было холодно, ноябрь уже припорошил первым снежком двор и аллею. Одной рукой ведя ребенка, а другой собаку Тумана (при этом оба эти создания с воплями рвались в разные стороны), Лиза шла по аллее и думала о своей жизни.

Вот уже четвертый год эта жизнь не делала никаких поворотов, не знала ни взлетов, ни падений — каждый день был похож на другой. Утром Лиза вставала в шесть, готовила мужу Виктору завтрак (ни жареной картошки с мясом, ни других подобных блюд он по утрам не употреблял, предпочитал только бутерброды и кофе, но ему почему-то было нужно, чтобы все это приготовила жена). Проводив его и помахав из окна рукой, Лиза кормила дочку. Потом она кормила собаку, стирала, шла по магазинам вместе с ребенком и собакой (ее приходилось оставлять на улице, где она жутко выла), готовила обед, убирала квартиру и быстро сушила утюгом белье, потому что муж терпеть не мог, если к его приходу оно висело на веревках. Потом кормила Виктора ужином, слушала рассказ о том, что произошло за день на работе, и ложилась с ним в постель, где ей уже давно было довольно скучно.

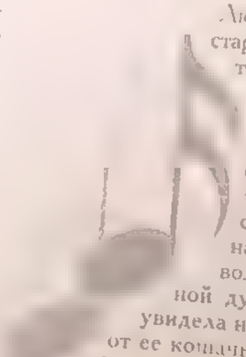
По пятницам Лиза внимательно прислушивалась к шагам на лестнице (жили на последнем этаже хрущобы-пятиэтажки). Если шаги были быстрыми и четкими, значит, муж возвращался трезвым, и сердце Лизы начинало петь от радости, если же они были медленными и шаркающими — дело плохо, напился. Нет, руку на жену Виктор не поднимал, но начинал нести такой бред, что хотелось, зажав уши, бежать прочь. Устраивал сцены ревности на пустом месте. И правда, ну как можно было умудриться изменить при такой жизни? Где? Когда? В кустах, прямо при ребенке, а собаку привязав к дереву? А главное, с кем? С тех пор как Лиза вышла замуж и, словно в болото, с головой окунулась в домашнее хозяйство, ни одного мужика у нее даже на виду не было. Только соседки, так же, как и она, гуляющие с детьми и собаками.

Все это было ужасно, из этого хотелось найти выход или хотя бы какую-то отдушину... Но таковых не намечалось. Кроме латиноамериканских сериалов и дамских романов, жизнь Лизы не скрашивало ничто. Да и они — разве скрашивали по-настоящему? Сериалы и романы — это, знаете ли, тоже палка о двух концах. Там люди страдают, как и ты, и от этого как-то легче, но у всех сериалов и романов бывает хеппи энд, а в твоей-то жизни он есть? Фигушки.

Да, все это было просто ужасно, но хуже всего, что Лиза стала замечать, муж ей изменяет. Во-первых, об этом говорила ее интуиция, а во-вторых, на это указывали разные детали.

КОГДА ЛИЗА ПАРУ РАЗ СПРАШИВАЛА ВИКТОРА, ПОЧЕМУ ОН ПРИШЕЛ ТАК ПОЗДНО, ТОТ ГЛАЗА НЕ ПРЯТАЛ — НАОБОРОТ, ДЕРЗКО И ПРЯМО СМОТРЕЛ НА ЖЕНУ И ОТВЕЧАЛ ВПОЛНЕ БАНАЛЬНО: МОЛ, ЗАДЕРЖАЛСЯ НА РАБОТЕ

(Виктор на небольшой, но довольно приличной фирме чинил телевизоры).



Любовница Виктора была, возможно, старше Лизы (что не моложе — это уж точно). Один раз, чисто случайно, Лиза увидела ее с мужем в машине. Лиза везла ребенка из поликлиники на автобусе и, когда стояли у светофора, заметила зеленую «шестерку» мужа. Справа от водителя сидела блондинка (явно крашеная), с длинными распущенными волосами. Эта русалка была полной дурой, потому что как-то Лиза увидела на спине Виктора три царапины от ее кошачьих когтей. Она даже не позаботилась о безопасности любовника. Правда, возможен еще один вариант, обратный, подумала Лиза: эта баба разодрала Виктору спину специально, чтобы заметила жена. Если это так, то дело хуже: значит, любовница хочет, чтобы Виктор

Наши золоте

Для наших читателей, которые недавно познакомились с газетой, мы публикуем лучшие статьи из прошлых выпусков, начиная с самых первых номеров.

ЗЕРКАЛО

ГОВОРЯЩИЕ ЛОКОНЫ

Ничто так не привлекает в женщине, как ее загадочность. Мудрые чаровницы, напуская на себя таинственность, вызывают жгучий интерес мужчин. Но все их тайны и особенности характера может выдать... прическа.

Длинные прямые распущенные волосы или коса принадлежат чуть раскованной и уверенной в себе женщине. Она спокойно и целеустремленно идет по жизни и, скорее всего, является лидером в семье. Домашняя работа не ее стихия, но если она за что-то берется, то делает это добросовестно.

Короткую стрижку любят особы женственные и сексуальные. Они способны совершать экстравагантные поступки и обожают, когда ими восхищаются. Эти дамы обычно счастливы в браке, так как всегда готовы пойти на компромисс и обладают редким качеством создавать уютное гнездышко.

А вот такие же волосы, только **вьющиеся или кудрявые,** выдают романтичную особу. «Кудряшка Сью» талантлива и склонна к творческой работе, но творит она в основном дома, потому что не любит жить по расписанию.

Ступенчатой стрижке отдаст предпочтение практичная и веселая женщина. Она раскованна и легка в общении, но никто не узнает ее истинных намерений. Это очаровательное создание не терпит дисциплины и давления, предпочитая быть хозяйкой самой себе. Готовить не очень любит, но иногда может порадовать близких необычным салатом или оригинальным тортом.

Прическа типа каре характерна для женщин уравновешенных и благоразумных. Но они часто недовольны семейной жизнью и работой, не умея ценить то, что имеют.

Химическая завивка, перманент, столь популярный в России, — как раз любимая прическа той, которая «коня на скаку остановит». Она из горящей избы и детей, и мужа спасет, и даже мебель вынесет. Уверена в том, что женщина — глава семьи. Да кто бы спорил!..

РУССКИЙ СМАК

ЭКСПЕРТНАЯ ПАЛАТА

Раздел ведет специалист в области потребительского рынка, кандат экономиче

УКСУСНЫЕ

Как хорошо зимой под завывание метели за окном вскрыть баночку, распростра па, чеснока и соленых огурчиков! Ни закусить Только вот беда — с любовью и старанием закрытые баночки с солениями в серед

ГРЕМЯТ ВЗРЫВЫ В КЛАДОВКАХ

В России немного крупных производителей уксуса и уксусной кислоты — Дмитриевский химический завод в Кинешме, Ашинский пиролизно-химический, Рошальский химический комбинат и Северодонецкий химзавод. Остальных производителей можно поделить на две группы: небольшие предприятия, имеющие право выпускать уксус, и пираты, которые гонят этот баснословно прибыльный продукт, используя похищенные этикетки, бутылки и, конечно, кислоту.

Уксусные пираты не обременяют себя заботами о регистрации производства. Все предельно просто. Они — свои люди на химических комбинатах или заводах — организуют пропажу или списание этикеток и специальных уксусных бутылок. Потом закупается недорогая укупорочная линия и некоторое количество уксусной кислоты. Она разбавляется, чтобы хватило на все украденные бутылки, наклеиваются этикетки, бутылки укупориваются и — все. Можно и по-другому. Чтобы не связываться с ворованными этикетками, в типографии заказывают свои, покупают небольшие медицинские бутылочки, по виду напоминающие уксусные, а дальше все идет по тому же кругу — кислота разбавляется, разливается, укупоривается.

Потом мы покупаем ее на рынке или в маленьком магазинчике и удивляемся: почему среди зимы взрываются банки.

Очень часто вместо 70-процентной уксусной кислоты в пиратских бутылках налит обыкновенный, уже разбавленный уксус. Мы, не догадываясь об этом (не попробуешь ведь!), разбавляем его еще сильнее (в 20 частях воды) и получаем подкисленную водичку.

Чтобы этого не произошло, нужно знать некоторые обязательные условия оформления бутылок и этикеток с уксусной кислотой.

СЕМЬ РАЗ ПРОЧТИ, ОДИН — КУПИ

Начнем с бутылки. Она должна быть прозрачной, из белого стекла. Любой другой цвет — зеленый, темно-желтый — говорит о том, что это краденные с какого-нибудь фармакологического предприятия бутылки.

Поскольку концентрированная уксусная кислота опасна для жизни, то бутылка с ней должна быть совершенно особенной. Ее должны узнавать «в лицо» мы с вами и на ощупь люд сусную кис большие 2 лышке кото обозначаю «пиратских

Правда, торые ворук тив них ест мер, этикет пираты нико это делается кетки видна нанесены че лосы. Между сверху, стоит

Лицевая с имеет ряд об ков. Во-перв товителя (3), опасности (2) на концентра кислоты она

На этикет прохождения ции. Тут же ука

СЧЕТЧИК

ПЛЕСНИТЕ КАЛОРИЙ, ПОРУЧИК ГОЛИЦЫН!

Если вы следите за своим весом, то наверняка интересуетесь калорийностью различных продуктов. Но ведь калории есть и в напитках!

РЕЦЕПТЫ

ДЕРЕВЕНСКИЕ

С наступлением холодов на рынках прибавляется мяса. Начинается забой домашнего скота. Не пренебрегайте всем тем, что некоторые лентяи и неумехи выбрасывают — рубцом, кишками, легкими. Из них можно приготовить столько вкусных блюд, которые горожане не зря называют деревенскими деликатесами.

щиеся или кудрявые,** выдают романтичную особу. «Кудряшка Сью» талантлива и склонна к творческой работе, но творит она в основном дома, потому что не любит жить по расписанию.

○ **Прическа типа каре** характерна для женщин уравновешенных и благоразумных. Но они часто недовольны семейной жизнью и работой, не умея ценить то, что имеют.

○ **Химическая завивка,** перманент, столь популярный в России, — как раз любимая прическа той, которая «коня на скаку остановит». Она из горящей избы и детей, и мужа спасет, и даже мебель вынесет. Уверена в том, что женщина — глава семьи. Да кто бы спорил!..

СЧЕТЧИК

ПЛЕСНИТЕ КАЛОРИЙ, ПОРУЧИК ГОЛИЦЫН!

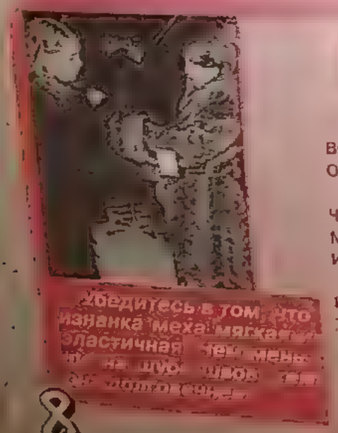
Если вы следите за своим весом, то наверняка интересуетесь калорийностью различных продуктов. Но ведь калории есть и в напитках!

Количество калорий в некоторых напитках

(ккал на 100 г)

Водка	120	**Лимонад**	49
Шампанское	110	**Пиво**	47
Кефир	100	**Яблочный сок**	46
Какао	78	**Апельсиновый сок**	41
Кисель из ягод	75	**Томатный сок**	30
Кофе с молоком (2 куска сахара на стакан)	75	**Чай** (2 куска сахара на стакан)	27
Красное вино	74	**Кофе черный** (без сахара)	1
Белое вино	70	**Чай зеленый** (без сахара)	1
Молоко (3,5% жирности)	64	**Вода**	0
Кола	57		

ВЫВОД: на одной воде, конечно, не проживешь, но если не хотите растолстеть, заглядывайте в таблицу почаще.



Выбираем шубу

Не за горами зима. Если вы хотите встретить ее во всеоружии и имеете средства на приобретение шубы, обратите внимание на следующее:

✦ **Внешний вид.** Если мех тусклый и не блестит, значит, его выделка сомнительного качества, возможно, самодельная. Шуба не должна «греметь», стоять колом — изнанка меха должна быть мягкой и эластичной.

✦ **Прочность окраски.** Чистой белой тряпочкой оберните пучок ворсинок и потрите между пальцами. Если останется след, шуба будет пачкаться, особенно в снежную погоду. Помните: крашеные меховые изделия менее ноские, чем натуральные.

✦ **Качество пошива.** Чем меньше швов, тем долговечнее шуба. Обязательно проверьте симметричность швов и убедитесь, что шуба хорошо (без перекосов!) сидит на фигуре.

...ния бутылок и этикеток с уксусной кислотой.

СЕМЬ РАЗ ПРОЧТИ, ОДИН — КОПИ

Начнем с бутылки. Она должна быть прозрачной, из белого стекла. Любой другой цвет — зеленый, темно-желтый — говорит о том, что это краденые с какого-нибудь фармакологического предприятия бутылки.

Поскольку концентрированная уксусная кислота опасна для жизни, то бутылка с ней должна быть совершенно особенной. Ее должны узнавать «в лицо» мы с вами и на

...тами о регистрации производства. Все предельно просто. Они — свои люди на химических комбинатах или заводах — организуют пропажу или списание этикеток и специальных уксусных бутылок. Потом закупается недорогая укупорочная линия и некоторое количество уксусной кислоты. Она разбавляется, чтобы хватило на все украденные бутылки, наклеиваются этикетки, бутылки укупориваются и — все. Можно и по-другому. Чтобы не связываться с ворованными этикетками, в типографии заказывают свои, покупают небольшие медицинские бутылочки, по виду напоминающие уксусные, а

РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕ...

ДЕРЕВЕНСКИЕ

С наступлением холодов на рынках прибавляется мяса. Начинается забой домашнего скота. Не пренебрегайте всем тем, что некоторые лентяи и неумехи выбрасывают — рубцом, кишками, легкими. Из них можно приготовить столько вкусных блюд, которые горожане не зря называют деревенскими деликатесами.

[redacted]

У нас требуху продают в кулинариях, поэтому и мы, горожане, не лишены возможности побаловать себя деревенскими деликатесами. Особых пропорций в том блюде, которое я обычно готовлю, нет. Все делаю на глазок и по своему вкусу. Требуху, чисто вымытую несколько раз, режу на маленькие кусочки. Складываю в кастрюльку, заливаю холодной водой так, чтобы она на палец покрывала требуху. Варю на медленном огне часов 5—6. Сливаю воду или, вернее, что от нее осталось, и перекладываю требуху в горячую утятницу, где к тому моменту уже вовсю шкварчит смалец (у нас так называют свиной жир). Накрываю крышкой и оставляю в горячей духовке еще на час. Минут за 20 до готовности добавляю лавровый лист, перец горошком, поджаренный лук с морковкой (я не жалею ни того, ни другого, беру побольше). А за 5 минут до отпуска добавляю зелень — петрушку и укроп. Вкус блюда не передать! Душу продать можно за такую вкуснятину!

И.Луценко, Петрозаводск

[redacted] желудок

Обработанную свиную голову ставлю варить как на холодец, часов на 5—6, чтобы мясо отошло от костей. Очищаю желудок: через небольшое отверстие выворачиваю его «наизнанку», отделяю внутреннюю оболочку, промываю и выворачиваю «налицо». Процеживаю бульон, остудив, перебираю мясо и режу его на мелкие кусочки. 5—6 головок чеснока мелко рублю и перемешиваю с мясом. Солю, перчу. Этой смесью начиняю желудок (количество мяса головы точно соответствует размерам желудка, это мною проверено неоднократно), отверстие зашиваю. Отвариваю в течение 15—20 минут. Вилкой делаю несколько проколов, чтобы выходил воздух. Затем ставлю в духовку и запекаю до золотистой корочки. Остужаю, режу кусочками и подаю к столу с хреном и горчицей — объедение!

Людмила Рыжкина, Кронштадт

[redacted]

Предлагаю оригинальный рецепт приготовления почек. Сначала я их хорошо промываю и разрезаю на две части, но не до конца. Варю 2—3 минуты, воду сливаю, повторяю так раза три. Солю, перчу, обжариваю на сливочном масле вместе с мелко рубленной небольшой луковицей. Когда почки обжарятся, жареный лук и толченый чеснок укладываю внутрь почек, в места разрезов. Обе половинки укладываю в виде раковин.

Ирина Халлиулина, Северобайкальск

олотые страницы

СТАТЬИ СОБРАНЫ ИЗ:

№11/96, стр.2—3, «Деревенские деликатесы»;
№11/97, стр.7, «Уксусные пираты»;
№11/98, стр.12, «Говорящие локоны»;
№11/99, стр.4, «Пышные булки с пустым нутром»;
№11/99, стр.5, «Выбираем шубу»;
№11/99, стр.6, «Плесните калорий, поручик Голицын!»;
№11/99, стр.13, «Храп в темную ночь».

ЭКСПЕРТНАЯ ПАЛАТА

бласти потребительского рынка, кандидат экономических наук, главный редактор журнала «Спрос» Елена ЮДИНА.

УКСНЫЕ ПИРАТЫ

за окном вскрыть баночку, распространяющую волшебный летний аромат укро-ока и соленых огурчиков! Или закусить грибочками, собранными в осеннем лесу. закрытые баночки с соленьями в середине зимы начинают взрываться. Скорее всего виноват недостаток уксуса.

е идет по тому же кругу — кислота ся, разливается, укупоривается. мы покупаем ее на рынке или в ма-агазинчике и удивляемся: почему ы взрываются банки. асто вместо 70-процентной уксус-ы в пиратских бутылках налит обык-уже разбавленный уксус. Мы, не сь об этом (не попробуешь ведь!), м его еще сильнее (в 20 частях во-чаем подкисленную водичку. этого не произошло, нужно знать е обязательные условия оформле-ок и этикеток с уксусной кислотой.

ИЗ ПРОЧТИ, ОДИН — КУПИ

с бутылки. Она должна быть про-из белого стекла. Любой другой ижний, темно-желтый — говорит о это краденые с какого-нибудь ического предприятия бутылки. ому концентрированная уксусная тная для жизни, то бутылка с ней быть совершенно особенной. Ее ывать «в лицо» мы с вами и на ощупь люди с плохим зрением. Поэтому уксусную кислоту разливают в стандартные небольшие 200-граммовые бутылочки, на горлышке которых имеются три выпуклых кольца, обозначающих: «Опасно для жизни»(1). На «пиратских» бутылках таких колец не бывает.

Правда, это не относится к тем пиратам, которые воруют бутылки с производства. Но против них есть другие степени защиты. Например, этикетка. Если даже она ворованная, пираты никогда не смогут приклеить ее так, как это делается на заводе. Обратная сторона этикетки видна через бутылку. На ней должны быть нанесены четыре лаковые горизонтальные полосы. Между третьей и четвертой, если считать сверху, стоит штамп с датой изготовления.

Лицевая сторона настоящей этикетки также имеет ряд обязательных опознавательных знаков. Во-первых, название предприятия-изготовителя (3). Во-вторых, предупреждение об опасности (2). Обязательно должна быть указана концентрация (4). Для пищевой уксусной кислоты она закреплена ТУ в пределах 70%.

На этикетке также должен находиться знак прохождения кислоты через органы сертификации. Тут же указаны ТУ (технические условия) (5).

АВОСЬКА ПОТРЕБИТЕЛЯ

ПЫШНЫЕ БУЛКИ С ПУСТЫМ НУТРОМ

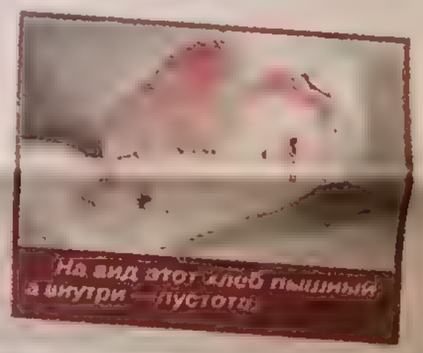
Я несколько раз покупала хлеб из частных пекарен. На вкус он хуже, да и по виду отличается от того, что выпекают на хлебозаводах. В чем тут дело?

Н.Васильчикова, Нижний Тагил

Отвечает главный государственный хлебный инспектор РФ Игорь ЧЕКМЕЗОВ:

— Это вызвано тем, что в частных пекарнях используется несколько упрощенная технология, другое сырье, да, наконец, и квалификация у хлебопеков там совсем не та. Хозяева мини-пекарен экономии ради предпочитают закупать муку подешевле, с пониженным содержанием клейковины (белковой части пшеничной муки). Кроме того, для сокращения времени выпечки они добавляют в тесто различные разрыхлители, ускорители и т.д. Эти ухищрения позволяют придать хлебу привлекательный внешний вид — он становится пышным, «дышащим», а начнете его резать — внутри пустота.

Однако некоторым такой хлеб нравится. Если же вам он не подходит, надо выбрать булочную, где продается привычный хлеб, поступающий с хлебозаводов (эта информация имеется в хлебных отделах магазинов), и покупать его там.



На вид этот хлеб пышный, а внутри — пустота.

РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

ЕСКИЕ ДЕЛИКАТЕСЫ

Сельтисон

Может, существует более распространенное название, но у нас это блюдо называется так. Для него беру свиную печень, сердце, легкие. Чтобы

Деревенские колбаски

Когда режем поросенка, кровь сливаем в чистую посуду — получается 3—4 литра. 1,5—2 кг гречки перебираю, мою, обжариваю на сковороде. В кровь выливаю 2 литра воды, засыпаю

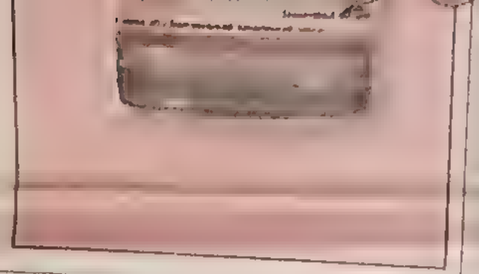
ОБРАЗ ЖИЗНИ

ХРАП В ТЕМНУЮ НОЧЬ

...Она должна быть про-
...стекла. Любой другой
...темно-желтый — говорит о
...раженные с какого-нибудь
...ческого предприятия бутылки.
...концентрированная уксусная
...опасна для жизни, то бутылка с ней
...быть совершенно особенной. Ее
...узнавать «в лицо» мы с вами и на

Лицевая сторона настоящей этикетки также имеет ряд обязательных опознавательных знаков. Во-первых, название предприятия-изготовителя (3). Во-вторых, предупреждение об опасности (2). Обязательно должна быть указана концентрация (4). Для пищевой уксусной кислоты она закреплена ТУ в пределах 70%.

На этикетке также должен находиться знак прохождения кислоты через органы сертификации. Тут же указаны ТУ (технические условия) (5).



покупать его там.

РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

...СКИЕ ДЕЛИКАТЕСЫ

**...чинается забой домаш-
...тяи и неумехи выбрасы-
...товить столько вкусных
...еликатесами.**

...ашный желуд...

*...ую свиную голову став-
... на холодец, часов на
...со отошло от костей.
...к: через небольшое от-
...чиваю его «наизнан-
...нутреннюю оболочку,
...ворачиваю «налицо».
...ьон, остудив, перебил
... его на мелкие кусоч-
... чеснока мелко рублю
...с мясом. Солю, перчу.
...киняю желудок (коли-
...овы точно соответ-
...м желудка, это мною
...кратно), отверстие
...риваю в течение
...илкой делаю несколь-
...обы выходил воздух.
...духовку и запекаю до
...чки. Остужаю, режу
...ю к столу с хреном и
...дение!*

***Людмила Рыжкина,
Кронштадт***

Может, существует более распространенное название, но у нас это блюдо называется так. Для него беру свиную печень, сердце, легкие. Чтобы сельтисон не разваливался, добавляю свиные щечки. Все отвариваю до полуготовности, остужаю, режу тонкими длинными кусочками. Солю, перчу, добавляю чеснок и долго мешу, как тесто. Наполняю этой смесью обработанный свиной желудок или толстые кишки. Крепко зашиваю или завязываю. Варю на легком огне до готовности, затем кладу под тяжелый груз до полного охлаждения. Если все сделано правильно, сельтисон, когда его режу, не рассыпается. Подаю как холодную закуску. Это блюдо в моей семье самое любимое, поэтому решила именно этим рецептом поделиться с вами.

Деменева, Амурская обл.

Беру в равных пропорциях печень, легкие, сердце и сало. Еще понадобится 5 яиц, 5 средних луковиц, 10 зубчиков чеснока, соль и перец (по вкусу).

Все пропускаю через мясорубку, перемешиваю с яйцами и специями. Раскладываю в сухие стерилизованные 0,5-литровые банки, накрываю металлическими крышками и ставлю в холодную духовку. Включаю ее на час. Выключаю, но оставляю баночки в духовке до полного остывания. Закрываю полиэтиленовыми крышками и храню в холодильнике. Один раз потрачу время на готовку, зато потом голова не болит о бутербродах на завтрак.

***Людмила Дубина,
п. Элан-Эрге,
Калмыкия***

Когда режем поросенка, кровь сливаем в чистую посуду — получается 3—4 литра. 1,5—2 кг гречки перебираю, мою, обжариваю на сковороде. В кровь выливаю 2 литра воды, засыпаю гречку, мелко режу 1,5—2 кг мяса, сало, печень, легкие, вымоченные почки, головку чеснока. Солю чуть больше, потому что гречка вберет в себя часть соли. Перчу, перемешиваю. Начиняю получившимся фаршем чисто промытые толстые кишки с таким расчетом, чтобы распрившаяся гречка их не разорвала. Завязываю с обеих сторон нитками. Жарю в духовке, на сковороде, или противне. Так что и колбаска получается отличная, и в отходы мы ничего не выбрасываем.

***О.Киселева,
Иркутск***

Беру говяжий рубец, горячей водой отмываю до белизны его шершавую сторону. Замачиваю в холодной воде на ночь. Режу кусочками примерно 20 х 20 см. На 10-литровую кастрюлю кладу 1—1,5 ст. ложки соли. Варю часов 5. Вынимаю рубец, а пока он остывает, готовлю начинку: 1 головку чеснока перетираю с солью, добавляю черный молотый перец и 2 ст. ложки бульона. Каждый кусочек рубца смазываю этой смесью, скручиваю рулетиком и обматываю ниткой, чтобы не распался. Приготовленные таким образом рулетики кладу в холодильник. Часа через два уже можно пробовать. Нитку снимаю, режу некрупными кусочками и подаю к столу как холодную закуску или как самостоятельное блюдо с рассыпчатой картошечкой и соленым огурчиком.

П.С., п. Седью, Коми АССР

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ХРАП В ТЕМНУЮ НОЧЬ

Бытует мнение, что храпеть — привилегия мужчин. Но это не так — жертвой храпа может стать кто угодно. Как же бороться с этим недугом?

Храп возникает из-за сужения дыхательных путей — дыхание затрудняется, и спящий пытается втянуть больше воздуха. Усилившийся воздушный поток вызывает вибрацию стенок гортани, которая во сне расслаблена. Отголоски этой вибрации и называются храпом.

Причин возникновения храпа множество: от переедания до нервного перенапряжения.

Кандидат медицинских наук Владимир ОКРОЕВ советует, как можно избавиться от храпа, изменив свой образ жизни:

– постарайтесь отучиться спать на спине;

– если у вас проблемы с носоглоткой, расположите изголовье вашей кровати несколько выше, чем обычно,

- избавляйтесь от лишнего веса жировые отложения, особенно на шее, а также на животе, мешают полноценному дыханию и могут быть причиной храпа;

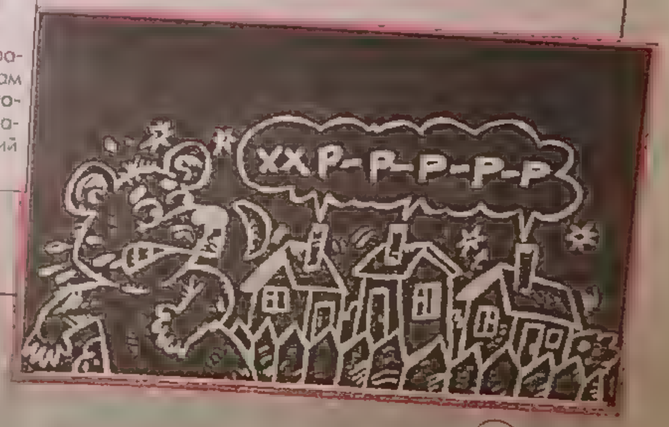
– не переедайте на ночь;

– спите в хорошо проветренной и затемненной комнате;

– алкоголь расслабляет мышцы, а потому тоже может стать виновником храпа: врачи не рекомендуют – особенно тем, кто храпит ночью, – пить спиртное перед сном.

ДЕЛЬНЫЙ СОВЕТ

Американские врачи советуют храпунам пришивать к пижаме между лопаток кармашек и на ночь вкладывать туда небольшой мягкий мячик (типа теннисного)



Курение ухудшает состояние верхних дыхательных путей и тем самым способствует появлению храпа.

ушел от жены к ней. Жена заметит царапины, устроит скандал, в ходе которого все вскроется, и Виктор, собрав пожитки, уйдет от супруги...

Нет уж, не дождешься, думала Лиза. Так просто ты у меня его не заберешь! И она скрепя сердце молчала. Терпела... А почему, собственно? Не хотела отдавать мужа? Пусть плохого, но все-таки?

Да нет, конечно. Настоящая причина была в другом. Даже не в любви, потому что ее за эти годы в душе Лизы не осталось, эта любовь была просто смыта гадкой бытовухой, как жир со сковородки. Дело в том, что Лиза просто очень боялась остаться одна (ладно бы одна, а то с ребенком на руках, да и собаку ведь небось к той бабе не возьмет, на черта ей кавказская овчарка).

— Ну куда ты денешься? — говорила Лизе ее подружка Люба, такая же замусоленная бытом. — Ты пойми: сейчас не то время, чтобы мужика выгонять. Тебе еще хорошо: он прописан не у тебя, а у своей матери... Моего-то вообще не вышибешь, квартиру делить пришлось бы, а на что ее, двухкомнатную-то, поделишь? Но суть не в этом; вот выгонишь ты его и что будешь делать? Как на жизнь заработаешь? Алиментами не спасешься, тем более сейчас знаешь как... Сам будет деньги заколачивать, а для отвода глаз трудовую книжку куда-нибудь положит — якобы на двести рублей в месяц, будешь получать с вычетом налогов тридцатку... Нет уж. По мне — пусть пьет, пусть гуляет, только бы деньги приносил, семью кормил.

Возразить Любе Лиза не могла. Она в отличие от подруги, за плечами у которой была только школа, имела среднее специальное образование (окончила музыкальное училище по классу скрипки), но найти работу по специальности, чтобы еще и деньги платили, ей казалось невозможным. Лиза с ужасом думала о том, как останется одна с дочкой, которую надо кормить и одевать, и [illegible] псом, который за один поход

голову. Ей почему-то стало не важно, что будет дальше.

— Слушай, Витя, — сказала она, — она у тебя совсем дура, что ли?

— Кто? — опешил муж.

— Любовница твоя, которая якобы блондинка. Она тебе то спину когтищами своими располосует, то помадой рубашку испачкает...

В воздухе зависла тяжелая пауза. Виктор, подняв брови, смотрел на жену, она не отводила глаз.

— Это ты дура, — наконец хрипло произнес Виктор, — какая любовница, что ты несешь?

— Твоя. Ты небось рад — хорошо на два фронта жить, правда? И там, и тут тебя накормят, напоят, в постельку уложат... Ты бы так всю жизнь жил, правда? Только не получится. У этой бабы планы совсем другие. Она нарочно делает все, чтобы я тебя вышвырнула... А она чтобы подобрала. Ты еще не понял? Так пойми сейчас.

— Ты... Ты, — прогудел Виктор, — ты меня вышвырнешь? — он деланно расхохотался. — Да кто ты без меня? Кто? Господи, да как ты жить-то будешь, идиотка?

— Папочка, мамочка, — заплакала в детской комнате Оля, — не надо, ну пожалуйста!

Когда родители ссорились, ребенок обычно не выходил из своей комнаты (как Оля объяснила бабушке, в это время у мамы и папы лица очень злые).

— Иди спать, — бросил, вставая с табуретки, Виктор, — и чтоб больше я от тебя этого бреда не слышал...

— Нет, это не я пойду, — сказала Лиза, бледная как полотно, — это ты сию же минуту уберешься отсюда. Пошел вон!

— Что? — Виктор явно растерялся, он не ожидал от жены такой смелости. — Что ты сказала?

— Немедленно собирай вещи и вали к своей... Сейчас же!

— Ну, — прошипел муж, — если ты так... [illegible]

С этими словами он демонстративно подошел к телефону и набрал номер. Лиза, скрестив на груди руки, ждала.

— Марина, — сказал в трубку Виктор, — это я. Я сейчас приеду... Да. Да, все. Потом, потом... Все, я еду.

Пыхтя, как паровоз, Виктор принялся собирать чемодан. Лиза, сидя на кухне, курила одну сигарету за другой. Через полчаса муж, уже одетый, вошел на кухню.

— Насчет развода, — буркнул он, — кто будет заявление подавать?

— Какая разница, — ответила Лиза, глядя в окно на темный в огоньках город, — хочешь, подавай ты.

Виктор взял чемодан и ушел. Когда захлопнулась дверь, из своей комнаты вышла Оля. Кошмар, подумала Лиза, сейчас надо что-то врать, например, про командировку...

ушел от жены к ней. Жена заметит царапины, устроит скандал, в...
торого все вскроется, и Виктор, собрав пожитки, уйдет от супруги...

Нет уж, не дождешься, думала Лиза. Так просто ты у меня его не заберешь! И она скрепя сердце молчала. Терпела... А почему, собственно? Не хотела отдавать мужа? Пусть плохого, но все-таки?

Да нет, конечно. Настоящая причина была в другом. Даже не в любви, потому что ее за эти годы в душе Лизы не осталось, эта любовь была просто смыта гадкой бытовухой, как жир со сковородки. Дело в том, что Лиза просто очень боялась остаться одна (ладно бы одна, а то с ребенком на руках, да и собаку ведь небось к той бабе не возьмет, на черта ей кавказская овчарка).

— Ну куда ты денешься? — говорила Лизе ее подружка Люба, такая же замусоленная бытом. — Ты пойми: сейчас не то время, чтобы мужика выгонять. Тебе еще хорошо: он прописан не у тебя, а у своей матери... Моего-то вообще не выпишешь, квартиру делить пришлось бы, а на что ее, двухкомнатную-то, поделишь? Но суть не в этом: вот выгонишь ты его и что будешь делать? Как на жизнь заработаешь? Алиментами не спасешься, тем более сейчас знаешь как... Сам будет деньги заколачивать, а для отвода глаз трудовую книжку куда-нибудь положит — якобы на двести рублей в месяц, будешь получать с вычетом налогов тридцатку... Нет уж. По мне — пусть пьет, пусть гуляет, только бы деньги приносил, семью кормил.

Возразить Любе Лиза не могла. Она в отличие от подруги, за плечами у которой была только школа, имела среднее специальное образование (окончила музыкальное училище по классу скрипки), но найти работу по специальности, чтобы еще и деньги платили, ей казалось невозможным. Лиза с ужасом думала о том, как останется одна с дочкой, которую надо кормить и одевать, и с огромным псом, который за один присест мог сожрать полведра овсянки с тушенкой. Рисуя в воображении картины нищеты, голодных обмороков и болезней, на лечение которых нет средств,

ЛИЗА ДУМАЛА: «ИЗ ДВУХ ЗОЛ ВЫБЕРУ МЕНЬШЕЕ». НО ПЕРЕЖИВАЛА ОНА ПРИ ЭТОМ ОЧЕНЬ СИЛЬНО...

Особенно плохо ей было неделю назад: начав играть на скрипке полонез Огинского (Виктор очень любил эту музыку и раньше часто просил Лизу ее исполнить), она услышала:

— Хватит пиликать, блин... С души воротит.

Этот день прошел, как и сотни других... Было уже десять вечера, а Виктор все не появлялся. Звонок в дверь прозвучал лишь в половине двенадцатого.

— Ну, — хрюкнул Виктор, ввалившись в прихожую и дохнув на жену перегаром, — чего ты на меня уставилась? Не узнаешь, что ли? — бормотал он, а Лиза между тем разглядывала след розовой губной помады на воротнике его белой рубашки.

— Работа у меня такая, — усевшись на табуретку, Виктор принялся стягивать ботинки, — заказов до фига, вот и пашем.

— И пьешь тоже на работе? — не удержалась Лиза.

— Ну выпили с мужиками после работы... Усталость снять. Что я, падаю, что ли? На своих ногах пришел... Вообще — чего ты прицепилась? У всех бабы как бабы, а ты...

От этой фразы, в которой, в общем-то, не было ничего слишком обидного (Виктор мог отмочить и куда похлеще), у Лизы кровь бросилась в

Оля, — не надо, ну пожалуйста...

Когда родители ссорились, ребенок обычно не выходил из своей комнаты (как Оля объяснила бабушке, в это время у мамы и папы лица очень злые).

— Иди спать, — бросил, вставая с табуретки, Виктор, — и чтоб больше я от тебя этого бреда не слышал...

— Нет, это не я пойду, — сказала Лиза, бледная как полотно, — это ты сию же минуту уберешься отсюда. Пошел вон!

— Что? — Виктор явно растерялся, он не ожидал от жены такой смелости. — Что ты сказала?

— Немедленно собирай вещи и вали к своей... Сейчас же!

— Ну, — прошипел муж, — если ты так... Смотри, пожалеешь! — С этими словами он демонстративно подошел к телефону и набрал номер. Лиза, скрестив на груди руки, ждала.

— Марина, — сказал в трубку Виктор, — это я. Я сейчас приеду... Да. Да, все. Потом, потом... Все, я еду.

Пыхтя, как паровоз, Виктор принялся собирать чемодан. Лиза, сидя на кухне, курила одну сигарету за другой. Через полчаса муж, уже одетый, вошел на кухню.

— Насчет развода, — буркнул он, — кто будет заявление подавать?

— Какая разница, — ответила Лиза, глядя в окно на темный в огоньках город, — хочешь, подавай ты.

Виктор взял чемодан и ушел. Когда захлопнулась дверь, из своей комнаты вышла Оля. Кошмар, подумала Лиза, сейчас надо что-то врать, например, про командировку...

— Мамочка, — спросила Оля, — папа больше не придет?

— Почему же не придет, — начала было Лиза, но дочка перебила ее:

— Я знаю, что не придет... Мам, но ты ведь не отдашь ему меня и Тумана, правда?

Из глаз у Оли потекли слезы...

* * *

С тех пор прошло полгода... С бывшим мужем после развода Лиза не виделась ни разу. Ее жизнь складывалась не так уж и плохо. Через неделю после расставания с Виктором она уже играла на скрипке в одном из самых дорогих ресторанов этого большого сибирского города. Ее сокурсник Игорь Голубинский, пианист, уже давно искал профессиональную скрипачку, и тут Лизе повезло. За вечер она приносила домой когда триста рублей, а когда и сто долларов.

В один из обычных ресторанных вечеров, когда Лиза, закончив играть «Чардаш» Монти, сорвала аплодисменты, она услышала знакомый голос:

— Полонез Огинского, пожалуйста...

У маленькой сцены стоял Виктор.

— Плати — сыграю, — спокойно ответила Лиза.

— Сколько?

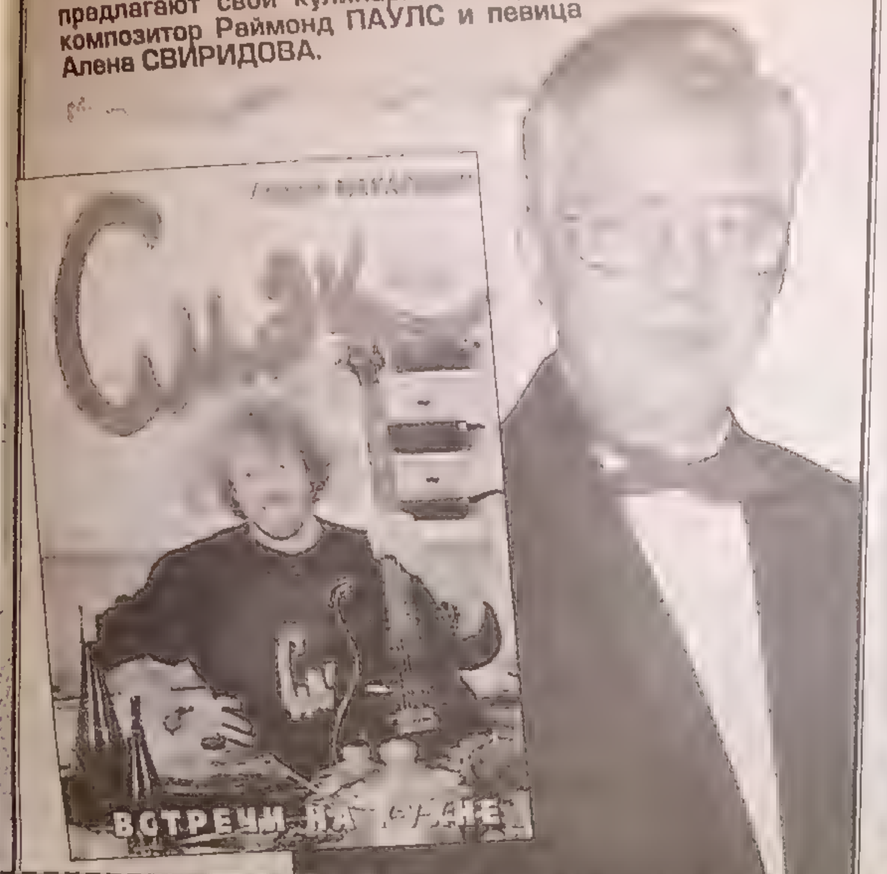
— А сколько не жалко!

Виктор положил на пюпитр пятьсот рублей, и Лиза начала играть. Бывший муж сел за ближайший столик и, подперев голову руками, слушал. Ближе к середине произведения Лиза заметила, что из его глаз текут слезы. Когда она закончила играть, Виктор подошел.

— Знаешь, — сказал он, — а ведь у меня все плохо. Мы с Мариной расстались. Я хотел спросить... Может быть, я вернусь? И ты, как раньше, будешь мне играть этот полонез? Как раньше, да?

— Нет, Витя, — сказала Лиза, в голосе которой не было и оттенка злорадства, лишь участие и жалость, — я теперь играю только за деньги...

Мы продолжаем печатать главы из книги Андрея Макаревича «Встречи на кухне», где собраны рецепты знаменитостей, побывавших на телепередаче «Смак». Сегодня вам предлагают свои кулинарные творения композитор Раймонд ПАУЛС и певица Алена СВИРИДОВА.



НА КУХНЕ СО ЗВЕЗДОЙ

САЛАТ «МАЭСТРО» ОТ РАЙМОНДА ПАУЛСА

Очень часто артисты, которых я приглашаю в «Смак», машут в ответ руками и кричат: «Да что вы, я не умею готовить и понятия не имею, как это делается!» Поэтому, когда маэстро Раймонд Паулс сообщил мне, что он не умеет готовить, я не очень-то удивился. Честно говоря, я настолько люблю и уважаю этого человека за все, что он сделал в сегодняшней эстрадной музыке, что в принципе могу простить ему неумение готовить. Тем не менее мы в течение передачи сделали с ним невозможное — общими усилиями создали салат «Маэстро», который этому названию вполне соответствует.

ИСХОДНЫЕ ПРОДУКТЫ:
шампиньоны, креветки, яйца, рис, лук, майонез.

Итак, рассказываю по порядку. Для начала ставим варить яйца, отдельно варим рис, отдельно — креветки. На сковороде в растительном масле обжариваем шампиньоны. Лук чистим и режем на небольшие кусочки. После того как креветки сварились (ни в коем случае не переваривайте их, если не хотите получить вместо креветок резиновые колечки), нужно их почистить вручную. Если они с головой, необходимо головы оторвать. После того как сварился рис, его надо остудить. Жареные шампиньоны следует помельче нарезать. Затем мы достаем вареные вкрутую яйца, чистим их и тоже мелко режем. Все продукты должны быть примерно в равных пропорциях.

Однако это совершенно не обязательно, и в зависимости от сочетания компонентов и их количества всякий раз у вас будут получаться разные салаты под общим названием «Маэстро».

Итак, остудив все компоненты, соединили их вместе, добавили майонез и перемешали. Это и есть салат «Маэстро».

ИРЛАНДСКОЕ РАГУ ОТ АЛЕНЫ СВИРИДОВОЙ

Все-таки приятно сознавать, что в девяноста девяти случаях из ста моя интуиция меня не подводит. И от такого человека, как Алена Свиридова, я, в общем-то, и не ждал чего-то ординарного вроде котлет с картошкой. Блюдо, которое она предложила, непростое, но если хотите взглянуть на мир глазами Алены Свиридовой, попробуйте. Попробуйте — и не пожалеете!

ЖИЗНЬ КАК ТЕЛЬНЯШКА: СЕЙЧАС — ПОЛНОЙ ЧАШКОЙ

На сковороде растапливаем сливочное масло и кладем ломтики хлеба, чтобы они пропитались и немного подсохли. Затем посыпаем их сыром и перекладываем в жаропрочную миску. Наливаем горячий бульон, разбиваем яйца, стараясь, чтобы желтки остались целыми, приправляем перцем и ставим в хорошо разогретую духовку. Через 10 минут, когда яйца сварятся, подаем на стол.

2 сырых яйца, 4 ломтика белого хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки натертого сыра, 1 ст. крепкого мясного бульона

...Виктор. —
...
...Лиза, бледная как
...ешься отсюда. По-

...не ожидал от жены

Сейчас же!
...
...лефону и набрал номер.

...это я. Я сейчас приеду...

...ать чемодан. Лиза, сидя
...полчаса муж, уже оде-

...ет заявление подавать?
...кно на темный в огонь-

...сь дверь, из своей ком-
...надо что-то врать, на-

...не придет?
...но дочка перебила ее:
...отдашь ему меня и Ту-

...осле развода Лиза не
...ж и плохо. Через не-
...а на скрипке в одном
...оского города. Ее со-
...скал профессиональ-
...риносила домой ког-

...иза, закончив играть
...ышала знакомый го-

...Лиза начала играть.
...голову руками, слу-
...а, что из его глаз те-
...ошел.
...охо. Мы с Мариной
...усь? И ты, как рань-
...а?
...е было и оттенка зло-
...деньги.

ЖИЗНЬ КАК ТЕЛЬНЯШКА: СЕЙЧАС — ПОЛНОЙ ЧАШКОЙ

На сковороде растапливаем сливочное масло и кладем ломтики хлеба, чтобы они пропитались и немного подсохли. Затем посыпаем их сыром и перекладываем в жаропрочную миску. Наливаем горячий бульон, разбиваем яйца, стараясь, чтобы желтки остались целыми, приправляем перцем и ставим в хорошо разогретую духовку. Через 10 минут, когда яйца сварятся, подаем на стол.

2 сырых яйца, 4 ломтика белого хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки натертого сыра, 1 ст. крепкого мясного бульона, соль, перец по вкусу.

С ПОХМЕЛЬЯ ИЩИ КИСЛЫЕ ЩИ

Капусту рубим помельче. Лук и грудинку режем кубиками и вместе с капустой кладем в горшочек. Заливаем водой (бульоном), закрываем крышкой и тушим в духовке до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Добавляем мелко нарезанную колбасу, подрумяненную на сале, заправляем щи половиной чайной ложечки муки, разведенной в небольшом количестве бульона, посыпаем мелкорубленым чесноком и ставим горшочек на пять минут в духовку.

80 г (примерно горсть) квашеной капусты, по 50 г варено-копченой колбасы и грудинки, ломтик сала, 1 луковица, соль, перец по вкусу.

50 руб.

Е.Б.Сальников, Тамбовская обл.

СУП С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ ГОРЯЧИЙ, КАК СЕРДЦЕ

Мясо режем мелкими кусочками и обжариваем в растительном масле. Перец чистим и нарезаем кубиками. Перекладываем мясо и перец в горшочек, добавляем специи, заливаем горячим бульоном. Закрываем крышкой и ставим на 40—50 минут в духовку. Перед подачей крошим в горшочек немного зелени и чеснока.

100 г баранины, 1 сладкий перец, 1 ст. мясного бульона, 1 гвоздика, соль, острый красный перец по вкусу.

Итак, остудив все компоненты, соединили их вместе, добавили майонез и перемешали. Это и есть салат «Маэстро».

ИРЛАНДСКОЕ РАГУ ОТ АЛЕНЫ СВИРИДОВОЙ

Все-таки приятно сознавать, что в девяноста девяти случаях из ста моя интуиция меня не подводит. И от такого человека, как Алена Свиридова, я, в общем-то, и не ждал чего-то ординарного вроде котлет с картошкой. Блюдо, которое она предложила, непростое, но если хотите взглянуть на мир глазами Алены Свиридовой, попробуйте. Попробуйте — и не пожалеете!

...ДНЫЕ ПРОДУКТЫ:
...(телятина), кабачки, баклажаны,
...лук, картофель, помидоры, зелень, соль, перец.

Блюдо носит название «Ирландское рагу». Алена рекомендует взять за основу телятину, хотя говорит, что можно заменить ее курицей или свининой.

Итак, режем мясо на мелкие куски и слегка обжариваем на разогретой сковородке. В дальнейшем каждый продукт будет обжариваться отдельно, а потом последовательно складываться в общую кастрюлю. Что касается овощей, то кабачки, баклажаны и помидоры режем кружочками, картошку — пластинами, лук можно резать крупно. Далее в слегка обжаренное мясо мы добавляем лук и продолжаем обжаривать вместе. По завершении этого процесса в большую кастрюлю выкладываем мясо с луком, ставим на огонь, наливаем небольшое количество горячей воды и варим примерно 30 минут. Добавляем соль и перец. Потом сюда же слоями закладываются обжаренные баклажаны, затем обжаренные в муке кабачки, затем картошка — тоже обжаренная. Если не хватает воды, можно немного добавить, но помните: добавлять нужно горячую, а еще лучше кипящую воду. Сверху укладываем нарезанную зелень и кружки предварительно обжаренных помидоров. После чего кастрюля с закрытой крышкой стоит на небольшом огне еще около трех минут, затем снимается с огня, содержимое ее тщательно перемешивается и выкладывается на блюдо. Получается фантастически красиво по цвету, вернее, по сочетанию цветов. Я бы в свою очередь посоветовал в порядке эксперимента не перемешивать рагу в последний момент, а аккуратно выложить его на блюдо слоями — так, как оно и готовилось в кастрюле. Пусть, в конце концов, каждый помешает его сам в своей тарелке. Одним словом, выберите себе тот вариант, который вам ближе по душе. И не забудьте при этом мысленно поблагодарить Алену Свиридову.

ЗДОРОВЬЕ

ГДЕ СКРЫВАЮТСЯ ВИТАМИНЫ

Вы уже не раз писали о важности витаминов в питании человека. Хотелось бы знать, какая польза от основных из них и в каких продуктах содержатся те или иные витамины.

Г. Скородомская, Липецкая обл.

Ответ на эти вопросы вы найдете в нашей таблице, составленной на основании данных, предоставленных **специалистами Института питания Академии наук России.**

ВИТАМИН	ЧЕМ ПОЛЕЗЕН	В ЧЕМ СОДЕРЖИТСЯ
Витамин А	Полезен для глаз, слизистых оболочек, щитовидной железы	Сливочное масло, сыр, молоко, яйца, брокколи, морковь, петрушка
Витамины группы В	Укрепляют нервы, поддерживают энергетический обмен	Мясо, рыба, картофель, стручковые плоды, орехи, яйца, дрожжи, молочные продукты
Витамин С	Регулирует обмен веществ, укрепляет кровеносные сосуды, препятствует развитию инфекций	Фрукты, ягоды (черная смородина, шиповник), красный перец, зеленый лук, овощи, картофель
Витамин D	Необходим для костей и зубов, стимулирует усвоение кальция	Сливочное масло, сыр, молоко, морская рыба, дрожжи, яичный желток
Витамин Е	Защищает от свободных радикалов, разъедающих клетки	Растительное масло, шпинат, бобы, орехи, злаковые проростки, яйца, молоко
Витамин К	Важен для свертывания крови	Птица, брюссельская капуста, кочанный салат, шпинат, бобы, фасоль
Фолиевая кислота	Необходима для роста и обновления клеток	Продукты из цельносмолотого зерна, фасоль, листовые овощи, молоко
Пантотеновая кислота	Незаменима для обмена веществ	Мясо, стручковые плоды, продукты из цельносмолотого зерна
Никотиновая кислота	Участвует в белковом, жировом и углеводном обмене	Картофель, свинина, стручковые плоды, хлеб из цельносмолотого зерна

НЕ СПЕШИ В АПТЕКУ

ЕСЛИ БОЛИТ ЗУБ...

Зубная боль наступает всегда неожиданно и в самое неподходящее время. Если нет возможности сразу обратиться к врачу, попробуйте народные способы избавления от зубных неприятностей.

К больному зубу нужно приложить кусочек сырой свеклы или наложить на него кашицу из стебля черемши.

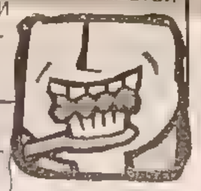
При зубной боли натирают чесноком запястье внутренней стороны руки. Потом мелко нарезанный чеснок туго прибинтовывают к запястью — в месте, где прослушивается пульс. Если болит зуб с правой стороны, завязывают левую руку, и наоборот. Во избежание ожога чеснок следует накладывать на тряпочку.

На больное место между десной и щекой нужно положить ломтик свиного сала (без соли) и держать его 15—20 минут до исчезновения боли.

Боль утихнет, если положить на больной зуб ватку, пропитанную маслом душицы. Для его приготовления

Дельный совет

Желтизну с зубов легко удалить, если при их чистке положить на щетку вместе с пастой немного пищевой соды и добавить 1—2 капли лимонного сока.



Узелок на память

Запах лука или чеснока изо рта быстро исчезнет, если пожевать корень петрушки или аира болотного.

Второе

МАЛЕНЬКИЙ КАПРИЗ — БЛЮДА НА «БИС»

Классические рецепты тем и хороши, что каждый из них тысячу раз проверен. Самый взыскательный едок не сможет найти во вкусе этих блюд изъяна.

ЛЮБИМЫЙ НАШ ВЕНГЕРСКИЙ ГУЛЯШ

ЕСЛИ БОЛИТ ЗУБ...

Зубная боль наступает всегда неожиданно и в самое неподходящее время. Если нет возможности сразу обратиться к врачу, попробуйте народные способы избавления от зубных неприятностей.

К больному зубу нужно приложить кусочек сырой свеклы или наложить на него кашицу из стебля черемши.

При зубной боли натирают чесноком запястье внутренней стороны руки. Потом мелко нарезанный чеснок туго прибинтовывают к запястью — в месте, где прослушивается пульс. Если болит зуб с правой стороны, завязывают левую руку, и наоборот. Во избежание ожога чеснок следует накладывать на тряпочку.

На больное место между десной и щекой нужно положить ломтик свиного сала (без соли) и держать его 15—20 минут до исчезновения боли.

Боль утихнет, если положить на больной зуб ватку, пропитанную маслом душицы. Для его приготовления горсть сушеной травы заливают 0,5 л подсолнечного масла, настаивают 8 часов, процеживают и отжимают.

Зубную боль поможет снять и отвар шалфея: 1 ст. ложку травы заваривают стаканом кипятка и настаивают час. Этим отваром, периодически заменяя остывший теплым, надо полоскать рот, а затем подержать смоченную в отваре ватку на больном зубе. Процедура повторяется три-пять раз каждые полчаса.

При стоматите хорошо помогает полоскание рта и горла настоем липового цвета (1ст. ложку липового цвета залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 5 часов, процедить и добавить пол чайной ложки пищевой соды).

Воспаление слизистой оболочки рта и десен лечится полосканием рта лимонным соком, разведенным водой (1:1).

Желтизну с зубов легко удалить, если при их чистке положить на щетку вместе с пастой немного пищевой соды и добавить 1—2 капли лимонного сока.

Узелок на память

Запах лука или чеснока изо рта быстро исчезнет, если пожевать корень петрушки или аира болотного.

Помощь

Насморк лечится за день

С наступлением холодов нас вновь поджидают различные простудные заболевания и их неизменный спутник — насморк. Справиться с ним помогут народные средства, о которых рассказывают наши читательницы.

■ *Лучшим средством от сильного насморка я считаю отвар дубовой коры, который надо закапывать в нос. Отвар (треть чайной ложки измельченной коры на треть стакана воды) прогреваю на водяной бане 10—15 минут, затем укутываю в полотенце и настаиваю еще 2—3 часа. Закапывать нужно теплый раствор каждые 3 часа, и если начнешь лечиться утром, то к вечеру наступает облегчение.*

Л.М. Горлукович, Смоленская обл.

■ *Если у моих детей заложен нос, я закапываю им в обе ноздри раствор пищевой соды (чайная ложка на стакан кипяченой воды), и через 3—4 минуты отек спадает. После чего сразу же прочищаю нос и тут же закапываю в него еще и свежеприготовленный морковный или свекольный сок. Для большего эффекта в сок добавляю каплю меда.*

Л.Я. Серповец, Приморский край

Никотиновая кислота	Участвует в белковом, жировом и углеводном обмене	Картофель, свинина, стручковые плоды, хлеб из цельносмолотого зерна

Второе

МАЛЕНЬКИЙ КАПРИЗ — БЛЮДА НА «БИС»

Классические рецепты тем и хороши, что каждый из них тысячу раз проверен. Самый взыскательный едок не сможет найти во вкусе этих блюд изъяна.

ЛЮБИМЫЙ НАШ ВЕНГЕРСКИЙ ГУЛЯШ

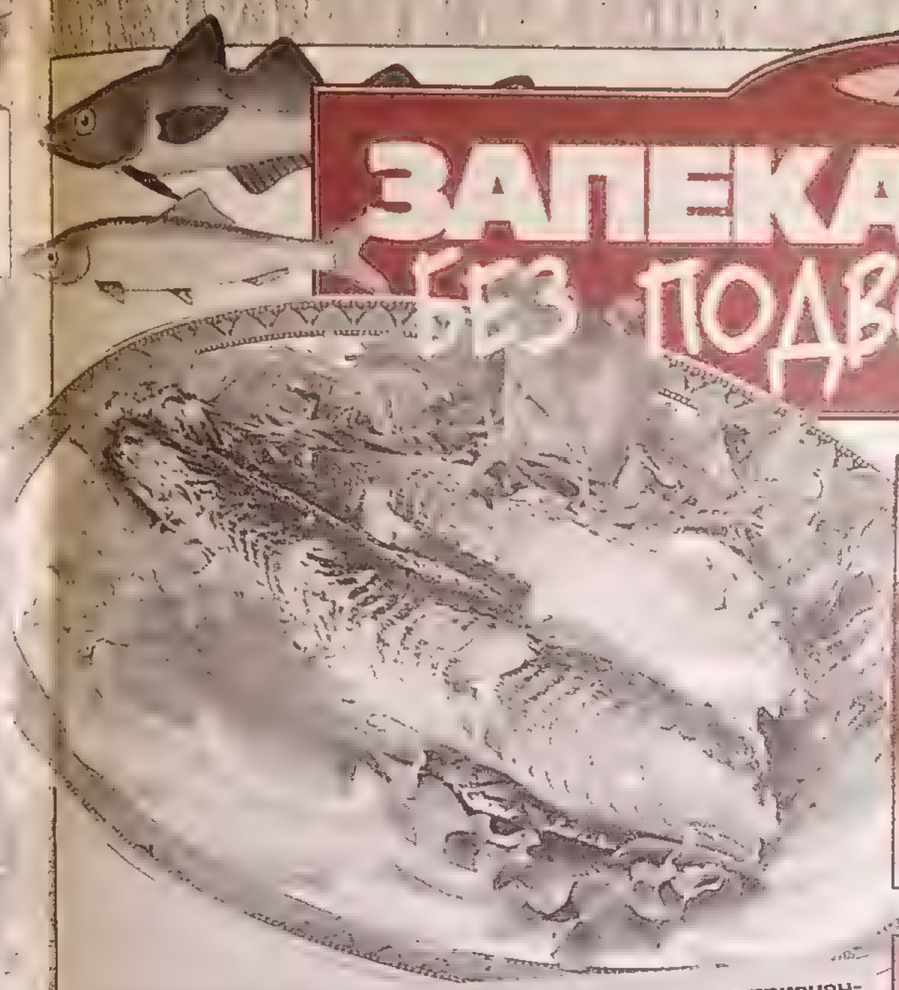
0,5 кг говядины, 50 г свиной грудинки, 4—5 картофелин, 3—4 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка смальца, 2 ст. ложки томат-пасты, 1 ст. мясного бульона, соль, пряности.

Мясо моем, обсушиваем и режем — говядину крупными кубиками, жирную свиную грудинку — мелкими. Обжариваем, помешивая, на сильном огне, на растопленном смальце. Высыпаем в жаровню измельченный лук и чеснок. Когда лук станет прозрачным, посыпаем мясо красной сладкой паприкой и жгучим перцем, сушеным майораном и молотым тмином, солим, кладем томат и заливаем все половиной стакана горячего бульона. Закрываем крышкой и тушим на тихом огне 40 минут. Затем добавляем очищенный и порезанный крупными кубиками картофель и оставшийся бульон. Подсаливаем и доводим до готовности.

ГОТОВИМ СЛИШКОМ РЕДКО ПО-КИЕВСКИ КОТЛЕТКИ!

2 куриные грудки, 100—150 г сливочного масла, 2 сырых яйца, 1 ст. панировочных сухарей, соль, перец.

Срезаем с косточки филе, раскладываем их на доске, вынимаем внутренние маленькие филейчики, зачищаем мясо от сухожилий и слегка отбиваем. На середину каждой половины грудки кладем кусочек холодного сливочного масла величиной с грецкий орех. Закрываем маленькими кусочками внутреннего филе, а затем поднимаем края большого филе и обминаем, чтобы масло оказалось внутри. Формуем четыре продолговатые котлеты, солим их, перчим, обмакиваем вначале во взбитое яйцо, затем обваливаем в сухарях. Чтобы масло при жарении не вытекало, панируем котлеты еще раз. Жарим в большом количестве жира до румяной корочки (примерно 4 минуты).



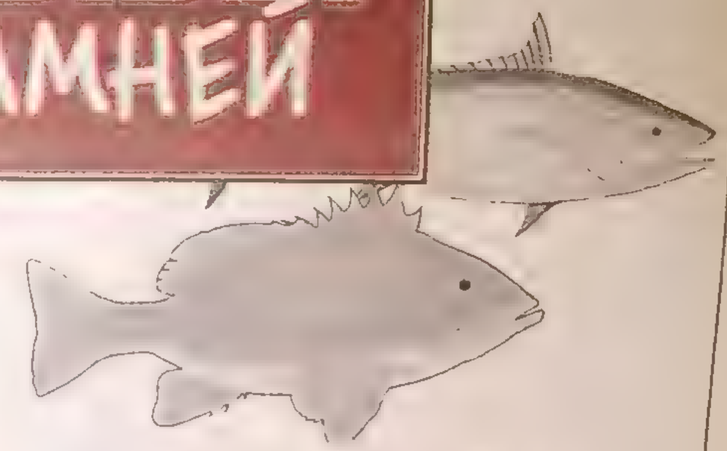
ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

ЗАПЕКАНИЕ РЫБЫ БЕЗ ПОДВОДНЫХ КАМНЕЙ

Продолжаем знакомить читателей с творчеством признанного мастера кулинарного искусства В. В. ПОХЛЕБКИНА. Сегодняшний отрывок из его книги «Тайны хорошей кухни» посвящен древнейшему способу приготовления пищи на огне — запеканию.

рис. 1

рис. 2



ПОДГОТОВКА

Запекать можно любые продукты — овощи, фрукты, мясо, птицу и, конечно, рыбу. О ней мы сегодня и поговорим.

Для этого пригодна практически любая рыба, речная или морская — существенной роли не играет. Главное, чтобы она была свежей и неиспорченной. И в этом случае может быть как живой, так и охлажденной или даже замороженной, причем размораживать ее вовсе не требуется.

Запекать можно лишь рыбу, совершенно целую — с головой, хвостом, плавниками, без разрезов и покрытую чешуей (нечищенную!) Это нужно для того, чтобы рыба в духовке была закрыта герметично — тогда насыщенная собственным соком, содержащим массу полезных веществ, она сохранит свой, только ей присущий вкус.

Вначале рыбу нужно хорошо обмыть и обсыпать (или даже обмазать, поскольку она влажная) слоем соли, лучше не мелкого, а среднего или крупного помола ***(рис. 1)***.

ЗАПЕКАНИЕ

Теперь кладем тушку на лист в духовку повыше и оставляем ее там на 10—20 или даже 30 минут — время зависит от величины рыбины Если она толстая и крупная, после запекания на одном боку (минут 20) ее надо перевернуть на другой. Плоскую рыбу можно не переворачивать.

Главным показателем готовности служит затвердение корки на рыбе, что проверяется постукиванием по ней любым предметом: вилкой, ножом, палочкой ***(рис. 2)***. Другой показатель зрительный: некоторое пожелтение соли, особенно по краям тушки.

РАЗДЕЛКА

Вынув готовую рыбу из духовки, не спешите вскрывать ее. **Положите ее на доску и дайте остыть минут 10—15. Затем отломите голову и осторожно снимайте поверхностную корку из соли, чешуи и кожи *(рис. 3)*.** Сняв ее с одного бока, освободите рыбу от внутренностей. Поскольку они выложены специальной пленкой, изолирующей их от мяса, то при осторожном обращении можно так легко и чисто вынуть спекшиеся рыбьи внутренности, что на мясо ничего не попадет и оно не будет горчить. Теперь можно переворачивать рыбу на другой бок и снимать корку со второй половины. Перед вами окажется целая, чистая, сверкающая белизной своей мякоти рыба, как бы отваренная по виду, но совершенно иная по вкусу.

Как видите, запекание полностью освобождает хозяйку от неприятных хлопот по чистке рыбы. К тому же при... ке и разделке можно испортить...

К КАРТОШКЕ «ДОФИ́Н» — ЗАПОТЕВШИЙ ГРАФИН

Картофель чистим и режем тонкими ломтиками. Заливаем холодной водой, откидываем на дуршлаг и обсушиваем на полотенце. Зубчик чеснока разрезаем пополам и натираем стенки глубокой сковороды или формы для запекания, смазываем сливочным маслом. Укладываем на дно жаровни слой картофеля, немного заходя одним ломтиком на другой (чешуйкой), сбрызгиваем растопленным сливочным маслом, смачиваем смесью молока и сливок, солим, перчим и выкладываем следующий ряд кар...

7—8 средних картофелин, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. сливок, 0,5 ст. молока, соль и перец

В ЧЕМ СОДЕРЖИТСЯ

Сливочное масло, сыр, молоко, яйца, брокколи, морковь, петрушка

Мясо, рыба, картофель, стручковые плоды, орехи, яйца, дрожжи, молочные продукты

Фрукты, ягоды (черная смородина, шиповник), красный перец, зеленый лук, овощи, картофель

Сливочное масло, сыр, молоко, морская рыба, дрожжи, яичный желток

Растительное масло, шпинат, бобы, орехи, злаковые проростки, яйца, молоко

Птица, брюссельская капуста, кочанный салат, шпинат, бобы, фасоль

Продукты из цельносмолотого зерна, фасоль, листовые овощи, молоко

Мясо, стручковые плоды, продукты из цельносмолотого зерна

...артофель, свинина, ...ручковые плоды, хлеб ...цельносмолотого зерна

...КАПРИЗ «БИС»

...хороши, что каждый ...мый взыскательный ...тих блюд изъяна.

цельносмолотого зерна

Картофель, свинина, стручковые плоды, хлеб из цельносмолотого зерна

Продолжаем знакомить читателей с творчеством мастера кулинарного искусства В. В. ПОХЛЕБКИНА. Сегодняшний отрывок из его книги «Тайны хорошей кухни» посвящен древнейшему способу приготовления пищи на огне — запеканию.

...И КАПРИЗ — ...НА «БИС»

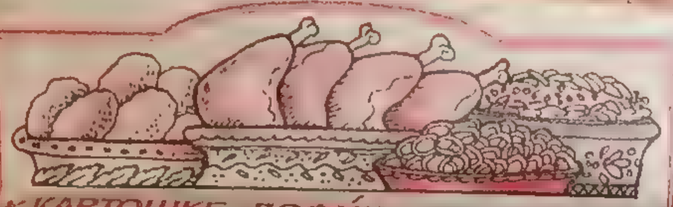
...ем и хороши, что каждый ...н. Самый взыскательный ...усе этих блюд изъяна.

...БИМЫЙ НАШ ...ЕРСКИЙ ГУЛЯШ

...ем, обсушиваем и режем — ...упными кубиками, жирную ...инку — мелкими. Обжарива... ...ая, на сильном огне, на рас... ...мальце. Высыпаем в жаров... ...нный лук и чеснок. Когда лук ...ачным, посыпаем мясо крас... ...паприкой и жгучим перцем, ...ораном и молотым тмином, ...м томат и заливаем все по... ...ана горячего бульона. За... ...шкой и тушим на тихом огне ...ем добавляем очищенный и ...крупными кубиками карто... ...шийся бульон. Подсаливаем ...готовности.

...ИМ СЛИШКОМ ...ПО-КИЕВСКИ ...ОТЛЕТКИ!

...осточки филе, раскладываем ...нимаем внутренние малень... ...зачищаем мясо от сухожи... ...биваем. На середину каждой ...и кладем кусочек холодного ...сла величиной с грецкий ...ем маленькими кусочками ...е, а затем поднимаем края ...и обминаем, чтобы масло ...и. Формуем четыре продол... ...солим их, перчим, обмаки... ...взбитое яйцо, затем обва... ...Чтобы масло при жарении ...анируем котлеты еще раз. ...ом количестве жира до ру... ...примерно 4 минуты).



К КАРТОШКЕ «ДОФИН» — ЗАПОТЕВШИЙ ГРАФИН

Картофель чистим и режем тонкими ломтиками. Заливаем холодной водой, откидываем на дуршлаг и обсушиваем на полотенце. Зубчик чеснока разрезаем пополам и натираем стенки глубокой сковороды или формы для запекания, смазываем сливочным маслом. Укладываем на дно жаровни слой картофеля, немного заходя одним ломтиком на другой (чешуйкой), сбрызгиваем растопленным сливочным маслом, смачиваем смесью молока и сливок, солим, перчим и выкладываем следующий ряд картофеля. Повторяем все снова — сбрызгиваем маслом, смачиваем смесью, солим, перчим, и так слой за слоем, пока не закончится картофель. Заливаем оставшимися сливками с молоком. Запекаем в разогретой до 150°С духовке около часа. Если картофель запекся, но еще сыроват, накрываем его крышкой или фольгой, чтобы не пересох.

7—8 средних картофелин, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. сливок, 0,5 ст. молока, соль и перец по вкусу.

Н.М. Савченко, Ставропольский край

КАРП ЗЕРКАЛЬНЫЙ НА ВКУС ИДЕАЛЬНЫЙ

Рыбу чистим, разрезаем брюшко, вынимаем внутренности, голову не отрезаем. Моем, обсушиваем тряпочкой и натираем со всех сторон и изнутри смесью толченого чеснока с солью, перцем, лавровым листом и растительным маслом. Оставляем в закрытой посуде на ночь в прохладном месте. На следующий день запекаем карпа в разогретой до 180°С духовке до румяной корочки, периодически поливая выделяющимся соком. Чтобы корочка была более румяной, можно смазать рыбу майонезом или сметаной.

Карп, 1—2 зубчика чеснока, соль, перец, лавровый лист, растительное масло.

Г.И. Ступка, Белгород

рис. 2

рис. 3

...ществ, она сохранит свой, только ей присущий вкус.

Вначале рыбу нужно хорошо обмыть и обсыпать (или даже обмазать, поскольку она влажная) слоем соли, лучше не мелкого, а среднего или крупного помола ***(рис. 1)***.

ЗАПЕКАНИЕ

Теперь кладем тушку на лист в духовку повыше и оставляем ее там на 10—20 или даже 30 минут — время зависит от величины рыбины. Если она толстая и крупная, после запекания на одном боку (минут 20) ее надо перевернуть на другой. Плоскую рыбу можно не переворачивать.

Главным показателем готовности служит затвердение корки на рыбе, что проверяется постукиванием по ней любым предметом: вилкой, ножом, палочкой ***(рис. 2)***. Другой показатель зрительный: некоторое пожелтение соли, особенно по краям тушки.

РАЗДЕЛКА

Вынув готовую рыбу из духовки, не спешите вскрывать ее. Положите ее на доску и дайте остыть минут 10—15. Затем отломите голову и осторожно снимайте поверхностную корку из соли, чешуи и кожи ***(рис. 3)***. Сняв ее с одного бока, освободите рыбу от внутренностей. Поскольку они выложены специальной пленкой, изолирующей их от мяса, то при осторожном обращении можно так легко и чисто вынуть спекшиеся рыбьи внутренности, что на мясо ничего не попадет и оно не будет горчить. Теперь можно переворачивать рыбу на другой бок и снимать корку со второй половины. Перед вами окажется целая, чистая, сверкающая белизной своей мякоти рыба, как бы отваренная по виду, но совершенно иная по вкусу.

Как видите, запекание полностью освобождает хозяйку от неприятных хлопот по чистке рыбы. К тому же при чистке и разделке можно испортить рыбье мясо из-за попадания на него желчи, печеночного сока и содержимого желудка. Все эти «подводные камни» и помогает обходить простой и древний способ приготовления рыбы.

Внимание!

В этом году издательством «Центрполиграф» выпущены и поступили в продажу книги В.В. Похлебкина: «Чай», «Тайны хорошей кухни», «Все о пряностях», «Специи и приправы», «Поваренное искусство», «Занимательная кулинария», «История водки». Отрывки из них вы сможете прочитать в ближайших номерах «Р.С.»

Красота

«Я не знаю, что такое второй подбородок!»

Так сможет утверждать каждая женщина, которая последует этим нехитрым советам специалистов:

- по утрам не забывайте о зарядке для лица: взяв в зубы карандаш, «напишите» в воздухе не менее десяти букв алфавита;
- стоя под душем, направьте сильную струю на подбородок и круговыми движениями помассируйте его водой;
- несколько раз в неделю делайте питательные маски и компрессы для подбородка. Для этого, лежа на диване или кровати, поставьте рядом с собой мисочку с теплым растительным маслом и холодный настой трав (ромашки и мяты). Салфетку, смоченную маслом, положите на 1—2 минуты на подбородок (пока не остынет), потом на минуту замените ее холодной салфеткой, смоченной в травяном настое. Повторите процедуру 5—6 раз, после чего минут на 20 наложите на область подбородка жирный крем, излишки которого затем удалите сухой салфеткой;
- распрощайтесь с большими мягкими подушками — куда полезнее спать на валике или плоской и жесткой подушке. Некоторые вообще спят без подушек. Когда привыкнете, результат оправдает ожидания.

ГОРОСКОП

Доктор астрологии Эмиль ТОДОРОВ предлагает прогноз на ноябрь. Одиннадцатый месяц года проходит под знаком Скорпиона. Это символ интеллекта и страсти. Люди-Скорпионы всегда готовы к неожиданностям и с победой выходят из непростых ситуаций.

Девиз: Я ВОЖДЕЛЕЮ

Стихия: ВОДА

Счастливые числа: 5, 8, 100

Удачные дни: ВТОРНИК

Александра Пахмутова, 9 ноября.

Про дружбу, верность и любовь — какие песни сочиняет! Те песни будут вечно жить — их пол-России распевает.

ОВЕН (21.03 — 20.04) — Совет месяца: будьте уверены в себе. В ноябре очень многое будет зависеть от того, насколько раскованно и свободно Овны будут себя чувствовать. Если все пойдет гладко, то с 17 по 23 число следует ожидать пополнения финансов. И поэтому вполне можно побаловать себя и близких каким-нибудь деликатесом, например икрой или красной рыбой.

ТЕЛЕЦ (21.04 — 21.05) — Тельцам сейчас необходимо вести себя скромнее, иначе можно заработать неприятности. Будьте осторожны с деньгами 12, 18 и 24 числа — есть риск лишиться крупной суммы. Не рекомендуется употреблять алкоголь в полнолуние (7 — 14 ноября).

Алексей Баталов, 20 ноября 1928 г.

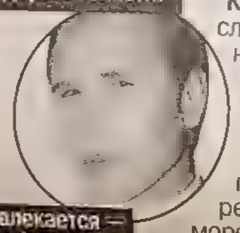
Не важно, кто он на экране: шофер, рабочий иль солдат... В нем просто море обаянья, и зрителям он — друг и брат.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 — 21.06) — Во второй декаде ноября Близнецов ожидают незначительные неполадки со здоровьем. Но отчаиваться не следует: вовремя сделанный визит к врачу предотвратит болезнь. Постарайтесь в ноябре уделять внимание спорту. Не увлекайтесь консервами, особенно рыбными: такая пища может ой как навредить желудку.

Борис Громов, 7 ноября 1943 г.

Звезда сияет на груди как знак военной доблести. Был командиром армии, стал командиром области.

РАК (22.06 — 21.07) — «Делу — время, потехе — час», — вот девиз для вас на одиннадцатый месяц года. В ноябре Раков ожидает достаточно большой объем работы, но уже в третьей декаде ваши усилия окупятся сторицей. Сейчас ваша пищеварительная система ослаблена – исключите из рациона все острое: перец, кетчупы, уксус.



Александр Малинин, 16 ноября 1958 г.

Попсой не увлекается — видать, не те финансы... Сегодня, как и прежде, поет одни романсы.

ЛЕВ (22.07 — 22.08) — В ноябре Львов будут сопровождать частые смены настроения, быстрая утомляемость... Вряд ли стоит обращать внимание на это, ведь все объясняется астрологическими причинами, и 16-го числа (Луна входит во Льва) проблемы будут решены. На ужин не стоит употреблять тяжелую пищу типа яиц или бобов — лучше ограничиться гречневой кашей.

Софи Марсо, 17 ноября.

ДЕВА (23.08 — 22.09) — Противоречие между желаниями и возмож-

ВЕСЫ (23.09 — 22.10) — Весам в ноябре лучше сторониться шумных компаний — свободное время проводите с семьей. Наградой за это станет гармонизация отношений с родными и любимыми. В новолуние (22—28 числа) исключите из рациона жареный картофель (он очень калорийный и к тому же жирный); лучший гарнир — отварные овощи или рис.

СКОРПИОН (23.10 — 22.11) — Ноябрь — это месяц Скорпионов, астрологическая ситуация благоприятствует вам во всех делах. Отношения с любимыми — в полном порядке. Творческое начало Скорпионов даст жизнь массе кулинарных фантазий, от которых окружающие будут в восторге. Акцент сделайте на мясных блюдах: азу или свиная отбивная — идеальны.

СТРЕЛЕЦ (23.11 — 21.12) — Стремление к переменам — вот главное желание Стрельцов в ноябре. Не стоит сдерживать себя: сделайте новую прическу или измените макияж, избавьтесь от старых вещей... Все эти изменения родные и близкие встретят с радостью. А уж как они обрадуются овощному рагу вашего изготовления...

КОЗЕРОГ (22.12 — 20.01) — Заслуженный отдых Козероги обретут, наконец, в ноябре. Месяц рекомендуется посвятить общению с любимыми и занятиям спортом. В третьей декаде месяца будьте готовы к совершению крупной покупки. В ежедневный рацион рекомендуется включить рыбу и морепродукты — йод, содержащийся в них, сейчас вам крайне необходим.

ВОДОЛЕЙ (21.01 — 19.02) — Водолеям в ноябре необходимо взвешивать каждое слово, иначе неосторожно брошенная фраза может стать причиной крупной ссоры с близким человеком. Если в ноябре вы начнете заниматься спортом, то результаты не заставят себя ждать. Не рекомендуется злоупотреблять мучным — сейчас можно очень быстро расположить

УГАДАЙ МЕЛОДИЮ

ЗАЧЕМ ВЫ, ДЕВУШКИ, ОТПЕТЫХ ЛЮБИТЕ?

Ирина НОВОЖИЛОВА из Нижнего Новгорода — хозяйка молодая, и, может быть, поэтому, готовя для любимого мужа, всегда напевает веселые песенки из репертуара своей любимой группы. Одна из мелодий, на ее взгляд, хорошо подходит к рецепту, которым она решила поделиться с читателями «Р.С.».

Ты не любила стряпать пельмени,
И не купалась в суточных щах.
И парень твой по имени Женя
От голодухи совсем зачах...

Тебе всегда не везло с яйцерезкой,
Ты не умела обращаться с ножом:
Бывало, схватишь рукой за железку
И заорешь на весь дом!
Ой!

Припев:
Девушки бывают нашими,
Если нас кормят кашами,
Борщом, пирогами, закусками
И всякими «Смаками Русскими».

8—10 выпеченных блинчиков, 200 г мясного фарша, 2 яйца, 2 ст. ложки майонеза, 50 г тертого сыра.

Блинчики разложить на доске так, чтобы один наполовину заходил на другой и чтобы весь пласт потом можно было завернуть рулетом. Сверху на блинчики выложить, отступив от края, мясной фарш с крутыми рублеными яйцами. Свернуть блинчики рулетом и перенести на противень, смазанный жиром. Покрыть рулет майонезом, посыпать тертым сыром и запекать в духовке до появления румяной корочки. Готовый рулет нарезать порционными кусками.

Ответ на загадку в №10/2000: «Ай-яй-яй, девчонки» (группа «Руки Вверх!»).

Десерт

МАЛЫШИ, ДЛЯ ВАС СЛАСТИ ЭКСТРА-КЛАСС

Что, если маленьким капризулям и печенье не доело, и вафли? А колбасу они хотят шоколадную. Значит, закатываем рукава и начинаем готовить...

СЛАДКАЯ КОЛБАСКА —

вратит болезнь. Постарайтесь в ноябре уделять внимание спорту. Не увлекайтесь консервами, особенно рыбными: такая пища может ой как навредить желудку.

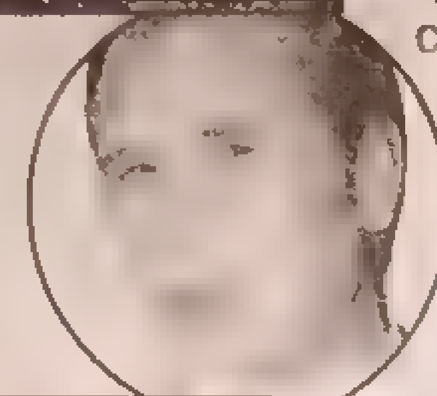
РАК (22.06 — 21.07) — «Делу — время, потехе — час», — вот девиз для вас на одиннадцатый месяц года. В ноябре Раков ожидает достаточно большой объем работы, но уже в третьей декаде ваши усилия окупятся сторицей. Сейчас ваша пищеварительная система ослаблена – исключите из рациона все острое: перец, кетчупы, уксус.

ЛЕВ (22.07 — 22.08) — В ноябре Львов будут сопровождать частые смены настроения, быстрая *утомляемость... Вряд ли стоит обращать внимание на это, ведь все объясняется астрологическими причинами, и 16-го числа (Луна входит во Льва) проблемы будут решены.* На ужин не стоит употреблять тяжелую пищу типа яиц или бобов — лучше ограничиться гречневой кашей.

ДЕВА (23.08 — 22.09) — Противоречие между желаниями и возможностями станет причиной плохого настроения в первых числах месяца. Отчаиваться не стоит — уже во второй декаде месяца вас ждет заманчивое предложение, которое сулит немалые деньги. В целом здоровье обещает не подвести. Единственное слабое место — костная система, укрепить ее можно употреблением продуктов, богатых кальцием.

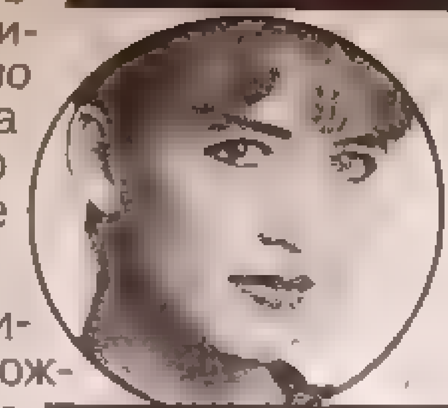
1943 г.

Звезда сияет на груди как знак военной доблести. Был командиром армии, стал командиром области.



Александр Малинин, 16 ноября 1958 г.

Попсой не увлекается — видать, не те финансы... Сегодня, как и прежде, поет одни романсы.



Софи Марсо, 17 ноября.

Она затмит Брижит Бардо — талантлива, красива. Французы просто без ума от новой кинодивы!

Принц Чарльз, 14 ноября 1948 г.

Наследнику престола негоже так резвиться. Он все же будущий король — пора остепениться!

...сделайте новую прическу или измените макияж, избавьтесь от старых вещей... Все эти изменения родные и близкие встретят с радостью. А уж как они обрадуются овощному рагу вашего изготовления...

КОЗЕРОГ (22.12 — 20.01) — Заслуженный отдых Козероги обретут, наконец, в ноябре. Месяц рекомендуется посвятить общению с любимыми и занятиям спортом. В третьей декаде месяца будьте готовы к совершению крупной покупки В ежедневный рацион рекомендуется включить рыбу и морепродукты — йод, содержащийся в них, сейчас вам крайне необходим.

ВОДОЛЕЙ (21.01 — 19.02) — **Водолеям в ноябре необходимо взвешивать каждое слово, иначе неосторожно брошенная фраза может стать причиной крупной ссоры с близким человеком. Если в ноябре вы начнете заниматься** спортом, то результаты не заставят себя ждать. Не рекомендуется злоупотреблять мучным – сейчас можно очень быстро располнеть.

РЫБЫ (20.02 — 20.03) — Ноябрь будет спокойным и мирным. В одиннадцатом месяце года Рыбам во всем можно положиться на Скорпионов — они помогут вам в любой ситуации. Кулинарные изыски лучше поберегите на потом, отдавайте предпочтение простой и вкусной пище: что может быть лучше отварной картошечки с селедкой?!

Украшение

Апельсиновая корзиночка

Апельсиновую корзиночку наполняем фруктами или ягодами, используя для этого заготовленные на зиму компоты или варенье.

Чуть срезаем апельсин у плодоножки (для устойчивости) и вырезаем ручку корзиночки.

Ножом или овощечисткой срезаем до нижней трети плода шесть полосок, и аккуратно отделяем сверху от апельсина и загибаем в виде лепестков.

С помощью острого ножа удаляем мякоть апельсина.

Если нас кормят кашами, Борщом, пирогами, закусками И всякими «Смаками Русскими».

...сыром и запекать в духовке до появления румяной корочки. Готовый рулет нарезать порционными кусками.

Ответ на загадку в №10/2000: «Ай-яй-яй, девчонки» (группа «Руки Вверх!»).

Десерт

МАЛЫШИ, ДЛЯ ВАС СЛАСТИ ЭКСТРА-КЛАСС

Что, если маленьким капризулям и печенье надоело, и вафли? А колбасу они хотят шоколадную. Значит, закатываем рукава и начинаем готовить...

СЛАДКАЯ КОЛБАСКА — ПРОСТО СКАЗКА

300 г печенья, 1,5 стакана сахарного песка, 2 столовые ложки какао-порошка, 200 г сливочного масла, 5—6 ядер грецкого ореха, 0,5 стакана молока.

Масло заранее достаем из холодильника, чтобы оно стало помягче. Сахар перемешиваем с какао-порошком и заливаем горячим кипяченым молоком. Размешиваем до полного растворения сахара. Добавляем масло и вначале растираем вилкой, а затем взбиваем полученную смесь миксером. Печенье пропускаем через мясорубку. Ядрышки грецких орехов измельчаем с помощью ножа или толкушки. Перемешиваем печенье и орехи со взбитым шоколадным маслом. На пергаментную бумагу (или полиэтиленовую пленку) выкладываем приготовленную массу и сворачиваем колбаску, кладем в холодильник, чтобы застыла.

БУДЕТ СИЛА ОТ МОРОЖЕНОГО С АПЕЛЬСИНОМ

2 апельсина, 1 банан, 80 г сливочного мороженого, 1 чайная ложка дробленых орехов.

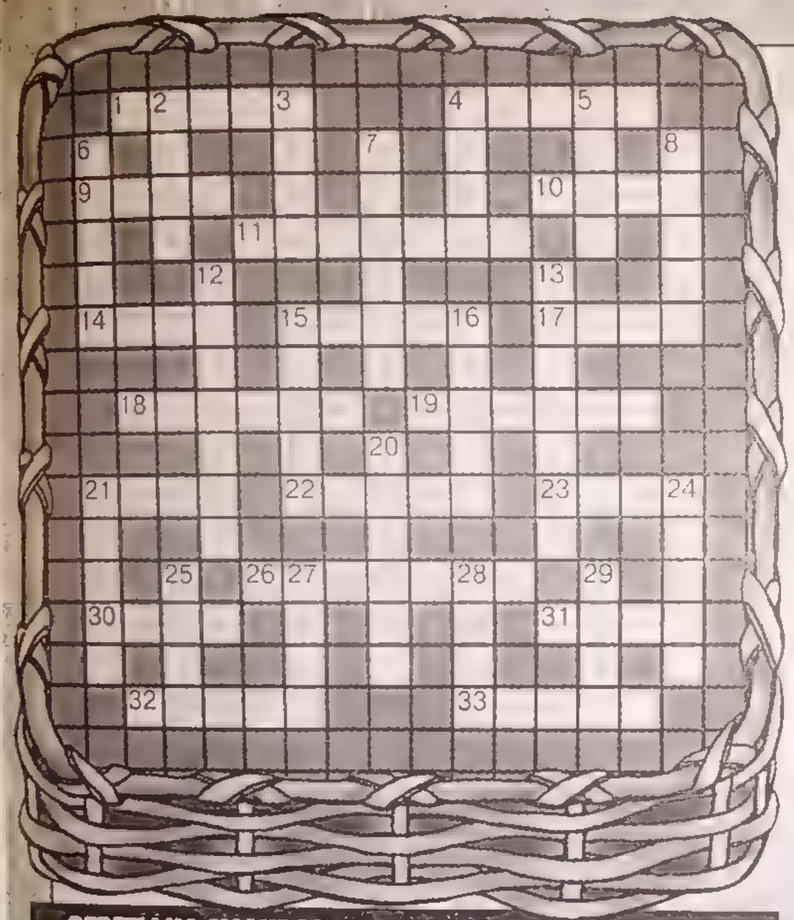
Апельсины моем и разрезаем на половинки. Чайной ложечкой над миской вычищаем мякоть апельсинов. Оставшиеся белые пленки-перегородки выскабливаем так, чтобы у нас получилось четыре апельсиновые скорлупки. Банан очищаем и разминаем вилкой. Перемешиваем банановую кашицу с апельсиновой мякотью. Добавляем мороженое и в течение 1 минуты взбиваем все миксером. Раскладываем фруктовое мороженое в апельсиновые чашечки. Посыпаем мороженое дроблеными орехами и подаем к столу.

УШКИ,
БИТЕ?

ченных блинчиков,
ого фарша, 2 яйца,
майонеза,
сыра.

разложить на доске так,
наполовину заходил на
обы весь пласт потом
завернуть рулетом.
нчики выложить, отсту-
ясной фарш с крутыми
цами. Свернуть блин-
и перенести на проти-
й жиром. Покрыть ру-
м, посыпать тертым
ть в духовке до появ-
корочки. Готовый ру-
ционными кусками.

ппа «Руки Вверх!»).



ОТВЕТЫ НА СМАКВОРД № 10, 2000

ЛЕЖА: 1. Крем. 3. Креп. 5. Икра. 7. Кора. 8. Отвар. 10. Ветка. 12. Миска. 15. Дорога. 16. ЗМЕЙКА. 17. Стекло. 19. Кирпич. 22. Засол. 24. Район. 25. Попов. 27. Опер. 28. Сова. 29. Ласт. 30. Знак.

СТОЯ: 1. Кило. 2. «Налим». 3. Пакет. 4. Каша. 6. Аджика. 7. Кавказ. 9. Труд. 11. Кура. 13. Водка. 14. Цедра. 17. Анис. 18. Оговор. 19. Краска. 20. Чудо. 21. Молот. 23. Поиск. 24. Лавр. 26. Приз.

СМАКВОРД

ВНИМАНИЕ: ЛОТЕРЕЯ!

По традиции все слова смакворда, кроме ОДНОГО, содержатся в этом номере. Найдя отсутствующее слово, вы АВТОМАТИЧЕСКИ становитесь участником ЛОТЕРЕИ, где разыгрываются ПЯТЬ БЫТОВЫХ ПРИБОРОВ, весьма нужных в хозяйстве. Смаквордное слово в тексте может находиться внутри другого слова («лоза» внутри «масЛОЗАвод») или на стыке слов («гора» на стыке «какоГО РАзмера»).

Желаем успеха!

ЛЕЖА:

1. Вежливое, уважительное слово + сосновый лес = выделение нужного из нескольких (написано наоборот). **4.** Подразделение учреждения или предприятия (написано наоборот). **9.** Девятая буква современного алфавита + буква старой русской азбуки = слово, которым называют мужа дочери, сестры или золовки. **10.** В Америке — коп., а в России [illegible] **11.** Своеобразный футбол на лошадях + известный спортивный клуб = кондитерское изделие из сдобного теста со сладкой прослойкой. **14.** Пустые бутылки с точки зрения приемного пункта. **15.** Избирательное уголовное или [illegible] законодательство. **17.** Парламент Украины. **18.** Одно из лучших средств от похмелья. **19.** [illegible] (написано наоборот). **21.** Грамматический союз + невольник = житель Алжира, Ливана или Сирии (написано наоборот). **22.** Кусок ткани для платья или костюма. **23.** О надоедливом человеке говорят: «Пристал, как [illegible]». **26.** Сырье для буженины. **30.** Что прокладывает штурман? (написано наоборот). **31.** Четвероногий, [illegible] которым собираются гости. **32.** Соседка буквы «Ю» + подъемный или водопроводный [illegible] = голубой, который есть почти в каждом доме. **33.** Ковбойская водка.

СТОЯ:

2. Подходящее время для завтрака (написано наоборот). **3.** Запретный плод для мусульманина. **4.** Глянец гладкой поверхности или название стирального порошка. **5.** Сотая часть бакса (написано наоборот). **6.** Отправление в путь самолета. **7.** Нота + нота = бобовое растение (написано наоборот). **8.** Любимое транспортное средство Бабы Яги. **12.** Первая буква п 18 + классный летчик + большая сказка = литературный жанр. **13.** Норма поведения, обыкновение, привычка. **15.** Антоним слова «хорошо». **16.** Предлог + .., два, три = икона, лик святого. **20.** Съедобный подельник кнута. **21.** «... и нищета куртизанок» (роман О. Де Бальзака). **24.** Световой сигнальный щит. **25.** Культурно-просветительное учреждение (написано наоборот). **27.** Литературный «отец» знаменитого капитана Немо. **28.** Сборник стихов Владимира Высоцкого. **29.** Звук работающего сердца.

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО присылайте до 25 ноября по адресу:

125284 Москва, а/я 42, «Русский Смак»

или сообщите по пейджеру: тел.: (095) 234-96-96, 913-35-15 для абонента 667-100.

ПОБЕДИТЕЛИ ЛОТЕРЕИ

Смакворд за сентябрь 2000 г.

Пять электрочайников — награда пятерке читателей, ставших победителями лотереи среди правильно определивших ключевое слово смакворда в сентябрьском номере «Р.С.». Их получат:

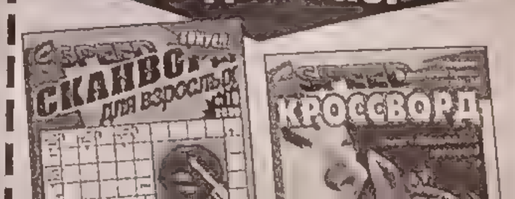
К.В. Шох (Саратовская обл.), В.М. Нечитайло (Белгород), Е.Т. Липатова (Новосибирск), М.Н. Дроздецкая (Красноярский край), Н.Г. Ермилович (Витебская обл., Белоруссия).

КАПРИЗНОЙ ЛЕВЧОНКЕ — КЛУБНИКА ИЗ СГУЩЕНКИ

Свеклу моем, кладем в кастрюлю, заливаем кипятком и варим 30 минут. Сваренную свеклу очищаем и натираем на мелкой терке. Перекладываем кашицу в марлю и отжимаем сок. Печенье и вафли пропускаем через мясорубку. Перемешиваем [illegible]

200 г печенья, 200 г вафель, 0,5 банки сгущенного молока,

Если вы ленивы и нелюбопытны,
Если у вас нет чувства юмора,
Если вы не цените меткую фразу,
эти сборники не для вас!



ПОТОМУ ЧТО ТОЛЬКО
... в сборнике «Спид-инфо»-кроссворд»
16 тематических кроссвордов:
- «Интимный»
- «Иронический»
- О моде и кулинарии
- О музыке и животных
- Специальный кроссворд для детей и т. д.

Победители конкурса кроссворда «Кинозал» получают призы — видеокассеты с новинками кинематографа.

...на, лик святого. 20. Обедняя ... 24. Световой сигнальный щит. 25. Культурно-просветительное учреждение (написано наоборот). 27. Литературный отец знаменитого капитана Немо. 28. Сборник стихов Владимира Высоцкого. 29. Звук работающего сердца.

ОТВЕТЫ НА СМАКВОРД № 10, 2000

ЛЕЖА: 1. Крем. 3. Креп. 5. Икра. 7. Кора. 8. Отвар. 10. Ветка. 12. Миска. 15. Дорога. 16. ЗМЕЙКА. 17. Стекло. 19. Кирпич. 22. Засол. 24. Район. 25. Попов. 27. Опер. 28. Сова. 29. Ласт. 30. Знак.

СТОЯ: 1. Кило. 2. «Налим». 3. Пакет. 4. Каша. 6. Аджика. 7. Кавказ. 9. Труд. 11. Куро. 13. Водка. 14. Цедра. 17. Анис. 18. Оговор. 19. Краска. 20. Чудо. 21. Молот. 23. Поиск. 24. Лавр. 26. Приз.

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО присылайте до 25 ноября по адресу:

125284 Москва, а/я 42, «Русский Смак»

или сообщите по пейджеру: тел.: (095) 234-96-96, 913-35-15 для абонента 667-100.

ПОБЕДИТЕЛИ ЛОТЕРЕИ

Смакворд за сентябрь 2000 г.

Пять электрочайников — награда пятерке читателей, ставших победителями лотереи среди правильно определивших ключевое слово смакворда в сентябрьском номере «Р.С.». Их получат:

К.В. Шох (Саратовская обл.), В.М. Нечитайло (Белгород), Е.Т. Липатова (Новосибирск), М.Н. Дроздецкая (Красноярский край), Н.Г. Ермилович (Витебская обл., Белоруссия).

КАПРИЗНОЙ ЛЕВЧОНКЕ — КЛУБНИКА ИЗ СГУЩЕНКИ

Свеклу моем, кладем в кастрюлю, заливаем кипятком и варим 30 минут. Сваренную свеклу очищаем и натираем на мелкой терке. Перекладываем кашицу в марлю и отжимаем сок. Печенье и вафли пропускаем через мясорубку. Перемешиваем, понемногу добавляя сгущенное молоко. Поскольку сгущенное молоко может быть густым и не очень, все время следим, чтобы масса не стала жидкой. Как только поймем, что из нее уже можно слепить шарики и они не будут рассыпаться, молока больше не добавляем. Берем по чайной ложке полученной сладкой смеси и лепим из нее клубничку. На секунду опускаем каждую ягодку в свекольный сок, а затем обваливаем в сахарном песке. Накрываем разделочную доску пергаментной бумагой и укладываем на нее ягодки — их получится примерно 30 штук. Ставим на 1 час в холодильник. Клубничку можно подать к чаю, а можно украсить ею торт.

200 г печенья, 200 г вафель, 0,5 банки сгущенного молока, 4 столовые ложки сахарного песка, 1 маленькая свекла.

РЕБЯТНЯ СМЕЕТСЯ: ШОКОЛАД, А ЛЬЕТСЯ

Шоколад натираем на терке со средними отверстиями. Пересыпаем шоколадную стружку в металлический ковшик или турку (специальную посуду, в которой варят кофе). Нагреваем молоко и тонкой струйкой, помешивая, выливаем в ковшик с тертым шоколадом. Добавляем сахарный песок и ставим на огонь. Как только молоко закипит, огонь выключаем. Переливаем горячий шоколад в чашку и пьем, пока не остыл.

1 неполный стакан молока, 25 г (маленькая плитка) шоколада, 1 чайная ложка сахарного песка.

Если вы ленивы и нелюбопытны,
Если у вас нет чувства юмора,
Если вы не цените меткую фразу,
эти сборники не для вас!

ПОТОМУ ЧТО ТОЛЬКО

... в сборнике «Спид-инфо»-кроссворд»

15 тематических кроссвордов:
- «Интимный»
- «Иронический»
- О моде и кулинарии
- О музыке и животных
- Специальный кроссворд для детей и т. д.

Победители конкурса кроссворда «Кинозал» получают призы — видеокассеты с новинками кинематографа.

в сборнике «SPEED-инфо»-сканворд»

более 30 кроссвордов + забавные высказывания читателей газеты «СПИД-инфо»

В каждом издании:
- Самые свежие анекдоты
- Самые парадоксальные и остроумные афоризмы.

ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН «РУССКИЙ СМАК»
Издается с 1995 года (до 1998 г. — под названием «СМАК»)
УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ — ООО «С-инфо»

Генеральный директор — **Андрей МАНН**
Главный редактор — **Андрей АВАНЕСОВ**
Главный художник — **Марина ВОРОНЦОВА**
Заместитель главного редактора — **Николай СКИРДА**
РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:
Николай БИЛЫК - генеральный продюсер ООО «Студия СМАК»;
Наталья КОЛПАКОВА — член Московской городской коллегии адвокатов;
Игорь КОНЬ — профессор, руководитель лаборатории питания здоровых детей Института питания РАМН;
Андрей МАКАРЕВИЧ — президент Московского кулинарного клуба,
Александр ПОЛЕЕВ — профессор Университета северного Лондона, профессор роттердамского университета «Эразмус», кандидат медицинских наук, психотерапевт,
Галина ШАТАЛОВА — академик Международной академии тэниологии.
НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ
Е.ПАВЛОВ, Е.КУЗНЕЦОВА (составитель «Домашней энциклопедии»), **М.АРХИПОВА, Н.ПОДМАРЕВА, Н.СЕГЕНЬ, Е.ЮДИНА, С.ПЫШКИНА; Е.РЯЗАНОВА, Д.ТИМОЩЕНКО; А.ЕГОРОВ, В.ИВАНОВ; В.ЛАГОВСКИЙ, Л.КУДРЯВЦЕВА, В.ГОРЯЧЕВ, А. ТУРУСОВ.**

Размещение рекламы: рекламное агентство ООО «С-инфо», генеральный директор — **Евгения ЛЕЩИНСКАЯ**, заместитель генерального директора — **Юрий РЯЗАНОВ**, **тел./факс: (095) 255-00-86, 253-10-49.**
Газета зарегистрирована в Государственном комитете РФ по печати, № 016188.
Адрес редакции и издателя: 125284 **Москва, а/я 42, «Русский Смак»**, www.s-info.ru
Контактный тел. **253-01-81.** Факс **(095) 252-09-20.**
Продажа газеты: тел. **796-92-92**, факс **796-92-95.**
Цена в розницу — свободная.
Справки по вопросам подписки и распространения, заключение договоров. тел **796-92-94**, факс **796-92-91.**
Подписной индекс 32990.
Материалы, оформленные перфорацией, публикуются на правах рекламы.

© **«С-ИНФО», 2000.**
ПРЕДУПРЕЖДАЕМ о правовой защите наименования, товарного знака, авторских прав на публикуемые материалы
Перепечатка допускается **ТОЛЬКО** с разрешения редакции и обязательной ссылкой на **«Русский Смак».**
Редакция оставляет за собой право сокращать и редактировать публикуемые письма.
За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

№ 11 (ноябрь, 2000 г.) Выход в свет — октябрь 2000 г.
Подписано в печать 28.09.00. Тираж номера 100 000 экз. Заказ № 2437
Отпечатано в ГП Издательство и типография газеты «Красная Звезда». 123007 Москва, Хорошевское ш., д. 38

«Русский Смак» *Внимание!*
ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА 2001 ГОД НА ПОЧТЕ И ВО ВСЕХ ФИЛИАЛАХ СБЕРБАНКА РФ.
Условия подписки смотрите на стр. 16.

ДОСТУПНЫЕ **РЕЦЕПТЫ**

ЖЕНСКИЕ **ХИТРОСТИ**

ПОЛЕЗНЫЕ **СОВЕТЫ**

ЦЕННЫЕ **ПРИЗЫ**

ДЕКАБРЬ 2000
№12 (60)

РУССКИЙ

Сам

ГОД ЗМЕИ, ПЛЯШИ ПОД НАШУ ДУДКУ!

РЕЦЕПТЫ
ДЛЯ САМЫХ
СЧАСТЛИВЫХ

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ САМЫХ СЧАСТЛИВЫХ

2011

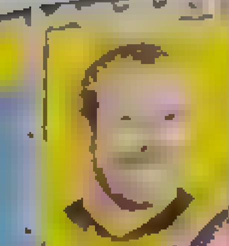
АВТОРАМ БЛЮД ГОНОРАРЫ!

4 602607 000047

НАС НЕ ОБМАНЕШЬ!
«ЛЕВАЯ» ИКОРКА? СПАСИБО, НЕ НАДО! с 5

О НРАВЫ!
ОВОЩ ПОД ПАРАНДЖОЙ с 6

ПРИЗ НА СТОЛ!
ПРАЗДНИЧНАЯ ИНДЕЙКА ОТ КУМИРА ПУБЛИКИ с 11



СПРОСИ У АНДРЕЯ

СЕЛЕДКА ПО РЕЦЕПТУ ПРИНЦА

...праздничном столе... два способа ее приготовления... «под шубой».

Нехитрая вроде бы снедь — селедка, но при известной фантазии и из нее можно сотворить нечто! Давайте поступим так: возьмем филе двух вымоченных в молоке селедок, промоем в воде, нарежем дольками по 2 см шириной и выложим в один слой в селедочницу. Теперь протрем 2—3 очищенных от кожуры яблока (лучше брать антоновку), смешаем с двумя ст. ложками молотого миндаля и покроем яблочно-миндальным пюре селедку. Далее – хорошо перемешаем майонез, сметану, кефир, кетчуп (все — по 1 ст. ложке) и зальем этим делом нашу селедку сверху. Пусть настоится 10—15 минут, и можно подавать на новогодний стол. Получается вроде как и селедка под шубой, только «шуба» совсем другая. Впрочем, у этого блюда есть свое «фирменное» название — селедка принца Евгения. Так звали сына шведского короля Оскара II, который и придумал эту замечательную закуску еще в прошлом веке.

КУРИЦА В ОРЕХОВОЙ ШУБЕ

Андрей, когда летом мы с мужем были в Москве, то в ресторане ели сациви. Очень понравилось! Хочу приготовить его к празднику, но не знаю рецепта. Подскажите, пожалуйста.

Е.М. Приходько, Липецк

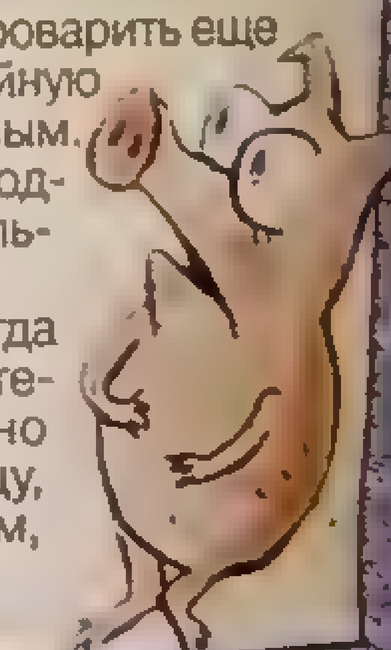
Это творение грузинской кухни, как вы, вероятно, помните, не что иное, как курица под ореховым соусом. Именно этот соус, называемый сациви, и дал имя всему блюду

Итак, пойдем по порядку. С курицей все просто — отвариваем до мягкости и рубим на мелкие части вместе с косточками. А вот с соусом придется повозиться. Этап первый: обжариваем пару мелко рубленных луковиц и 1—2 зубчика чеснока, добавляем к ним 1 ст. ложку муки, разводим куриным бульоном и слегка провариваем. Следующий шаг: 300 г истолченных грецких орехов (это главный компонент соуса!) смешиваем с порубленной зеленью кинзы, молотым красным перцем (количество — по вкусу). Хорошо бы сыпануть туда и пару чайных ложек корицы, если таковая есть под рукой. Наконец, завершающая стадия: соединяем эту смесь с луково-мучным соусом, туда же — пару ст. ложек уксуса, и нагреваем все, постоянно помешивая, но чтобы не кипело. Горячей (непременно горячей!) ореховой жижей заливаем разделанную птицу — пускай мясцо как следует пропитается. А вот к столу сациви подается уже холодным, вместе с другими закусками.

КАКОЙ ПРАЗДНИК БЕЗ СТУДНЯ!

Не только возможно, но и нужно — ведь такой праздник на носу, и без студня нам просто ну никак нельзя! Делать его лучше из телятины или свинины (по мне, свинина, предпочтительнее). На студень обычно идет голова и ножки животины (количество определите сами в зависимости от числа едоков). Их надо как следует вымыть и выскоблить, разрубить на равные куски и залить водой. Идеальное соотношение: литр воды на килограмм мяса. Теперь ставьте кастрюлю на очень слабый огонек и можете забыть о ней на 6—8 часов, занявшись другими делами. За час-полтора до окончания варки (к этому времени вода должна наполовину выкипеть) добавьте в бульон пару луковиц, морковку, корень петрушки, а за 20 мин. — десяток горошин черного перца, 4—5 листиков лаврушки. Только теперь будущий студень можно чуть присолить. Настало время вынимать мясо. Его надо отделить от костей, мелко покрошить и выложить одним толстым слоем в лотки или тарелки, а сверху присыпать рубленым чесноком и молотым черным перцем. Бульон с костями проварить еще часок, досолить и процедить через двойную марлю: тогда желе получится прозрачным. Теперь осталось залить бульоном уже подготовленное мясо и застудить в холодильнике, оставив там на ночь.

Мясцо старайтесь брать не старое, тогда и желатин не понадобится — в молодой телятине и свинине вполне достаточно клейких веществ. Ну а про хрен и горчицу, без которых студень просто немыслим, надеюсь, вы не забудете.



ПОИГРАЕМ В СНЕЖКИ... НА КУХНЕ

Мои дети очень любят «сладкую вату». Можно ли ее приготовить в домашних условиях?

В.П. Хованская, Волгоградская обл.

Вообще-то «сладкую вату» делают из растопленного сахара, но в домашних условиях получить ее непросто. Поэтому вместо нее хочу предложить вам штуку куда аппетитнее и вкуснее — пышные «снежки». Гарантирую: отведав их, о «вате» вы навсегда позабудете! Да и возни с ними куда меньше. Вам нужно всего ничего — белки от шести яиц, которые надо взбить в крепкую пену, постепенно добавляя туда стакан сахарной пудры. А дальше совсем просто: вскипятить в кастрюле 5 стаканов молока и столовой ложкой опустить в него комочки взбитых белков. Главное при этом не допускать, чтобы они касались друг друга. Варка «снежков» занимает всего 5—6 минут. Затем их осторожно вынима-

НОВОГОДНИЙ ПОДАРОК ОТ ПУШКИНА

У Пушкина в «Евгении Онегине» упоминается блюдо «антреме». Что оно из себя представляет и как его готовят?

Н.М. Ситников, Краснодарский край

Антреме в буквальном переводе с французского означает «между блюдами». Так в прошлом веке называли горячие закуски, подававшиеся между главными, основными блюдами. Этих закусок было великое множество, теперь же многие рецепты позабыты, а жаль! Произошло это, видимо, потому, что в повседневной еде они не совсем уместны — лишние хлопоты для хозяйки. А вот в длительном застолье, например на встрече Нового года или на Рождество, антреме будут в самый раз. Хотите попробовать что-нибудь из антреме, но не навороченное, а попроще? Тогда приступаем. Через мясорубку пропускаем 300 г вареной говядины, 100 г филе сельди, 400 г вареной картошки и луковицу. В эту массу добавляем 150 г сметаны, пару сырых яиц, солим-перчим и хорошо вы...

Закуски

СЧАСТЛИВ ЧЕЛОВЕК — НА ДВОРЕ НОВЫЙ ВЕК

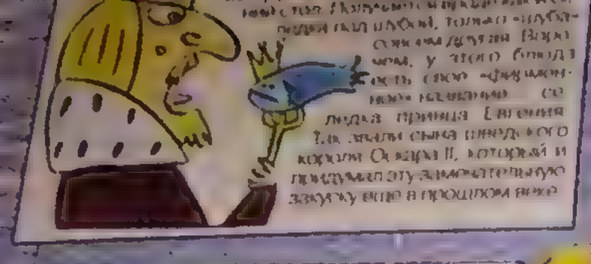
Хоть век-то и новый, а традицию выпить-закусить в праздник никто не отменял!

ПОСТНЫЕ

НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ СОЛЬЮ, КОЛЬ НА СТОЛЕ ГРИБКИ С ФАСОЛЬЮ

По 1 банке консервированной

Жидкость сливаем, фасоль высыпаем в миску. Добавляем рубленые соленые



ПОИГРАЕМ В СНЕЖКИ... НА КУХНЕ

Мои дети очень любят «сладкую вату». Можно ли ее приготовить в домашних условиях?

В.П. Хованская, Волгоградская обл.

Вообще-то «сладкую вату» делают из растопленного сахара, но в домашних условиях получить ее непросто. Поэтому вместо нее хочу предложить вам штуку куда аппетитнее и вкуснее — пышные «снежки». *Гарантирую, отведав их, о «вате» вы наверняка позабудете! Да и возни с ними куда меньше. Вам нужно всего ничего — белки от шести яиц, которые надо взбить в крепкую пену, постепенно добавляя туда стакан сахарной пудры. А дальше совсем просто:* вскипятить в кастрюле 5 стаканов молока и столовой ложкой опустить в него комочки взбитых белков. Главное при этом не допускать, чтобы они касались друг друга. Варка «снежков» занимает всего 5—6 минут. Затем их осторожно вынимают шумовкой и выкладывают на сито. Делать это надо по частям, порциями — тогда они не будут слипаться. «Снежки» будут еще привлекательнее, если залить их соусом, и здесь возни никакой — им может стать любое фруктовое варенье из зимних припасов. Такая вкусняшка порадует не только сластен-детишек, но и гостей за новогодним столом, если подать ее на десерт.

НОВОГОДНИЙ ПОДАРОК ОТ ПУШКИНА

У Пушкина в «Евгении Онегине» упоминается блюдо «антреме». Что оно из себя представляет и как его готовят?

Н.М. Ситников, Краснодарский край

Антреме в буквальном переводе с французского означает «между блюдами». Так в прошлом веке называли горячие закуски, подававшиеся между главными, основными блюдами. Этих закусок было великое множество, теперь же многие рецепты позабыты, а жаль! Произошло это, видимо, потому, что в повседневной еде они не совсем уместны — лишние хлопоты для хозяйки. А вот в длительном застолье, например на встрече Нового года или на Рождество, антреме будут в самый раз. Хотите попробовать что-нибудь из антреме, но не навороченное, а попроще? Тогда приступаем. Через мясорубку пропускаем 300 г вареной говядины, 100 г филе сельди, 400 г вареной картошки и луковицу. В эту массу добавляем 150 г сметаны, пару сырых яиц, солим-перчим и хорошо вымешиваем. Переходим к плите. Сковородку смазываем маслом, посыпаем молотыми сухарями. Выкладываем туда «фарш», присыпаем его тертым сыром и, сбрызнув растопленным сливочным маслом, запекаем в духовке. Как видите, несмотря на чужеземное название, антреме — штука вполне доступная

Закуски

СЧАСТЛИВ ЧЕЛОВЕК — НА ДВОРЕ НОВЫЙ ВЕК

Хоть век-то и новый, а традицию выпить-закусить в праздник никто не отменял!

ПОСТНЫЕ

НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ СОЛЬЮ, КОЛЬ НА СТОЛЕ ГРИБКИ С ФАСОЛЬЮ

По 1 банке консервированной белой и красной фасоли, 1 луковица, 2—3 ст. ложки рубленых соленых грибов, 1 зубчик чеснока, растительное масло.

Жидкость сливаем, фасоль высыпаем в миску. Добавляем рубленые соленые грибы, мелко нарезанный обжаренный лук и измельченный зубчик чеснока. Лук можно и не жарить, тогда его на несколько минут заливаем столовой ложкой уксуса. Чуть присаливаем и перчим по вкусу. Заправляем растительным маслом.

Д.О. Захарчук, Якутск

СЕЛЕДОЧКА В ВИНЕ — ТЕБЕ И МНЕ

4 селедки, 2 луковицы, 1 ст. портвейна, 0,5 ст. винного уксуса, 0,5 ст. сахара, 4 горошины черного перца, 3 гвоздики.

Селедку моем, чистим, срезаем филе, кости выбираем. Заливаем 0,5 л холодной воды и оставляем на ночь. Затем воду сливаем, филе режем кусочками и укладываем в банку, пересыпая кольцами лука (желательно фиолетового). Вино кипятим вместе с уксусом, сахаром и специями. Даем настояться, а когда остынет, заливаем маринадом кусочки селедки с луком. Закрываем крышкой и выдерживаем в холодильнике до подачи на стол не менее трех дней.

Н.В. Федорчук, Белгородская обл.

За новогодним столом никак не обойтись только излюбленной русской водочкой да изысканным шампанским. Необычная ночь требует необычных напитков. Предлагаем к праздничному застолью разнообразные и простые в приготовлении коктейли и напитки: горячие и холодные, алкогольные и без. Выбирайте, друзья!

ПОДНИМЕМ БОКАЛЫ

СОГРЕВАЮЩИЙ

На литр красного сухого вина берем полстакана сахара, цедру лимона или апельсина, корицу, гвоздику и мускатный орех. Ставим на огонь, доводим до кипения, процеживаем и вливаем в напиток полстакана коньяка. Разливаем в чашки или бокалы, положив в каждый по ломтику лимона или апельсина. Этот согревающий напиток будет как нельзя кстати для ваших гостей, пришедших с мороза.

С НОВЫМ ГОДОМ! ❄ С НОВЫМ ГОДОМ! ❄ С НОВЫМ ГОДОМ!

НАМ ПЯТЬ ЛЕТ!

ПЕРЕКУСИ СО СМАКОМ!

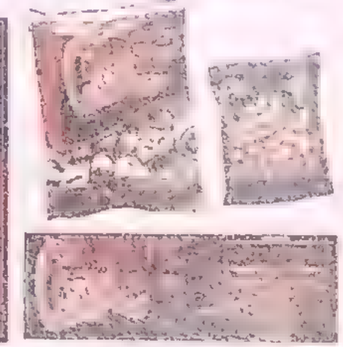
СПЕЦИАЛЬНЫЙ ЮБИЛЕЙНЫЙ ТУР!

Дорогие друзья!

Перед вами — шестидесятый, юбилейный номер «Русского Смака», знаменующий собой завершение первой пятилетки существования нашей газеты.

Отмечая этот приятный для нас (и, надеемся, для вас) юбилей, «Русский Смак» и ООО «Эсна-ТМ» объявляют специальный тур традиционной лотереи «Перекуси со СМАКОМ».

ООО «Эсна-ТМ» представляет:



Продукты СМАК — это превосходный вкус и отличное качество!

ТУРОВАЯ ЮБИЛЕЙНОЙ ВИКТОРИНЫ

Для участия в викторине нужно:

1. Вырезать из упаковки любых продуктов и напитков СМАК 5 логотипов вместе со штрих-кодом.
2. Сочинить короткое стихотворение (оду, частушку) на тему 5 летнего юбилея «Русского Смака» (можно несколько вариантов)
3. Это творение вместе с пятью вырезанными логотипами СМАК выслать до 1 февраля 2001 года в редакцию по адресу: *125284 Москва, а/я 42, «Русский Смак»*

ПРИЗОВОЙ ФОНД ВИКТОРИНЫ:

суперприз — **кухонный комбайн.**

5 поощрительных призов — **электрочайники.**

Итоги юбилейной викторины будут подведены в апреле 2001 г., и поэтические шедевры победителей будут опубликованы в газете

ШАНС ПОПАСТЬ В ЧИСЛО СЧАСТЛИВЧИКОВ ЕСТЬ У ВСЕХ! ПОДКЛЮЧАЙТЕСЬ И ВЫИГРЫВАЙТЕ!

СКОРОМНЫЕ

НЕ ЧТО ИНОЕ, КАК ЗАЛИВНОЕ

Рыбу чистим от чешуи, отрезаем голову, и, не распарывая брюшка, снимаем кожу, стараясь ее не порвать. Снимаем с костей мякоть, пропускаем вместе с одной луковицей и зубчиком чеснока через мясорубку, добавляем замоченный в воде (или молоке) хлеб, яйцо. Солим, перчим, перемешиваем. По желанию можно добавить в фарш рубленую зелень петрушки и немного тертого мускатного ореха. Полученным фаршем заполняем рыбную кожу, перевязываем в двух-трех местах, перекладываем в

1 треска (примерно 0,5 кг),
2 ломтика белого хлеба,
1 сырое яйцо,
1 ст. ложка майонеза,
2 луковицы,
1 морковь,
1 зубчик чеснока,
2 ч. ложки

Лучший новогодний подарок!

НОРКОВАЯ ШУБА ДЛЯ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ!

В середине декабря поступит в продажу последний в этом году номер «Изюминки» — самой читаемой и популярной женской газеты.

Его порядковый номер не 12-й, как у всех остальных ежемесячных изданий в мире, а 13-й.

Это число считается несчастливым, но мы убедительно опровергаем распространенный предрассудок!

Тринадцатый номер «Изюминки» сделает счастливой одну из читательниц любимой газеты — победительницу конкурса «Даешь изюминку!».

комбайн.

5 поощрительных призов — электрочайники.

Итоги юбилейной викторины будут подведены в апреле 2001 г., и поэтические шедевры победителей будут опубликованы в газете

ШАНС ПОПАСТЬ В ЧИСЛО СЧАСТЛИВЧИКОВ ЕСТЬ У ВСЕХ! ПОДКЛЮЧАЙТЕСЬ И ВЫИГРЫВАЙТЕ!

...ОВЕК — ...ЫЙ ВЕК

...цию выпить заку...

...НЫЕ

...КАЙТЕСЬ ...ЬЮ, ...СТОЛЕ ...АСОЛЬЮ

...фасоль высыпаем ...убленые солные ...ный обжаренный ...бчик чеснока. Лук ...да его на несколь... ...ловой ложкой ук... и перчим по вку... ...льным маслом.

Д.О. Захарчук, Якутск

...ВИНА — ...НЕ

...срезаем филе, ...ем 0,5 л холод... ...ночь. Затем во... ...усочками и ... [illegible]

...Федорчук, ...одская обл.

СКОРОМНЫЕ

НЕ ЧТО ИНОЕ, КАК ЗАЛИВНОЕ

Рыбу чистим от чешуи, отрезаем голову, и, не распарывая брюшка, снимаем кожу, стараясь ее не порвать. Снимаем с костей мякоть, пропускаем вместе с одной луковицей и зубчиком чеснока через мясорубку, добавляем замоченный в воде (или молоке) хлеб, яйцо. Солим, перчим, перемешиваем. По желанию можно добавить в фарш рубленую зелень петрушки и немного тертого мускатного ореха. Полученным фаршем заполняем рыбную кожу, перевязываем в двух-трех местах, перекладываем в невысокую кастрюлю, заливаем водой, чтобы только покрыла рыбу, и варим вместе с оставшимся луком, морковью и костями до готовности. Затем бульон процеживаем. Желатин замачиваем в остывшем бульоне, нагреваем до кипения и делим на две части. Когда бульон остынет, разводим половиной отлитого бульона майонез и выливаем смесь тонким слоем на дно судка для заливного. Рыбу режем кружками. Когда желе с майонезом застынет, укладываем поверх него ломтики рыбы и заливаем оставшимся прозрачным желе. Ставим в прохладное место для застывания

1 треска (примерно 0,5 кг),
2 ломтика белого хлеба,
1 сырое яйцо,
1 ст. ложка майонеза,
2 луковицы,
1 морковь,
1 зубчик чеснока,
2 ч. ложки желатина,
перец,
соль по вкусу.

ДОВОЛЬНО ОСТРО, ЗАТО ПРОСТО

Мясо и ветчину режем мелкими брусочками, лук и перец — кольцами или полукольцами. Все соединяем, добавляем зелень, растительное масло и немного маринада из баночки со сладким перцем. Перчим по вкусу, перемешиваем, пробуем и, если необходимо, сбрызгиваем уксусом или соком лимона. Ставим на 2—3 часа в прохладное место

А.К. Герченко, Липецкая обл.

По 100 г вареного мяса и ветчины,
2 маринованных сладких перца,
1 луковица,
1 ч. ложка рубленой зелени петрушки,
1 ч. ложка растительного масла,
перец по вкусу.

Лучший новогодний подарок!

НОРКОВАЯ ШУБА ДЛЯ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ!

В середине декабря поступит в продажу последний в этом году номер «Изюминки» — самой читаемой и популярной женской газеты.

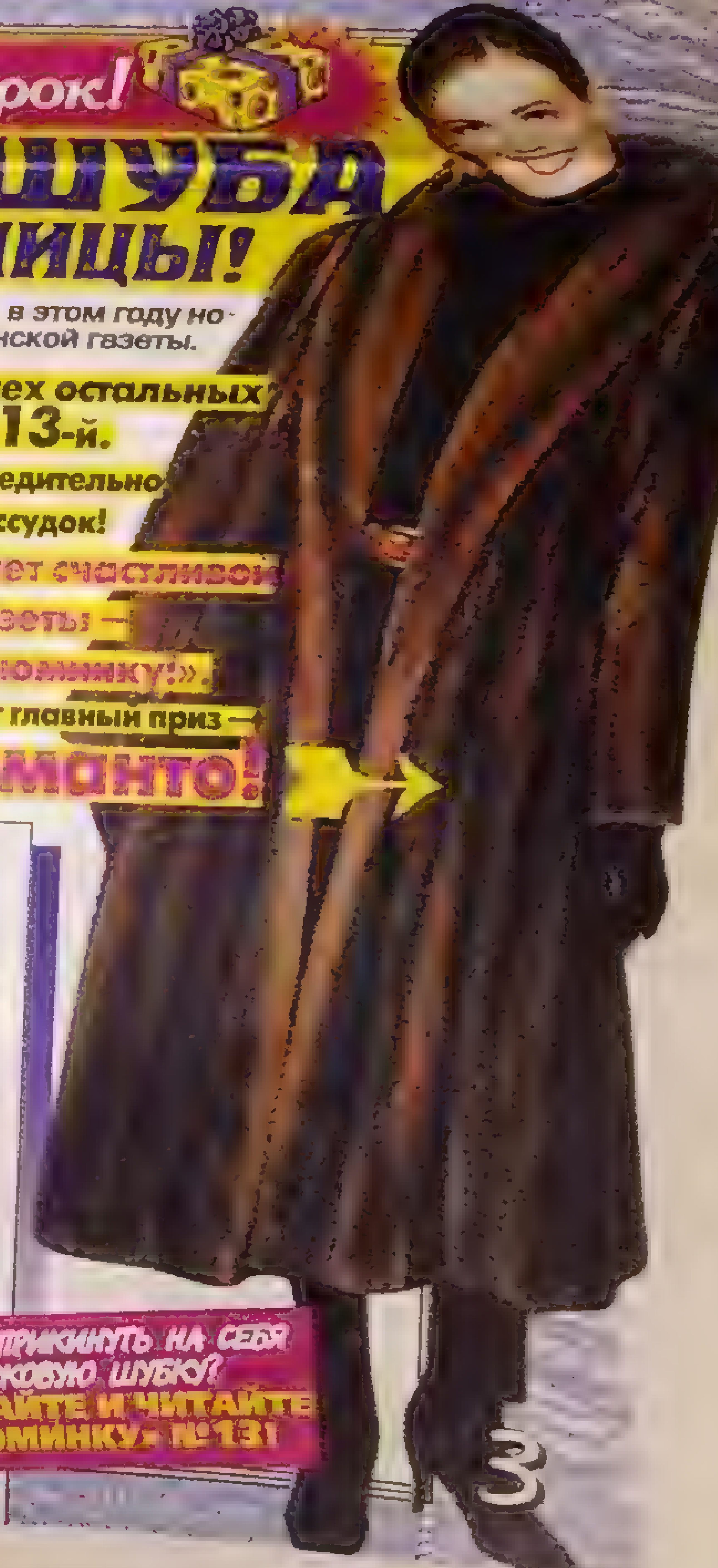
Его порядковый номер не 12-й, как у всех остальных ежемесячных изданий в мире, а 13-й.

Это число считается несчастливым, но мы убедительно опровергаем распространенный предрассудок!

[illegible] «[illegible]» сделает счастливой [illegible] любимой газеты — [illegible] конкурса «[illegible] изюминку!».

Ее, самую-самую из тысяч участниц конкурса, ждет главный приз —

шикарное норковое манто!



МАТЕРИАЛЫ, НЕ ВОШЕДШИЕ В ОСНОВНОЙ НОМЕР

Только для Женщин!

SPEED Изюминка

В этом же номере газеты вы сможете прочитать

- *самые прикольные новогодние женские тосты*
- новинки, тенденции зимней моды
- советы косметологов, как навести марафет к празднику
- астрологический прогноз для женщин на наступающий год
- как быть счастливой в новом веке
- рождественские гадания от звезд

ХОТИТЕ ПРИКИНУТЬ НА СЕБЯ НОРКОВУЮ ШУБКУ? ПОКУПАЙТЕ И ЧИТАЙТЕ «ИЗЮМИНКУ» № 13!

ЭКСПЕРТНАЯ

ОТПРАВЛЯЯСЬ ЗА ПОКУПКАМИ, берите с собой газету! Материалы «Э.П.» помогут вам сделать правильный выбор и защитить свои права.

ТОВАР ЛИЦОМ

ПОДКРАСИМ ГУБКИ — СТАНЕМ КРАШЕ!

Хочу подарить подружке из лицея к Новому году губную помаду. Но в продаже ее так много, что не знаю, какую выбрать...
Оксана В., Самара

Советует **врач-косметолог Нина АРЦЫБАШЕВА:**

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО

— Выбор губной помады — дело вкуса и финансовых возможностей. Но в любом случае надо знать, что хорошая помада:

- не должна стягивать губы
- не должна оставлять следы и отпечатки
- должна легко и ровно наноситься на губы
- должна вызывать мягкое ощущение на губах и обладать приятным запахом
- ее поверхность должна быть абсолютно гладкой.

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Все имеющиеся в продаже виды губной помады можно разделить на пять групп, каждой из которых присущи свои достоинства и недостатки.

Увлажняющая помада. В ее состав обычно входят: экстракт ромашки, масло авокадо, какао, касторовое, подсолнечное или кокосовое масло. Пользоваться ею лучше весной и летом, а в холодный период года — только в помещении.

Достоинства: смягчает губы, предотвращая их шелушение.

Недостатки: недолговечность, оставляет следы на одежде.

Питательная помада. В состав этого вида помады входят жир и воск, она — самая жирная из всех. Перед ее нанесением рекомендуется предварительно очертить контур губ специальным карандашом — это не позволит помаде расплыться.

Достоинства: защищает губы от растрескивания, особенно зимой.

Недостаток: зрительно создает эффект плоских губ.

Стойкая и сверхстойкая помада содержит растительные и минеральные воски и насыщенные летучие эфиры, которые через несколько минут после нанесения улетучиваются, и на губах остается яркая цветная пленка.

Достоинства: не расплывается, не стирается и не оставляет следов; не нужно постоянно подкрашивать губы.

Недостаток: слишком сильно стягивает губы.

Гигиеническая помада богата витаминами, питательными, увлажняющими и антисептическими веществами. Часто в ее состав включают ультрафиолетовые фильтры, защищающие от вредного воздействия солнечных лучей.

Достоинства: предотвращает сухость и растрескивание губ в холодное время года.

Недостатков у гигиенической помады нет.

ТЕСТ ПЕРЕД ТОСТОМ

Прежде чем приглашать гостей к новогоднему столу, присмотритесь к женщинам, подкрашивающим губки у зеркала. Их тюбик помады о многом расскажет вам.

1. Если верх помады срезан равномерно, закруглен – владелица пунктуальна, аккуратна и умеет за себя постоять.
2. Верх помады как бы срезан горизонтально, как правило, у жизнерадостной, непосредственной женщины, которая пренебрегает всяческими

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

У МЕНЯ ЗАМОЛЧАЛ ТЕЛЕФОН

В настоящее время у меня нет денег для оплаты телефона. Могут ли у меня отключить телефон и передать номер кому-то другому?
В. Никифорова, Кирово-Чепецк

Отвечает **адвокат Наталья КОЛПАКОВА:**

— Если вы не платите за телефон, его действительно могут отключить, но только временно. Телефонный узел должен уведомить вас об этом за 10 дней до отключения. Когда же вы представите туда документ, подтверждающий оплату, ваш телефон снова заработает, причем в течение суток, и платить за его включение не требуется. Однако помимо суммы задолженности вам придется уплатить неустойку за просрочку платежа в размере 1 процента за каждый день просрочки.

Отобрать же у вас номер могут только по решению суда, на заседание которого (если оно состоится) вас обязаны пригласить. Но на практике к такой мере связисты прибегают крайне редко.

ОЧЕНЬ ПРОСТО СОЧИНИТЬ, ЧЕМ ПЕЛЬМЕНИ НАЧИНИТЬ

Спроси у русского человека, какое самое вкусное блюдо. Наверняка услышишь в ответ — пельмени. А самое быстрое? Тоже пельмени. Ну а самое недорогое? Опять пельмени. Не верите — приготовьте их с такими начинками, как готовят наши читатели. И никаких сомнений больше не останется!

14,9 балла

ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

ее поверхность должна быть [illegible]

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Все имеющиеся в продаже виды губной помады можно разделить на пять групп, каждой из которых присущи свои достоинства и недостатки.

Увлажняющая помада. В ее состав обычно входят: экстракт ромашки, масло авокадо, какао, касторовое, подсолнечное или кокосовое масло. Пользоваться ею лучше весной и летом, а в холодный период года — только в помещении

Достоинства: смягчает губы, предотвращая их шелушение

Недостатки: недолговечность, оставляет следы на одежде

Питательная помада. В состав этого вида помады входят жир и воск, она — самая жирная из всех. Перед ее нанесением рекомендуется предварительно очертить контур губ специальным карандашом — это не позволит помаде расплыться

Достоинства: защищает губы от растрескивания, особенно зимой.

Недостаток: зрительно создает эффект плоских губ

Стойкая и сверхстойкая помада содержит растительные и минеральные воски и насыщенные летучие эфиры, которые через несколько минут после нанесения улетучиваются, и на губах остается яркая цветная пленка

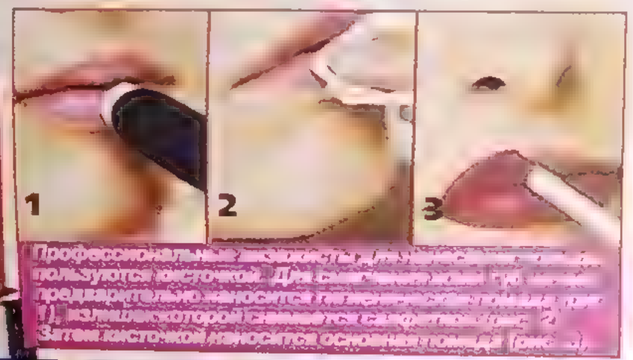
Достоинства: не расплывается, не стирается и не оставляет следов; не нужно постоянно подкрашивать губы.

Недостаток: слишком сильно стягивает губы.

Гигиеническая помада богата витаминами, питательными, увлажняющими и антисептическими веществами. Часто в ее состав включают ультрафиолетовые фильтры, защищающие от вредного воздействия солнечных лучей.

Достоинства: предотвращает сухость и растрескивание губ в холодное время года.

Недостатков у гигиенической помады нет.



Профессиональные [illegible] пользуются кисточкой. Для [illegible] предварительно наносится [illegible] 1), излишек которой снимается [illegible] 2). Затем кисточкой наносится основная помада [illegible]

«Р.С.» рекомендует:

Губную помаду с сильным перламутровым эффектом можно наносить только на гладкие губы, без морщинок по краям. Иначе перламутр подчеркнет все изъяны.

ТЕСТ ПЕРЕД ТОСТОМ

Прежде чем приглашать гостей к новогоднему столу, присмотритесь к женщинам, подкрашивающим губки у зеркала. Их тюбик помады о многом расскажет вам.

1. Если верх помады сточен равномерно, закруглен — владелица пунктуальна, аккуратна и умеет за себя постоять.

2. Верх помады как бы срезан горизонтально, как правило, у жизнерадостной, непосредственной женщины, которая пренебрегает всяческими условностями.

3. Если столбик помады стерт наискосок перед вами женщина, предприимчивая в делах, но непрактичная в домашней жизни

4. Бесформенная верхушка помады верный признак неуравновешенности и повышенной обидчивости ее владелицы, любой пустяк может вывести ее из себя

5. Когда помада стесана самым естественным образом — ее владелица обладает спокойным, веселым нравом, доброжелательна к окружающим. Она не только поможет хозяйке накрывать на стол, но и с удовольствием задержится после застолья, чтобы помыть посуду.

Отобрать же у вас номер могут только по решению суда, на заседание которого (если оно состоится) вас обязаны пригласить. Но на практике к такой мере связисты прибегают крайне редко.

ПОДНИМЕМ БОКАЛЫ

СОЛЕНЫЙ АЙСБЕРГ

Этот коктейль считался фирменным в многочисленных барах печально известного океанского лайнера «Титаник». В стакан бросаем несколько кусочков льда, наливаем 50 г водки и 100 г грейпфрутового сока. На край стакана нанизываем дольку лимона и присыпаем смоченный водой ободок бокала солью, в связи с чем «айсберг» и становится соленым. Любители острых ощущений могут попробовать «Перечный айсберг»: рецепт — тот же, только вместо соли ободок стакана присыпается перцем.

Подается как аперитив для мужчин перед началом застолья, пока собираются все гости.

С НОВЫМ ГОДОМ! С НОВЫМ ГОДОМ!

ОЧЕНЬ ПРОСТО СОЧИНИТЬ, ЧЕМ ПЕЛЬМЕНИ НАЧИНИТЬ

Спроси у русского человека, какое самое вкусное блюдо. Наверняка услышишь в ответ — пельмени. А самое быстрое? Тоже пельмени. Ну а самое недорогое? Опять пельмени. Не верите — приготовьте их с такими начинками, как готовят наши читатели. И никаких сомнений больше не останется!

14,9 балла

3 ст. капусты, 3 луковицы, 3—4 ст. ложки растительного масла, сахар, перец по вкусу.

ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Капусту отжимаем, мелко рубим, добавляем немного масла и тушим минут 20 на медленном огне под закрытой крышкой. Затем крышку снимаем, добавляем мелко нарезанный и слегка обжаренный лук. Перемешиваем и томим все вместе 2—3 минуты. Когда фарш остынет, начиняем им пельмени и отвариваем, как обычно, в подсоленной воде.

Приз:

Н.Ю.Макарычева, Тобольск

14,6 балла

1 ст. гречки, 1—2 луковицы, 2 ст. ложки масла, 0,5 ст. бульона или воды, соль и перец по вкусу.

ИЗ КАШИ

Варим рассыпчатую гречневую кашу. Лук мелко режем и жарим до золотистого цвета (можно только прогреть, а не зажаривать). Вкуснее получается, если жарить на сливочном масле, но можно и на растительном — тоже неплохо. Добавляем в лук кашу, бульон или воду, соль, перец, перемешиваем и оставляем под крышкой остывать. Очень ароматная начинка получается, если сварить кашу на грибном отваре. Ну а с двумя-тремя мелко порубленными отварными грибками, добавленными в фарш, — не пельмени, а просто объеденье.

Приз:

В.О.Коломийчук, Сургут

ПАЛАТА

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВИЛИ:
Елена Юдина,
Евгений Павлов

САМ СЕБЕ ЭКСПЕРТ

РЫБА: ОТ МОРОЖЕНОЙ ДО ВЯЛЕНОЙ

Раньше покупала рыбу в магазине, а сейчас предпочитаю брать на рынке — там она дешевле. Но всегда волнуюсь за ее качество. По каким признакам можно отличить хорошую рыбу от испорченной?

Е.М. Сердюкина, Тула

Взъерошенная и пожелтевшая чешуя на брюшке этой воблы говорит о том, что рыба некачественная.

Хорошая вобла легко сгибается, но не ломается.

Наличие икры определить нетрудно: у воблы с икрой брюшко утолщенное и плотное на ощупь (нижняя рыбка).

Отвечает **старший товаровед торговой фирмы «Океан» Валентина ЧУРИЛИНА:**

— Если вы считаете, что выгоднее покупать рыбу на рынке, а не в магазине, постарайтесь запомнить некоторые советы, как ее выбирать

ПОДСКАЖЕТ БРЮШКО

Мороженая рыба должна быть твердой, при постукивании издавать ясный, отчетливый звук. Вспученное брюшко, припухший кольцевой бугор серо-розового цвета возле хвоста — эти внешние признаки указывают на то, что идет процесс гнилостной порчи, при котором образуются ядовитые вещества. В размороженном виде такая рыба издает неприятный запах. Она дряблая и легко отделяется от костей.

ВАЖЕН ЦВЕТ

Покупая **филе**, обратите внимание на его цвет — он должен быть светлым. Грязно-серые и желто-серые бруски, часто встречающиеся на рынках, одним своим видом вызывают подозрение. Филе лучше не покупать пластинами, его небольшие спрессованные кусочки могут состоять из чего угодно: из обрезков мелкой дешевой рыбы, которая начала портиться, из кусочков рыбного фарша

СВЕТЛЫЕ ПЯТНА ОПАСНЫ!

При покупке рыбы **холодного копчения** важно обращать внимание на ее поверхность — она должна быть чистой, сухой. При таком способе копчения рыба с природной серебристой окраской чешуи приобретает светло-золотистый цвет, а с более темной — темно-золотистый. Неравномерная окраска, светлые пятна указывают на непрокопченность отдельных мест. Такой продукт может оказаться частично сырым

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ МЯКОТЬ

Рыба **горячего копчения** — самая опасная при употреблении. Выбирать ее нужно особенно тщательно, так как она вообще не выносит длительного хранения и отравиться ею проще всего. Мякоть свежей рыбы горячего копчения должна быть розовато-желтой или слегка сероватой. Оголенные ребра, белесые (непрокопченные) пятна, размякшее брюшко, плесень — признаки рыбы, опасной для здоровья.

СГИБАЕТСЯ, НО НЕ ЛОМАЕТСЯ

При выборе **вяленой** рыбы нужно помнить, что качественная вобла должна хорошо сгибаться, но не ломаться. Кристаллы соли на тушке, так называемая «рапа», ухудшают вкус рыбы, но не опасны для здоровья. Если же на поверхности или в брюшке рыбы видна плесень зеленоватого или сероватого цвета, то есть такую рыбу опасно. Следует избегать и вяленой рыбы с взъерошенной, легко выпадающей и заметно пожелтевшей, особенно на брюшке, чешуей.

Конечно, где покупать рыбу — на рынке или в магазине, каждая хозяйка решает самостоятельно. Но главное при этом — внимательно смотреть, что покупаешь.

Рецепты оцениваются по пятибалльной шкале за скорость приготовления, экономичность и вкус.

ИЗ РЕДЬКИ

14,7 балла

Редьку трем на мелкой терке и хорошенько отжимаем из нее сок. Перемешиваем тертую редьку с мелко нарезанным жареным луком. Солим по вкусу. Вот и готова начинка для пельменей — дешево и сердито!

1—2 редьки, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Приз:

Г.Д.Долганова, Ивановская область

ИЗ КУРИНЫХ ЖЕЛУДКОВ

14,5 балла

Куриные желудки (сердечки) хорошенько промываем, зачищаем от внутренней жесткой пленки и вместе с луком и чесноком дважды пропускаем через мясорубку.

0,5 кг куриных желудков (или сердечек), 1 луковица,

НАС НЕ ОБМАНЕШЬ

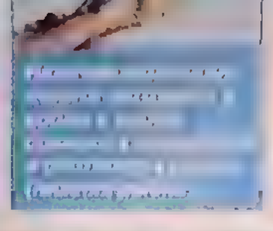
ИКОРКУ К ПРАЗДНИКУ? ТОЛЬКО НЕ «ЛЕВУЮ»!

Как хочется украсить новогодний стол каким-нибудь

Специалисты Госторгинспекции по Челябинской области в шоке — ВСЯ осетровая (черная) и лососевая (красная) икра, которая продавалась здесь на продовольственных рынках, в павильонах и даже в магазинах (!), **оказалась произведенной кустарным способом и была признана экспертами непригодной для еды**

Возможно, баночки с несъедобным деликатесом попали и в ваш город. А потому, прежде чем купить угощение к праздничному столу, проверьте, что написано на упаковке.

На крышке баночки с икрой обязательно должны быть выдавлены фабричным способом дата выработки, слово «икра» и номер партии, в конце которого стоит буква «Р» (например, 130900 икра 8261Р) — ***рис. 1***. И никакой маркировки чернилами или краской ***(рис. 2)***! Рисунок и надписи на баночке должны быть оформлены литографическим способом (краской, но ни в коем случае бумажной этикеткой ***(рис. 3)***! Обязательно должны быть указаны следующие сведения: название предприятия-производителя, его полный почтовый адрес, ГОСТ, которому соответствует продукт, его сорт, состав, условия и сроки хранения, а также пищевая ценность (содержание белков, жиров, углеводов), калорийность. На этикетку должен быть также нанесен и знак соответствия российским стандартам (рис. 4). А вот штрих-кода может и не быть: его наличие зависит от того



ла портиться, из кусочков рыбного фарша...

СВЕТЛЫЕ ПЯТНА ОПАСНЫ

При покупке рыбы холодного копчения важно обращать внимание на поверхность: она должна быть чистой, сухой. При таком способе копчения рыба с природной серебристой

ватого цвета, то есть такую рыбу опасно. Следует избегать и вяленой рыбы с взъерошенной, легко выпадающей и заметно пожелтевшей, особенно на брюшке, чешуей.

Конечно, где покупать рыбу — на рынке или в магазине, каждая хозяйка решает самостоятельно. Но главное при этом — внимательно смотреть, что покупаешь.

Рецепты оцениваются по пятибалльной шкале в скорость приготовления, экономичность и вкус. По сумме трех оценок выставляется общий балл.

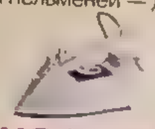
ИЗ РЕДЬКИ

14,7 балла

Редьку трем на мелкой терке и хорошенько отжимаем из нее сок. Перемешиваем тертую редьку с мелко нарезанным жареным луком. Солим по вкусу. Вот и готова начинка для пельменей — дешево и сердито!

1–2 редьки,
1 луковица,
2 ст. ложки растительного масла,
соль по вкусу.

Приз:



Г.Д.Долганова, Ивановская область

ИЗ КУРИНЫХ ЖЕЛУДКОВ

14,5 балла

Куриные желудки (сердечки) хорошенько промываем, зачищаем от внутренней жесткой пленки и вместе с луком и чесноком дважды пропускаем через мясорубку. Разводим бульонный кубик (желательно куриный) в 0,5 стакана горячей воды и выливаем в фарш. Перчим, немного досаливаем и тщательно перемешиваем. Пельмени с такой начинкой получаются не хуже мясных, а по цене — в два раза дешевле.

0,5 кг куриных желудков (или сердечек),
1 луковица,
1 зубчик чеснока,
1 бульонный кубик,
соль и перец по вкусу.

Приз:

С.Мыскина, Ставропольский край

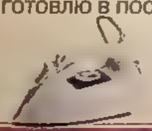
ИЗ КАРТОШКИ С ЛУКОМ

14,8 балла

Картофель чистим и отвариваем в подсоленной воде до готовности. Отвар сливаем, картофель разминаем толкушкой. Лук мелко режем и обжариваем в масле до желтого цвета. Затем выкладываем в картофельное пюре. Перчим, перемешиваем, чтобы жареный лук равномерно распределился в картошке. Пельмени с такой начинкой я готовлю в пост.

5–6 картофелин,
2 луковицы,
2–3 ст. ложки масла,
соль,
перец по вкусу.

Приз:



У.И.Бородкина, Пермь

НАС НЕ ОБМАНЕШЬ

ИКОРКУ К ПРАЗДНИКУ? ТОЛЬКО НЕ «ЛЕВУЮ»!

Как хочется украсить новогодний стол каким-нибудь деликатесом! Например, баночкой икры. И как же обидно бывает, когда, попробовав ее, чувствуешь — не то!

Специалисты Госторгинспекции по Челябинской области в широ[redacted] ВСЯ осетровая (черная) и лососевая (красная) икра, которая продавалась здесь на продовольственных рынках, в павильонах и даже в магазинах (!), [redacted]

Возможно, баночки с несъедобным деликатесом попали и в ваш город. А потому, прежде чем купить угощение к праздничному столу, проверьте, что написано на упаковке

На крышке баночки с икрой обязательно должны быть выдавлены фабричным способом дата выработки, слово «икра» и номер партии, в конце которого стоит буква «Р» (например, 130900 икра 8261Р) — ***рис. 1***. И никакой маркировки чернилами или краской ***(рис. 2)***! Рисунок и надписи на баночке должны быть оформлены литографическим способом (краской, но ни в коем случае бумажной этикеткой ***(рис. 3)***! Обязательно должны быть указаны следующие сведения: название предприятия-производителя, его полный почтовый адрес, ГОСТ, которому соответствует продукт, его сорт, состав, условия и сроки хранения, а также пищевая ценность (содержание белков, жиров, углеводов), калорийность. На этикетку должен быть также нанесен и знак соответствия российским стандартам ***(рис. 4)***. А вот штрих-кода может и не быть: его наличие зависит от того, включено ли предприятие-изготовитель в список тех, кому разрешено маркировать свою продукцию этим знаком.

Если какие-либо из указанных сведений отсутствуют, от покупки лучше воздержаться — иначе вы рискуете нарваться на подделку и не только потерять деньги, но и испортить себе праздничное настроение.

По материалам Госторгинспекции

ПОДНИМЕМ БОКАЛЫ

ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ

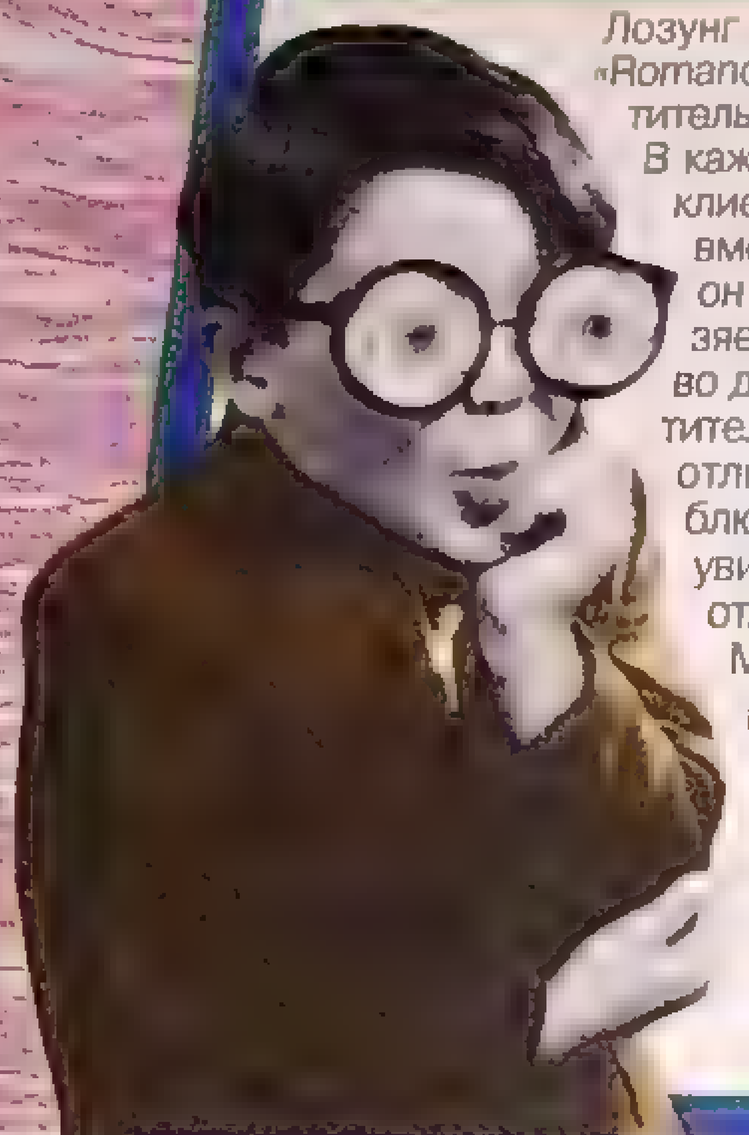
В высокий стакан кладем несколько кубиков льда, затем поочередно добавляем 40 г розового вермута, 20 г водки, 20 г лимонного и 120 г апельсинового сока, хорошо перемешиваем. Для украшения нанизываем на край стакана кружок апельсина и веточку мяты.

Этот некрепкий коктейль-аперитив золотистого цвета будет пользоваться особой популярностью у женщин.

С НОВЫМ ГОДОМ! ❄ С НОВЫМ ГОДОМ! ❄ С

С миру по крошке

ПОСЕТИТЕЛИ РЕСТОРАНА ЕДЯТ В ФИРМЕННЫХ ОЧКАХ

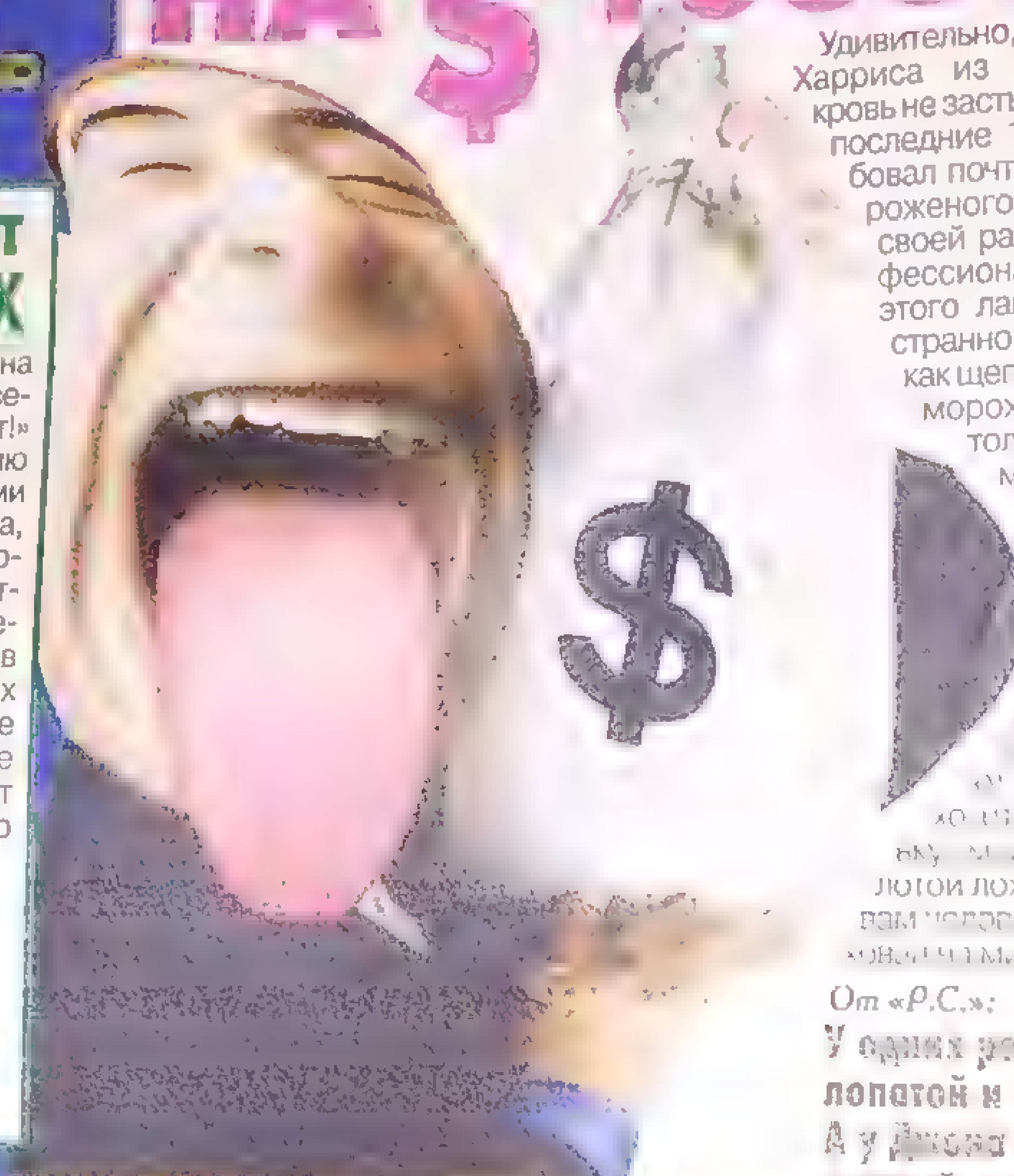


Лозунг сотрудников ресторана «Romano's Macaroni Grill» в Риме: «Посетитель должен видеть все, что он ест!» В каждом заведении вместе с меню клиенту выдаются очки с лупами вместо линз, уходя из ресторана, он возвращает их официанту. Хозяева заведения ввели новшество для того, чтобы показать посетителям, насколько они уверены в отличном качестве поданных блюд. «Даже через лупу вы не увидите в тарелке ничего, кроме отличной еды!», — утверждает Массимо Черутти, шеф-повар ресторана.

От «Р.С.»:

Чтоб увидеть
муху в супе,
Не нужны
очки и лупы!

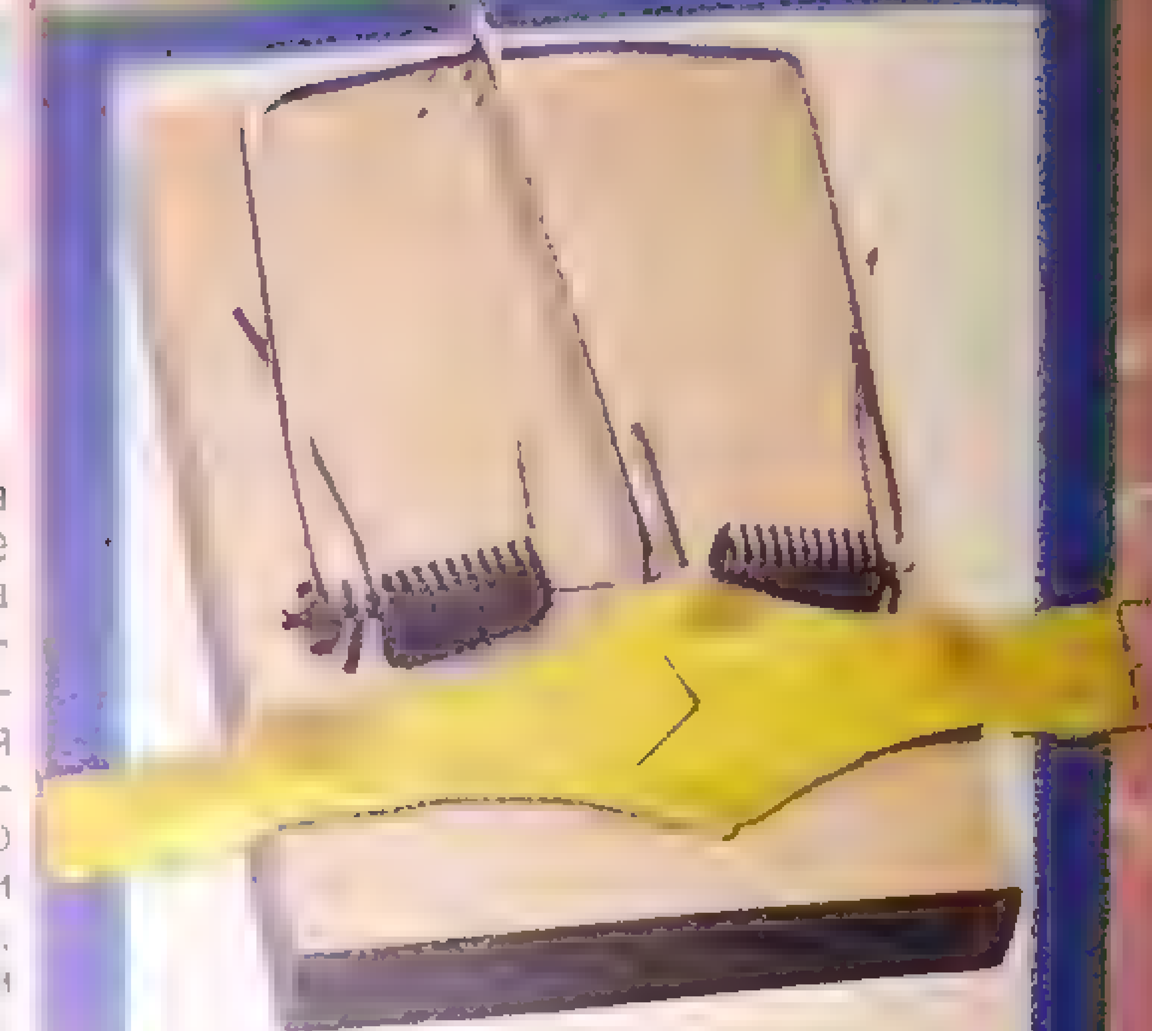
ДЕГУСТАТОР ЗАСТРАХОВАЛ СВОЙ ЯЗЫК НА $ 1000000



Удивительно, как только у Джона Харриса из Калифорнии еще кровь не застыла в жилах. Ведь за последние 16 лет он перепробовал почти 800 000 тонн мороженого. А все благодаря своей работе! Джон — профессиональный дегустатор этого лакомства. И как ни странно, при этом он худ, как щепка. «Я никогда не ем мороженое из [illegible] только беру в рот [illegible] много и потом [illegible] выплевываю [illegible] ется Харрис [illegible] [illegible] лотой ложечкой, это говорит вам человек, чей язык застрахован [illegible]

От «Р.С.»:

У одних работа —
лопатой и киркой,
А у Джона Харриса —
ложкой золотой!



ЛУЧШИЕ ШВЕЙЦАРСКИЕ ЧАСЫ СДЕЛАНЫ ИЗ СЫРА

Швейцарский модельер Роберт Х. Вольфарт создал новые часы. Стоят [illegible] франков, а делают их из казеина — отхода от производства сыра. [illegible] казеин подсыхает и теряет свой специфический залах, его нарезают кружками и снабжают часовым механизмом. Сам Вольфарт рассчитывает, что его изобретение будет пользоваться успехом: «Пока людям нравится сыр, им будут нравиться и наши часы», — говорит модельер.

От «Р.С.»:

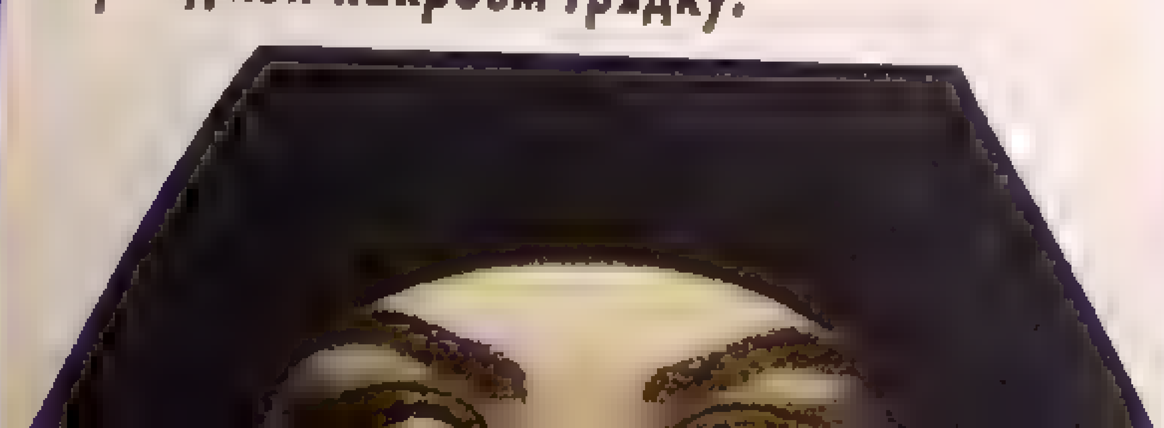
В желудке пусто и тревожно?
Закусить часами можно!

В ИРАНЕ ШТРАФУЮТ ЗА «НЕПРАВИЛЬНЫЕ» ОГУРЦЫ

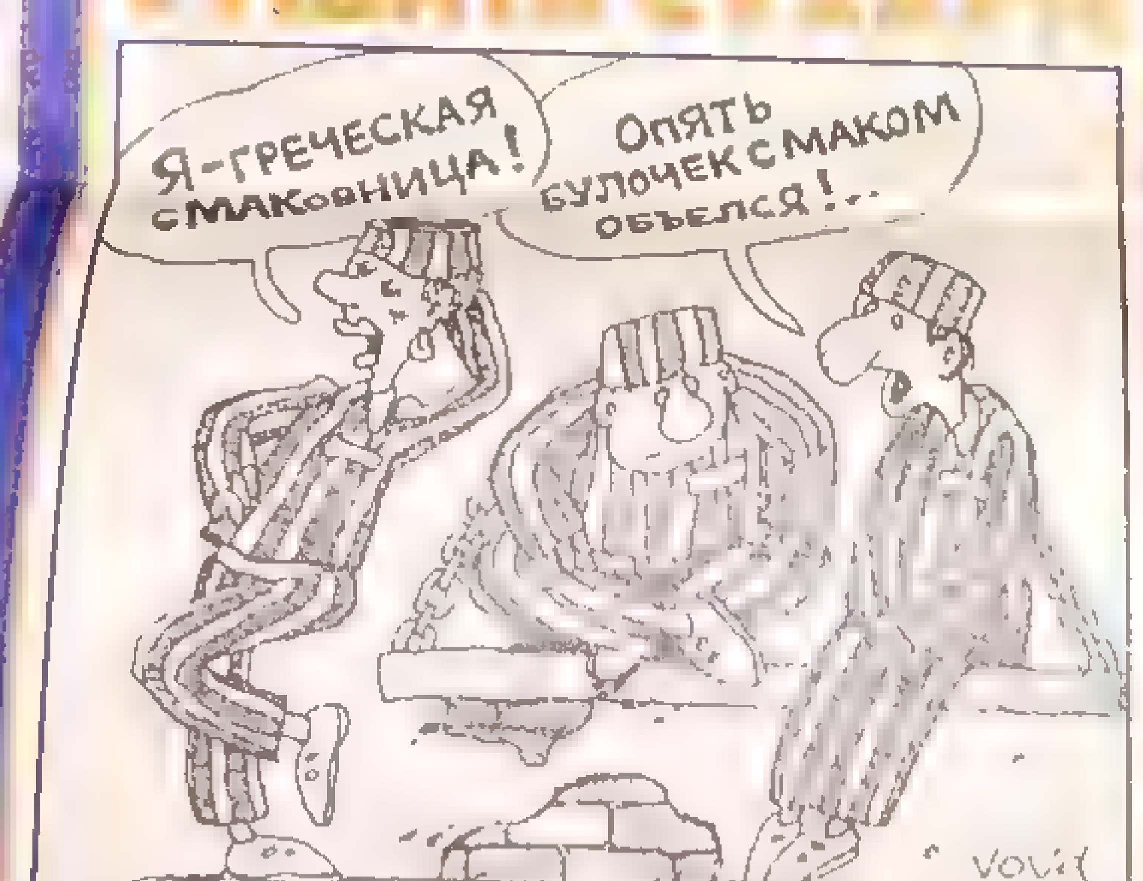
Жительницу иранской столицы Тегерана Анахиту Хорени оштрафовали, потому что женщина... выращивала огурцы. Исламские власти города решили: *овощи имеют «незаконную и неприличную форму», и потому должны быть уничтожены, а сама Анахита обязана заплатить 35 долларов за то, что посадила огурцы, вызывающие у покупателей непристойные ассоциации. Женщине отныне разрешено выращивать и продавать только помидоры...*

От «Р.С.»:

А для пущего порядку
Паранджой накроем грядку!



В НОРВЕГИИ ЗАКЛЮЧЕННЫМ ЗАПРЕТЯТ СУШИТЬ СУХАРИ



Больше заключенные норвежских тюрем до самого освобождения не увидят сухарей с маком

Первое

ВОТ ОНО, СЧАСТЬЕ — ВНИМАНЬЕ И УЧАСТЬЕ

Хорошая жена знает, что мужу после праздника надо. Тарелку обжигающих щей, да покислее. А вы что подумали?

ПОСТНЫЕ

ОЧЕНЬ КИСЛО, А ГЛАВНОЕ — БЫСТРО

0,5 кочана капусты,
1 ст. томатного

Наливаем в кастрюлю 1,5 л воды или овощного бульона, добавляем томатный сок и ставим на огонь. Когда закипит, за-

отличной еды!», — утверждает Массимо Черутти, шеф-повар ресторана.

От «Р.С.»:

Чтоб увидеть
муху в супе,
Не нужны
очки и лупы!

хотите узнать вкус мороженого, ешьте золотой ложечкой. Это говорит вам человек, чей язык застрахован на миллион долларов!

От «Р.С.»:

У одних работа —
лопатой и киркой,
А у Джона Харриса —
ложкой золотой!

кружками и снабжают часовым механизмом. Сам Вольфарт рассчитывает, что его изобретение будет пользоваться успехом: «Пока людям нравится сыр, им будут нравиться и наши часы», — говорит модельер.

От «Р.С.»:

В желудке пусто и тревожно?
Закусить часами можно!

В ИРАНЕ ШТРАФУЮТ ЗА «НЕПРАВИЛЬНЫЕ» ОГУРЦЫ

Жительницу иранской столицы Тегерана Анахиту Хорени оштрафовали, потому что женщина выращивала огурцы. Исламские власти города решили: «Наши имеют [illegible] форму», и потому должны быть уничтожены, а сама Анахита обязана заплатить 35 долларов за то, что посадила огурцы, вызывающие у покупателей непристойные ассоциации. Женщине отныне разрешено выращивать и продавать только помидоры...

От «Р.С.»:

А для пущего порядку
Паранджой накроем грядку!

В НОРВЕГИИ ЗАКЛЮЧЕННЫМ ЗАПРЕТЯТ СУШИТЬ СУХАРИ

Больше заключенные норвежских тюрем до самого освобождения не увидят сухарей с маком. Так решили специалисты из Министерства здравоохранения страны. Они уверены, что даже небольшое количество морфина в семенах мака может изменить показания теста на содержание наркотических веществ. Представители хлебных компаний готовы спорить: они уверяют, что эти доводы не имеют под собой почвы, так как, чтобы результат анализа был положительным, надо съесть за один присест не менее 100 таких сухарей.

От «Р.С.»:

Закрутить решили гайки
И лишили зеков пайки.

ВОТ ОНО, СЧАСТЬЕ — ВЫНИМАЛЬЕ И УЧАСТЬЕ

Хорошая жена знает, что мужу после праздника надо. Тарелку обжигающих щей, да покислее. А вы что подумали?

ПОСТНЫЕ

ОЧЕНЬ КИСЛО, А ГЛАВНОЕ — БЫСТРО

0,5 кочана капусты, 1 ст. томатного сока, 3 кислых яблока, 1 луковица, лимонный сок, сахар по вкусу.

Наливаем в кастрюлю 1,5 л воды или овощного бульона, добавляем томатный сок и ставим на огонь. Когда закипит, забрасываем мелко нарубленную капусту, тертые яблоки и измельченный лук. Закрываем крышкой и варим на медленном огне полчаса. Солим, перчим, приправляем сахаром и лимонным соком. Даем настояться 10 минут, и подаем к столу.

О.Н.Сошина, Тульская обл.

ЛУЧШЕ, ЧЕМ РАССОЛЬНИК, — С КАЛЬМАРАМИ СВЕКОЛЬНИК

0,5 кг кальмаров, 3 свеклы, 1 морковь, 1 луковица, 2 картофелины, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки томат-пюре, 2 зубчика чеснока, уксус, соль, сахар, перец по вкусу.

Лук режем кубиками и обжариваем в масле, затем кладем туда же нашинкованную морковь и свеклу. Добавляем томат-пюре, соль, сахар, уксус и тушим 30 минут, время от времени перемешивая и добавляя по необходимости воду. Кальмары очищаем от кожицы и варим 3—5 минут в подсоленном кипятке. Вынимаем, промываем и режем поперек волокон тонкими полосками. Отвар процеживаем, кладем в него порезанный кубиками картофель, через 10—12 минут добавляем тушеные овощи, а когда все вместе прокипит 2—3 минуты — нарезанные кальмары. Заправляем свекольник мелкорубленым чесноком, специями, уксусом. Оставляем на несколько минут, чтобы настоялся, затем разливаем по тарелкам.

Г.Б.Страхова, Московская обл.

ПОДНИМЕМ БОКАЛЫ!

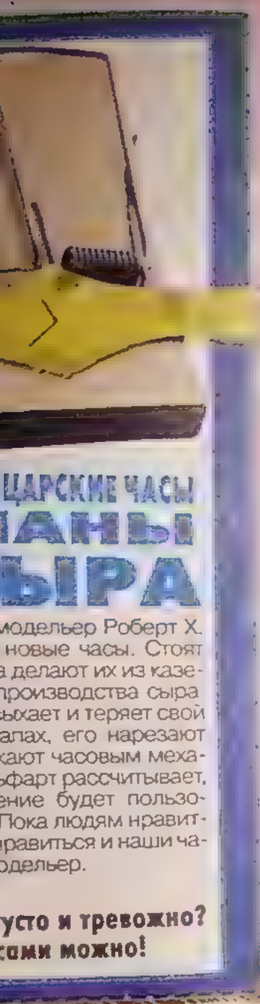
КОКТЕЙЛЬ ШТЕФФИ ГРАФ

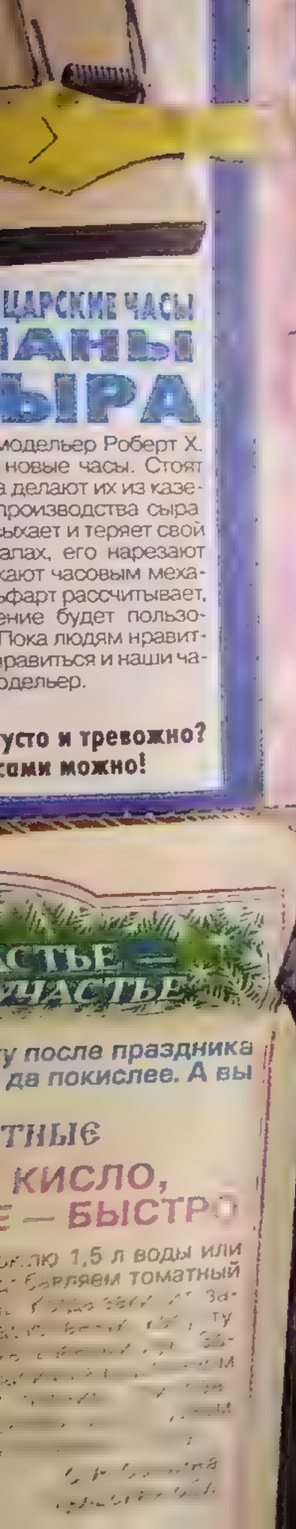
Имя немецкой спортсменки, долгие годы возглавлявшей мировой рейтинг профессиональных теннисисток, золотыми буквами вписано не только в историю мирового спорта. Ее именем назван фруктовый коктейль, рецепт которого наряду с полутора тысячами других включен в сборник «Коктейли со всего света».

В стакан с кубиками льда добавляют по 40 г грушевого, абрикосового, апельсинового сока и сока киви, все перемешивают. На край стакана выкладывают кружок киви и кружок апельсина на шпажке.

Этот коктейль придавал Штеффи силы во время самых напряженных теннисных турниров. Поскольку в нем нет алкоголя, его можно давать детям, которые так любят быть рядом со взрослыми за новогодним столом.

С НОВЫМ ГОДОМ! С НОВЫМ ГОДОМ! С НОВЫМ ГОДОМ!





АНДРЕЙ ДЕМЧЕНКО

мини-роман

СНЕГУРОЧКА НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Резкая трель звонка пробила сон насквозь, как острый гвоздь — тонкую деревинку. Открыв глаза, Наташа сначала подумала, что это будильник, но потом поняла — телефон. Кому в такую рань приспичило, удивилась девушка.

— Наташка, вставай, — мужской голос в трубке звучал радостно, — кто рано встает, тому Бог дает!

— Коля, я еще сплю, — вяло проговорила Наташа, — позвони через пару часов, ладно?

— Как скажешь, дорогая! Позвоню позже...

Девушка положила трубку и закрыла глаза, но сон как рукой сняло.

Жизнь Наташи была как две капли воды похожа на жизнь многих тысяч других Наташ из больших и малых городов России. Ей было 27 лет, она работала воспитательницей в детском саду. Детей Наташа любила, только очень переживала, что нет своих. Она была одинока. Не потому, что имела неинтересную внешность или скверный характер — и с тем и с другим дело об-

стояло вполне прилично, — просто тот самый, уже набивший всем оскомину принц на белом коне (кто знает, почему именно на коне, и на белом, не раз думала Наташа, пусть бы он хоть на велосипеде «Запорожце» приехал) никак не появлялся.

За ней уже давно, упорно и абсолютно безнадежно ухаживал Коля (это он только что разбудил ее своим звонком), учитель физкультуры из соседней школы. Коля был длинный и тощий, веселый, но простой, как валенок, и жутко нудный. Он мог часами рассказывать Наташе о том, что прочитал в газетах или увидел по телевизору, причем, если девушка говорила, что уже слышала такие новости, Коля кивал головой и как ни в чем не бывало продолжал рассказывать. В постели с этим мужчиной Наташа оказалась только раз, после шумной гулянки.

Как любовник Коля ей понравился еще меньше, чем как собеседник, и на все его предложения «повторить то чудо» (именно так он и выражался) она отвечала отказом, что нисколько не смущало надоедливого ухажера —

через некоторое время он опять заговаривал о «чуде».

На этот раз, поняла Наташа, Коля звонил ей, чтобы она, как было в прошлом году, составила ему компанию в роли Снегурочки. На Новый год Коля подрабатывал Дедом Морозом — не от фирмы, а сам по себе, давая объявления в газетах. Много заказов не получал, но десять, а то и пятнадцать визитов в новогоднюю ночь у него выходило. За каждый Коля брал по сто рублей, столько же платили и Снегурочке, а для школьного учителя и воспитательницы детсада такой приварок за одну ночь — дело замечательное.

Наташа, конечно, была рада заработать, даже праздника не жаль, все равно Новый год встречать не

Ур

Резкая трель звонка пробила сон насквозь, как острый гвоздь — тонкую деревяшку. Открыв глаза, Наташа сначала подумала, что это будильник, но потом поняла — телефон. Кому в такую рань приспичило, удивилась девушка.

— Наташка, вставай, — мужской голос в трубке звучал радостно, — кто рано встает, тому Бог дает!

— Коля, я еще сплю, — вяло проговорила Наташа, — позвони через пару часов, ладно?

— Как скажешь, дорогая! Позвоню позже...

Девушка положила трубку и закрыла глаза, но сон как рукой сняло.

Жизнь Наташи была как две капли воды похожа на жизнь многих тысяч других Наташ из больших и малых городов России. Ей было 27 лет, она работала воспитательницей в детском саду. Детей Наташа любила, только очень переживала, что нет своих. Она была одинока. Не потому, что имела неинтересную внешность или скверный характер — и с тем и с другим дело обстояло вполне прилично, — просто тот самый, уже набивший всем оскомину принц на белом коне (черт его знает, почему именно на коне, и на белом, не раз думала Наташа, пусть бы он хоть на зеленом «Запорожце» приехал) никак не появлялся.

За ней уже давно, упорно и абсолютно безнадежно ухаживал Коля (это он только что разбудил ее своим звонком), учитель физкультуры из соседней школы. Коля был длинный и тощий, веселый, но простой, как валенок, и жутко нудный. Он мог часами рассказывать Наташе о том, что прочитал в газетах или увидел по телевизору, причем, если девушка говорила, что уже слышала такие новости, Коля кивал головой и как ни в чем не бывало продолжал рассказывать. В постели с этим мужчиной Наташа оказалась только раз, после шумной гулянки.

Как любовник Коля ей понравился еще меньше, чем как собеседник, и на все его предложения «повторить то чудо» (именно так он и выражался) она отвечала отказом, что нисколько не смущало надоедливого ухажера — через некоторое время он опять заговаривал о «чуде».

На этот раз, поняла Наташа, Коля звонил ей, чтобы она, как было в прошлом году, составила ему компанию в роли Снегурочки. На Новый год Коля подрабатывал Дедом Морозом — не от фирмы, а сам по себе, давая объявления в газетах. Много заказов не получал, но десять, а то и пятнадцать визитов в новогоднюю ночь у него выходило. За каждый Коля брал по сто рублей, столько же платили и Снегурочке, а для школьного учителя и воспитательницы детсада такой приварок за одну ночь — дело замечательное.

Наташа, конечно, была рада заработать, даже праздника не жаль, все равно Новый год встречать не с кем, но только одно ее при этом смущало: не особенно приятно наблюдать картинки чужого счастья, если нет своего. Когда она входила в квартиру, где царили любовь, дружба и уют, где у сияющей огнями елки резвились дети, а в бокалах искрилось шампанское, ей становилось грустно — ведь у нее самой всего этого не было.

День прошел как-то бестолково: после праздничного утренника многих детей разобрали по домам, а к пяти вечера остался только Алеша, у которого папы не было, а мама работала как проклятая, чтобы прокормить и одеть сына и себя.

— Мама скоро придет? — спросила мальчика Наташа

— Не знаю, — тихо ответил Алеша, — может, она про меня забыла?

Глаза малыша наполнились слезами. Сердце Наташи сжалось, она взяла Алешу на руки, стала утешать... Господи, он такой же одинокий, как и я, подумала девушка.

В шесть, когда мама наконец забрала Алешу, Наташа пошла домой. Вскоре за ней заехал Коля, попили чайку, и в восемь, нарядившись (увидев Наташу в костюме Снегурочки, Коля от восторга аж заохал), отправились по квартирам.

Все шло как обычно, только в одном доме вышло нечто то ли досадное, то ли смешное. Краснолицый толстый хозяин, по виду мелкий коммерсант, уже здорово заложил за воротник и даже на ногах держался не особо прочно.

— Ну, дети, скажите-ка, кто это к вам пришел? — начал, как всегда, Коля, и тут хозяин, громко икнув, заявил:

— Кто-кто... Конь в пальто! — и под хохот гостей добавил: — Водки выпьешь, братан?

ЯНВАРЬ

ФЕВРАЛЬ

МАРТ

АПРЕЛЬ

МАЙ

ИЮНЬ

ИЮЛЬ

АВГУСТ

СЕНТЯБРЬ

ОКТЯБРЬ

НОЯБРЬ

ДЕКАБРЬ

Без пятнадцати двенадцать (это был последний визит) Наташа и Коля позвонили в шикарную стальную дверь с желтой латунной ручкой, обитую вишневой кожей.

— Богатенькие, — подмигнул Коля Наташе, пока они ждали у двери.

Открыл мужчина лет тридцати пяти, из-за спины которого высовывались две девочки — примерно трех и пяти лет. Взглянув на хозяина, **Наташа даже не сразу нашла в себе силы оторвать взгляд от его лица. Дело в том, что мужчина ее мечты выглядел именно так.**

Может быть, человек, открывший дверь, был чуть старше и чуть полнее идеала, но в остальном соответствовал ему на все сто. Заметив, что Снегурочка смотрит на него во все глаза, мужчина улыбнулся:

— Чему обязан таким вниманием? Мы где-то встречались?

— Нет, — пролепетала Наташа, — впрочем... Я не знаю.

— Павел, в чем там дело? — из комнаты раздался резкий голос, и в прихожую вошла молодая, красиво одетая женщина с надменным, властным лицом. — Я что, снова должна тебе объяснять, как принято встречать Деда Мороза? Почему дети здесь?

По этому выпаду и по реакции на него мужчины Наташа сразу поняла, что в этой семье неладно, причем атмосфера накалена донельзя.

— Хватит, Алла! — мужчина взорвался, как сухой порох. — Дети здесь потому, что к ним пришли! К ним, а не к тебе!

— Они должны быть в комнате, ясно тебе? Чтобы для них это было сюрпризом! — женщина уже кричала.

— Мамочка, не надо, — вдруг расплакалась старшая девочка, а младшая надула губки и тоже засопела.

— Вот видишь, ты уже и детей довел! — глаза Аллы метали молнии, у нее явно начиналась истерика. — Ты видишь?!

— Это из-за тебя они скоро с ума сойдут, — сквозь зубы процедил Павел, косясь на остолбеневших Деда Мороза и Снегурочку.

— Идите к маме, идите скорее, — женщина бросилась к детям, — пойдемте в комнату!

— Мамуля, я не хочу, — захныкала младшая девочка, уворачиваясь от рук матери, — я хочу с Дедом Морозом и со Снегурочкой!

— Будь оно все трижды проклято! — выкрикнула Алла и скрылась в комнате, хлопнув дверью.

— Извините, — опустив глаза, пробормотал Павел, к которому прижались испуганные девочки, — для нас это — дело обычное, а для вас, я думаю... В общем, извините. Боюсь, праздника не получится... Давайте я вам

ришь с ним — пусть даже недолго — и кажется, что вы знакомы уже много лет... Именно такое случилось с Наташей. Что это было? Дежа вю? Любовь с первого взгляда? Кто знает... Может быть, и то, и другое. Так или иначе — но когда Наташа думала, что вот сейчас, уже очень скоро ей придется вставать из-за стола, прощаться и уходить, — она ощущала почти физическую боль. Выйти на пустую темную улицу, сесть в холодный, промерзший Колин «Москвич» и вновь слушать мольбы «повторить чудо»? Нет, только не это! Но если не это, то что?

— Ну, хозяин дорогой, — внезапно сказал Коля, хлопнув себя по коленям, — надо гостям, как говорится, и честь знать. Спасибо, мы поедем, — он поднялся из-за стола.

Почти не владея собой, Наташа посмотрела прямо в глаза Павлу. Она боялась прочесть в этих глазах свой приговор, хотя сердцем чувствовала: мужчину зацепило тоже, и он к ней, по крайней мере, неравнодушен. Она боялась, но тут же поняла, что боялась зря. Павел смотрел на нее с такой нежностью, что у нее даже чуть закружилась голова.

— Что уж так торопиться, — проговорил Павел, продолжая смотреть на Наташу, — такой праздник, как и день рожденья, только раз в году. Оставайтесь!

— Да нет, спасибо, — повторил Коля, — мы поедем.

— Подожди, — тихо сказала Наташа, — ты за двоих-то не решай...

— Но мне нужно ехать, — Коля даже чуть побледнел.

— Езжай, — пожала плечами Наташа.

— Можно тебя на минутку? — спросил Коля, глядя в сторону.

— Можно.

В прихожей, плотно прикрыв дверь, Коля устремил на Наташу горящий взгляд.

— Ты что, с ума сошла? — прошипел он. — Собираешься переспать с первым встречным?

— Извини, Коля, — спокойно сказала Наташа, — в таком тоне я с тобой вообще говорить не буду. Ты мне кто, муж?

— Я... Я... — Коля запнулся.

— Все, — резюмировала Наташа, — езжай.

Не сказав ни слова, Коля снял с вешалки свое пальто (костюм Деда Мороза уже был упакован в сумку) и покинул квартиру.

— А мне можно остаться? — негромко спросила Наташа, входя в комнату.

— Нужно, — ответил Павел.

* * *

Луч зимнего — холодного, но яркого солнца, пробившись между занавесками, коснулся Наташиных ресниц. Открыв глаза, она увидела, что Павел, лежа на боку и подперев голову рукой, смотрит на нее.

рвать вы... Дело в том, что мужчина ее мечты выглядел именно так.

Может быть, человек, открывший дверь, был чуть старше и чуть полнее идеала, но в остальном соответствовал ему на все сто. Заметив, что Снегурочка смотрит на него во все глаза, мужчина улыбнулся:

— Чему обязан таким вниманием? Мы где-то встречались?

— Нет, — пролепетала Наташа, — впрочем... Я не знаю.

— Павел, в чем там дело? — из комнаты раздался резкий голос, и в прихожую вошла молодая, красиво одетая женщина с надменным, властным лицом. — Я что, снова должна тебе объяснять, как принято встречать Деда Мороза? Почему дети здесь?

По этому выпаду и по реакции на него мужчины Наташа сразу поняла, что в этой семье неладно, причем атмосфера накалена донельзя.

— Хватит, Алла! — мужчина взорвался, как сухой порох. — Дети здесь потому, что к ним пришли! К ним, а не к тебе!

— Они должны быть в комнате, ясно тебе? Чтобы для них это было сюрприжом! — женщина уже кричала.

— Мамочка, не надо, — вдруг расплакалась старшая девочка, а младшая надула губки и тоже засопела.

— Вот видишь, ты уже и детей довел! — глаза Аллы метали молнии, у нее явно начиналась истерика. — Ты видишь?!

— Это из-за тебя они скоро с ума сойдут, — сквозь зубы процедил Павел, косясь на остолбеневших Деда Мороза и Снегурочку.

— Идите к маме, идите скорее, — женщина бросилась к детям, — пойдемте в комнату!

— Мамуля, я не хочу, — захныкала младшая девочка, уворачивась от рук матери, — я хочу с Дедом Морозом и со Снегурочкой!

— Будь оно все трижды проклято! — выкрикнула Алла и скрылась в комнате, хлопнув дверью.

— Извините, — опустив глаза, пробормотал Павел, к которому прижались испуганные девочки, — для нас это — дело обычное, а для вас, я думаю... В общем, извините. Боюсь, праздника не получится... Давайте я вам заплачу, и... — закончить он не успел.

Из комнаты молнией вылетела его супруга. Кинувшись к вешалке, она сорвала с нее норковую шубу, набросила на плечи и начала натягивать сапожки. Глядя на нее, Павел молчал. Молчали и дети. В этом полном молчании Алла оделась, распахнула входную дверь... Когда она ушла, Наташа неожиданно для себя самой вдруг проговорила:

— Но постойте... Почему же праздника не получится? Дети-то не виноваты, правда? Давайте все сделаем как положено, вручим подарки...

— Давайте, — Наташе показалось, что Павел обрадовался, — конечно, так будет лучше...

В это мгновение с экрана телевизора раздался звон кремлевских курантов.

— К столу, быстро к столу! — воскликнул хозяин.

Когда выпили шампанского, Павел предложил закусить. Отказаться было неудобно, к тому же у Наташи просто слюнки текли: на столе были и икра, и балык, и много разных чудесных салатов, и даже ее любимый, но недоступный из-за дороговизны коктейль из креветок.

Два часа пролетели как две минуты. Дети уже спали... Наташа и хозяин квартиры беседовали не умолкая; это явно не нравилось Коле, который большей частью молчал и смотрел букой.

Бывает, увидишь человека — и будто узнаешь его, хотя прежде видеть не доводилось. А погово-

Почти не владея собой, [illegible] лу. Она боялась прочесть в этих глазах свой приговор, хотя сердцем чувствовала: мужчину зацепило тоже, и он к ней, по крайней мере, неравнодушен. Она боялась, но тут же поняла, что боялась зря. Павел смотрел на нее с такой нежностью, что у нее даже чуть закружилась голова.

— Что уж так торопиться, — проговорил Павел, продолжая смотреть на Наташу, — такой праздник, как и день рожденья, только раз в году. Оставайтесь!

— Да нет, спасибо, — повторил Коля, — мы поедем.

— Подожди, — тихо сказала Наташа, — ты за двоих-то не решай...

— Но мне нужно ехать, — Коля даже чуть побледнел.

— Езжай, — пожала плечами Наташа.

— Можно тебя на минутку? — спросил Коля, глядя в сторону.

— Можно.

В прихожей, плотно прикрыв дверь, Коля устремил на Наташу горящий взгляд.

— Ты что, с ума сошла? — прошипел он. — Собираешься переспать с первым встречным?

— Извини, Коля, — спокойно сказала Наташа, — в таком тоне я с тобой вообще говорить не буду. Ты мне кто, муж?

— Я... Я... — Коля запнулся.

— Все, — резюмировала Наташа, — езжай.

Не сказав ни слова, Коля снял с вешалки свое пальто (костюм Деда Мороза уже был упакован в сумку) и покинул квартиру.

— А мне можно остаться? — негромко спросила Наташа, входя в комнату.

— Нужно, — ответил Павел.

* * *

Луч зимнего — холодного, но яркого солнца, пробившись между занавесками, коснулся Наташиных ресниц. Открыв глаза, она увидела, что Павел, лежа на боку и подперев голову рукой, смотрит на нее.

— Давно разглядываешь? — улыбнувшись, спросила Наташа.

Павел кивнул.

— Ты, наверное, в ужасе... Ведь я даже тушь вчера не смыла. Представляю, что за видок, — сказала Наташа.

— Ты красивая, — шепнул Павел.

— Слушай, а как же ты не боялся, что Алла вернется? — задала девушка мучивший ее вопрос.

— Она не вернется, — твердо сказал Павел, — все было на пределе... Долго рассказывать... Как-нибудь потом. Но я знаю точно — здесь ее больше не будет. Только детей приедет забрать... Впрочем, я в этом не уверен.

— Даже так?

— Да, вот так...

— А если приедет забирать, ты отдашь?

— Я бы не хотел... А ты?

— Не знаю... Это их мать все-таки.

— Молодец. Ты очень хорошо ответила. — Павел помолчал, потом вдруг рассмеялся.

— Ты о чем? — спросила Наташа.

— Я подумал, что ты — единственная из всех Снегурочек в мире, которая была со мной не только в новогоднюю ночь... Я имею в виду — которая останется.

— Надеешься, надолго? — кокетливо спросила Наташа.

— Надеюсь, на всю жизнь...

НА КУХНЕ СО ЗВЕЗДОЙ

ПРАЗДНИЧНАЯ ИНДЕЙКА

ОТ ЛЕОНИДА ЯКУБОВИЧА

Леонида Якубовича я знаю много лет как человека веселого, взрывного, сверхэмоционального и постоянно жду от него каких-нибудь сюрпризов. Когда он объявил, что будет готовить индейку, я несколько растерялся. Приготовление этой птицы — дело довольно скучное и долгое. Как-то у меня этот процесс не вязался с характером Леонида.

Андрей МАКАРЕВИЧ

Смэк

ВСТРЕЧИ НА КУХНЕ

Сегодняшний отрывок из книги Андрея Макаревича «Встречи на кухне» посвящен приготовлению индейки — блюда, которым многие с удовольствием украсят новогодний стол. А представляет рецепт народный любимец Леонид ЯКУБОВИЧ.

ИСХОДНЫЕ ПРОДУКТЫ:
индейка,
сыр сулугуни,
репчатый лук,
картофель,
растительное масло,
мед,
сливочное масло.

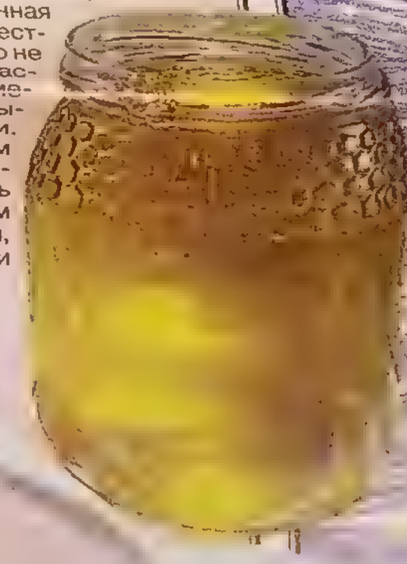
КУЛИНАРИЯ — СЕСТРА ЭРОТИКИ

Тем не менее на кухне происходило следующее. Непрерывно шутя и жестикулируя, Леня натер тушку индейки солью. Делал он это страстно, вспоминая о том, что кулинария — практически сестра эротики. Затем подрезал ножом кожицу на шее индейки и снял ее, как чулок. В качестве начинки для этой шкурки от шеи пошел сыр сулугуни, нарезанный кусочками, лук, обжаренный до золотистого цвета, а также потрошка, вынутые из индейки загодя. После этого шейка была аккуратно зашита и уложена на противень рядом с птицей. Когда я поинтересовался, откуда такие профессиональные познания, Леня открыл мне секрет, что давно уже дружит с шеф-поваром московского ресторана «Метрополь». Отсюда, собственно, и подготовка.

НУЖНЫ ЛИ ПТИЦЕ УКОЛЫ?

Итак, на противень, предварительно смазанный маслом, была уложена индейка, зашитая шейка, а также начищенная картошка, из которой Леня любовно вырезал грибочки. Честно вам скажу, меня бы на это никогда не хватило. Я вообще-то не сторонник такого утонченного эстетства. Но пойдем дальше. В растопленное сливочное масло была добавлена ложка меда и все тщательно перемешано. Полученной смесью Леонид обмазал индейку для того, чтобы ее корочка была поджаристой и золотистой. На мой взгляд, он не сделал одной важной вещи. Поскольку индейка — одна из самых сухих птиц, лично я рекомендую хозяйкам растопить в кастрюльке граммов двести сливочного масла, затем, ничего не стесняясь, взять обычный медицинский 10-кубовый шприц и с его помощью вогнать растопленное масло во все мягкие части птицы. Это сделает блюдо более сочным и нежным. Тем не менее Якубович обмазал индейку маслом, смешанным с медом, затем накрыл птицу салфеткой и поставил в духовку, заметив при этом, что если хозяйке жалко салфетки, можно использовать фольгу. Духовку он включил на 120 градусов, что тоже несколько расходилось с моими познаниями. Лично я предпочитаю крупную дичь сначала жарить при высокой температуре — примерно градусов 180, а когда появится корочка, убавить температуру до 120 и, может быть, тогда уже и накрыть птицу, чтобы она продолжала томиться.

Здесь все было сделано наоборот. Индейка непрерывно поливалась маслом, процесс был долгим и не очень интересным и занял чуть больше 2 часов.



УРОК ПОШЕЛ ВПРОК

Результат превзошел все мои ожидания. Индейка была очень красива, прожарена и не жестка. Хотя, может быть, нам просто повезло с конкретной птицей. В ... ве блюда Леонид превзошел все допустимые и ... клубнику, вишню, нарезанные ...

СКОРОМНЫЕ

СКУШАЙ, ДУШКА, СУП С РАКУШКОЙ

Растительное масло прогреваем в кастрюльке, добавляем томатный сок, а когда он закипит, вливаем бульон. В другой кастрюле отвариваем макароны (кто любит суп погуще, может отварить макарон побольше). Готовые макароны промываем холодной водой и опускаем в кипящий бульон. Солим, перчим по вкусу и тотчас разливаем по тарелкам. Сверху посыпаем рублеными яйцами.

1 л мясного бульона,
1 ст. томатного сока,
2 ст. ложки растительного масла,
2 вареных яйца,
150 г макарон (ракушек),
соль,
перец по вкусу.

СУДАРУШКА, ПОХМЕЛИ, НАДЕЙ

индейки — блюда, [illegible] с удовольствием украсят новогодний стол. А представляет рецепт народный любимец Леонид ЯКУБОВИЧ.

ИСХОДНЫЕ ПРОДУКТЫ:
индейка,
сыр сулугуни,
репчатый лук,
картофель,
растительное масло,
мед,
сливочное масло.

что кулинария — практически сестра эротики. Затем подрезал ножом кожицу на шее индейки и снял ее, как чулок. В качестве начинки для этой шкурки от шеи пошел сыр сулугуни, нарезанный кусочками, лук, обжаренный до золотистого цвета, а также потрошка, вынутые из индейки загодя. После этого шейка была аккуратно зашита и уложена на противень рядом с птицей. Когда я поинте[illegible]вался, откуда такие профессиональные познания, Леня открыл [illegible]крет, что давно уже дружит с шеф-поваром московского рес[illegible] «Метрополь». Отсюда, собственно, и подготовка.

НУЖНЫ ЛИ ПТИЦЕ УКОЛЫ?

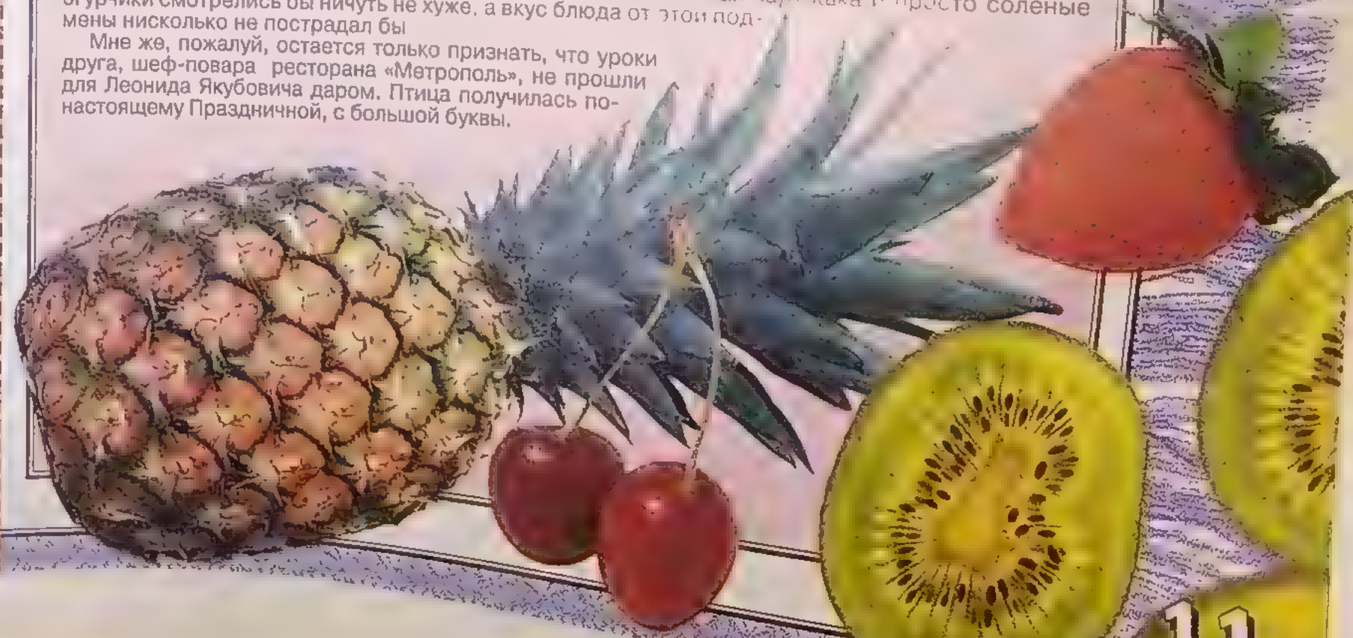
Итак, на противень, предварительно смазанный маслом, [illegible] индейка, [illegible] начищенная картошка, из которой Леня [illegible] нарезал грибочки. Честно вам скажу, меня бы на это никогда не хватило. Я вообще-то не сторонник такого утонченного эстетства. Но пойдем дальше. В растопленное сливочное масло была добавлена ложка меда и все тщательно перемешано. Полученной смесью Леонид обмазал индейку для того, чтобы ее корочка была поджаристой и золотистой. На мой взгляд, он не сделал одной важной вещи. Поскольку индейка — одна из самых сухих птиц, лично я рекомендую [illegible] растопить в кастрюльке граммов двести сливочного масла, затем [illegible] няясь, взять обычный медицинский 10-кубовый шприц и с его помощью [illegible] растопленное масло во все мягкие части птицы. Это сделает блюдо более сочным и нежным. Тем не менее Якубович обмазал индейку маслом, смешанным с медом, затем накрыл птицу салфеткой и поставил в духовку, заметив при этом, что если хозяйке жалко салфетки, можно использовать фольгу. Духовку он включил на 120 градусов, что тоже не сколько расходилось с моими познаниями. Лично я предпочитаю крупную дичь сначала жарить при высокой температуре — примерно градусов 180, а когда появится корочка, убавить температуру до 120 и, может быть, [illegible] крыть птицу, чтобы она продолжала томиться.

Здесь все было сделано наоборот. Индейка непрерывно поливалась маслом, процесс был долгим и не очень интересным и [illegible] больше 2 часов.

УРОК ПОШЕЛ ВПРОК

Результат превзошел все мои ожидания. Индейка была очень [illegible] не жестка. Хотя, может быть, нам просто повезло с конкретной птицей. В [illegible] ве блюда Леонид превзошел все допустимые и недопустимые границы. Он использовал клубнику, вишню, нарезанные киви, петрушку, даже обжаренные в масле [illegible]. Впрочем, это — не обязательно. Думаю, моченая антоновка, запеченная картошка и просто соленые огурчики смотрелись бы ничуть не хуже, а вкус блюда от этой подмены нисколько не пострадал бы.

Мне же, пожалуй, остается только признать, что уроки друга, шеф-повара ресторана «Метрополь», не прошли для Леонида Якубовича даром. Птица получилась по-настоящему Праздничной, с большой буквы.



СКОРОМНЫЕ

СКУШАЙ, ДУШКА, СУП С РАКУШКОЙ

Растительное масло прогреваем в кастрюльке, добавляем томатный сок, а когда он закипит, вливаем бульон. В другой кастрюле отвариваем макароны (кто любит суп погуще, может отварить макарон побольше). Готовые макароны промываем холодной водой и опускаем в кипящий бульон. Солим, перчим по вкусу и тотчас разливаем по тарелкам. Сверху посыпаем рублеными яйцами

1 л мясного бульона,
1 ст. томатного сока,
2 ст. ложки растительного масла,
2 вареных яйца,
150 г макарон (ракушек),
соль,
перец по вкусу.

СУДАРУШКА, ПОХМЕЛИ, НАЛЕЙ КУРИНОЙ КАЛЬИ

Курицу заливаем 2 л холодной воды, варим до готовности, режем на порционные кусочки. Добавляем в бульон пассерованные лук, петрушку, сельдерей и припущенные в небольшом количестве воды тонкие ломтики огурцов без кожицы и семечек. Затем вливаем разведенную бульоном мучную пассеровку (1 ст ложку муки, прогретой в сухой сковороде без масла). После того как все покипит 15—20 минут, добавляем специи, кусочки курицы и огуречный рассол. При подаче на стол посыпаем зеленью и кладем сметану.

1 курица (1 кг),
1 корень петрушки,
0,5 корня сельдерея,
1 луковица,
2—3 соленых огурца,
2 ст. ложки топленого масла,
соль,
перец,
огуречный рассол по вкусу.

А.П. Текалина, Находка

ЗЕРКАЛО

КОМУ — ИНДЮШКУ, КОМУ — ХРЮШКУ!

Вы уже начали готовиться к встрече праздника? Если да, то наверняка задумывались: чем угощать дорогих гостей, что станет вашим кулинарным хитом в праздничный вечер? Поразмышляйте над этим со «Смаком»!

ВЫ — ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ПОГУДЕТЬ НА ПОЛНУЮ КАТУШКУ?

НЕТ

ДА

Вы всегда откладываете деньги на черный день?

Принимать гостей интереснее, чем ходить в гости?

У вас есть опыт гадания на цветах?

Вы сентиментальны?

Вы любите животных?

Вы сделали много заготовок на зиму?

Верно ли, что как встретишь год, так его и проведешь?

Вы стремитесь к тому, чтобы вести здоровый образ жизни?

Вы считаете себя хорошей хозяйкой?

В Новый год вы приглашаете много гостей?

Даже в новогоднюю ночь не стоит переедать: это вредно для здоровья. Вы согласны?

Любите наряжать елку?

В канун Нового года вы всегда ждете какого-то чуда!

Новый год — один из самых любимых праздников?

ИНДЕЙКА

(рецепт на стр. 11 этого номера)

В новогоднюю ночь займет достойное место на вашем столе. Кому еще, как не

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРП

(рецепт на с. 11 № 11 (2008), стр. 13)

будет гвоздем вашего застолья. Все гости в один голос скажут: «Более сочной

ПОРОСЕНОК С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

(рецепт на стр. 13 этого номера)

ваше коронное блюдо,

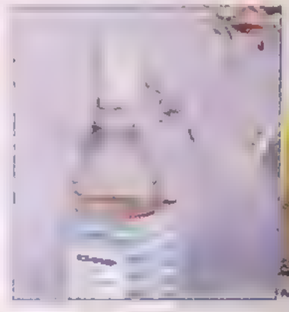
УКРАШЕНИЕ

БУТЫЛКА-АЙСБЕРГ НА СТОЛЕ

Приближается новогодний праздник. Хотите удивить своих гостей чем-то оригинальным?

Попробуйте украсить ваш стол необычной бутылкой спиртного, сделать которую очень просто. Все, что для этого требуется, — это маленький букетик живых цветов, пустая картонка из-под молока и бутылка обычной водки (ни в коем случае не используйте пиво, шампанское или вино, так как, замерзнув, такая бутылка непременно лопнет).

Внимание! Поместите бутылку в картонку из-под молока. Цветы со стебельками разной длины разместите в той же коробке вокруг бутылки. Несколько цветков оставьте для украшения тарелки, в которой будет стоять бутылка.



Теперь налейте воду в картонку так, чтобы незакрытым оставалось лишь горлышко бутылки. Если необходимо, поправьте цветы. Картонку с бутылкой поместите в морозилку или выставьте на мороз (например, на балкон) на 8 часов.

Когда вода замерзнет, разорвите картон, поставьте замороженную бутылку на тарелку, украсив ее цветами. Разливая спиртное из «бутылки-айсберга», держите ее полотенцем или салфеткой.

Второе

ТАКОЙ ОБЕД — ХОТЬ ЧЕРЕЗ ТЫСЯЧУ ЛЕТ

Интересно, останутся ли у людей будущего маленькие радости в виде вкусной еды? Надеемся, что да.

СКОРОМНЫЕ

ВОТ ТАК ДИВО — МЯСО ИЗ ЧЕРНОСЛИВА

0,5 кг чернослива, 250 г баранины, соль по вкусу.

Чернослив моем, слегка распариваем и вынимаем из него косточки. Баранину с жирком пропускаем через мясорубку, солим, перчим, перемешиваем. Начиняем фаршем чернослив (это удобнее делать

деньги на черный день?

У вас есть опыт сидения на диетах?

Вы сентиментальны?

Вы любите животных?

Любите покушать?

Можете поместиться выдержкой и хладнокровием?

Даже в новогоднюю ночь не стоит переедать: это вредно для здоровья. Вы согласны?

Любите наряжать елку?

В канун Нового года вы всегда ждете какого-то чуда?

Новый год — один из самых любимых ваших праздников?

ИНДЕЙКА

[illegible] в новогоднюю ночь займет достойное место на вашем столе. Кому еще, как не вам, женщине серьезной, хозяйственной и обстоятельной, готовить это бесподобное блюдо и радовать им гостей. Индюшка пропечется отлично, а корочка получится румяной и золотистой — просто загляденье! Дерзайте!

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРП

[illegible] будет гордым [illegible] застолье. [illegible] рыбы [illegible] Украсьте карпа [illegible] новогодними [illegible] получатся особенно ароматные: такие утонченные натуры, как вы, карпы особенно удаются...

ПОРОСЕНОК

[illegible]

ПОДНИМЕМ БОКАЛЫ

Утонувшее солнышко

Готовится этот коктейль следующим образом: в рюмку или стопку помещается желток яйца, причем он должен быть целым, не расплывшимся. К желтку добавляются соль и перец по вкусу, сверху можно капнуть чуть-чуть острого томатного соуса. Водка (50 г) аккуратно наливается по ложке, которая не должна касаться желтка.

Этот необычный коктейль также является отличным аперитивом и предназначен главным образом для мужчин.

С НОВЫМ ГОДОМ! ❄ С НОВЫМ ГОДОМ! ❄ С НОВЫМ ГОДОМ!

Теперь, внимание! Поместите бутылку в картонку из-под молока. Цветы со стебельками разной длины разместите в той же коробке вокруг бутылки. Несколько цветков оставьте для украшения тарелки, в которой будет стоять бутылка.

Теперь налейте воду в картонку так, чтобы незакрытым оставалось лишь горлышко бутылки. Если необходимо, поправьте цветы. Картонку с бутылкой поместите в морозилку или выставьте на мороз (например, на балкон) на 8 часов.

Когда вода замерзнет, разорвите картон, поставьте замороженную бутылку на тарелку, украсив ее цветами. Разливая спиртное из «бутылки-айсберга», держите ее полотенцем или салфеткой.

Второе

ТАКОЙ ОБЕД — ХОТЬ ЧЕРЕЗ ТЫШУ ЛЕТ

Интересно, останутся ли у людей будущего маленькие радости в виде вкусной еды? Надеемся, что да.

СКОРОМНЫЕ

ВОТ ТАК ДИВО — МЯСО ИЗ ЧЕРНОСЛИВА

0,5 кг чернослива, 250 г баранины, соль по вкусу.

Чернослив моем, слегка распариваем и вынимаем из него косточки. Баранину с жирком пропускаем через мясорубку, солим, перчим, перемешиваем. Начиняем фаршем чернослив (это удобнее делать черенком чайной ложки). Укладываем фаршированный чернослив в кастрюльку, заливаем водой так, чтобы его только прикрыло, и томим на самом медленном огне 25—30 минут. Подаем горячим.

О.Пименова, Оренбург

НОВОГОДНИЙ СОН — КУРОЧКА И ЛИМОН

1 курица (1,5 кг), 2 лимона, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, перец по вкусу.

Очищаем лимоны от кожицы, разрезаем каждый на четыре части и вынимаем зернышки. Вытекший лимонный сок сохраняем. Натираем курицу кожурой лимона, солью и перцем. Солим и перчим изнутри, кладем лимоны и порезанный чеснок и запекаем в разогретой до 170°С духовке в течение 1,5 часа, поливая периодически смесью растительного и сливочного масла. За 30 минут до того, как вынимать курицу из духовки, сбрызгиваем ее лимонным соком.

М.А. Скалкина, Тюменская обл.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Посоветуйте, как правильно приготовить молочного поросенка. Давно мечтаю побаловать им родных и друзей, тем более, что и Новый год не за горами...

О.В. Макарова, Ижевск

ПОРОСЕНОК С ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ

В качестве ответа читательнице публикуем очередной отрывок из книги известного знатока кулинарии В.В. ПОХЛЕБКИНА «Кухни славянских народов».

Подготовка поросенка. Лучше всего брать молочного поросенка весом примерно 1,5 кг. Его надо вымыть холодной водой и подержать в ней 3—4 минуты. Затем опустить в кипяток на пару минут, осторожно выщипать щетину, не повреждая кожу, натереть мукой и ошпарить. Теперь тушку нужно распороть, выпотрошить и еще раз обмыть. После этого желательно изнутри вырезать все кости (грудную, хребет), за исключением ребер и ножек, ни в коем случае не прорезая мяса и кожи насквозь.

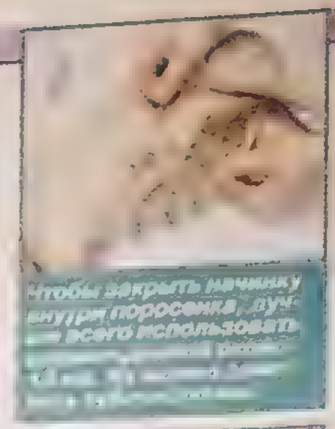
Подготовка фарша. Из 500 г гречневой крупы сварить рассыпчатую кашу, сдобрить ее сливочным маслом, умеренно посолить. Добавить к ней мелко порубленный обжаренный ливер поросенка (печень, легкие, сердце и т. д.) и перемешать.

Фарширование поросенка. Кашу следует закладывать внутрь поросенка равномерно, чтобы не исказить его форму, и в то же время достаточно плотно. Затем зашить брюшко суровой ниткой, подогнуть ножки и положить на противень боком на расположенные крест-накрест березовые палочки, чтобы кожа поросенка не касалась противня. Солить или сдабривать пряностями нельзя.

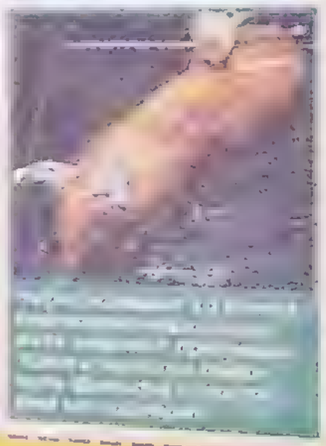
Обжаривание поросенка. Сначала его надо обмазать растительным маслом, сверху облить растопленным сливочным и поставить в предварительно разогретую духовку до зарумянивания. Затем перевернуть и зарумянить другую сторону. После этого убавить огонь и продолжать жарить, поливая поросенка стекающим соком каждые 10 минут в течение 1 часа, попеременно переворачивая (15—20 минут жарить спинкой вверх).

Когда поросенок будет готов, сделать вдоль его спины глубокий надрез, чтобы вышел пар и поросенок не отпотевал. В этом случае корочка станет сухой и хрустящей. После того как поросенок постоит 15 минут, разрезать на куски (или оставить целым), облить оставшимся после жарки соком и подавать к столу с клюквенным взваром в качестве соуса.

Для его приготовления отжать сок из клюквы (1 пол-литровая банка). Выжимки залить стаканом кипятка, хорошо уварить в сотейнике и еще раз отжать. Остудить, развести в этой клюквенной воде 1 ст. ложку муки (лучше ржаной). Сок клюквы проварить с медом (примерно 100 г) до легкого сгущения, подлить в момент закипания клюквенную воду с мукой и еще немного проварить.



Чтобы закрыть начинку внутри поросенка, лучше всего использовать

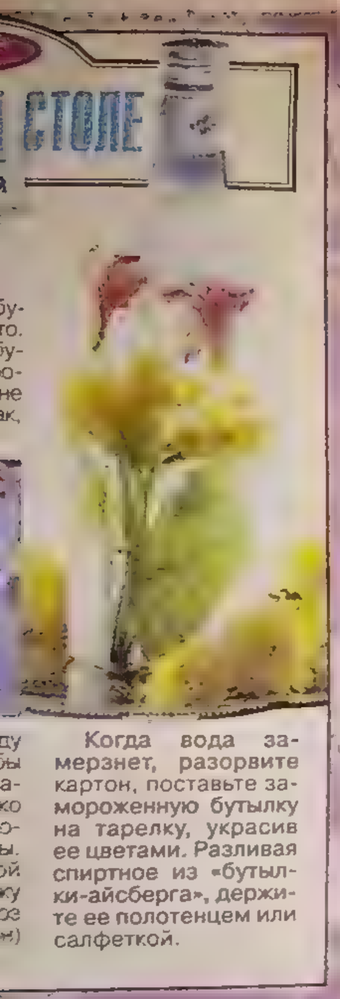


Клюквенный взвар замечательно подходит не только к жареному поросенку, но и к индейке (см. рецепт на стр.11).

Узнайте на кухне

Хотите больше?

Недавно издательство «Центрполиграф» выпустило следующие книги В.В. Похлебкина: «Тайны хорошей кухни», «Чай», «Все о пряностях», «Специи и приправы», «История водки», «Занимательная кулинария», «Поваренное искусство». С отрывками из них вы сможете ознакомиться в ближайших номерах «Р.С.».



...столе

...буду. Когда вода замерзнет, разорвите картон, поставьте замороженную бутылку на тарелку, украсив ее цветами. Разливая спиртное из «бутылки-айсберга», держите ее полотенцем или салфеткой.

...людей будущего ма... сной еды? Надеемся,

...ОСЛЫЕ

...ДИВО — ...ЕРНОСЛИВА

...распариваем ... Баранину с ...ку со... Начиняем ... делать ... оставляем ...

ПОСТНЫЕ

НА СТОЛ ВОДКУ, ГРИБКИ В СКОВОРОДКУ

Грибы берем крупные, с раскрытой шляпкой. Ножки отрезаем, а шляпки протираем чистой салфеткой и укладываем вогнутой стороной вверх в смазанную маслом сковороду. Ножки грибов мелко нарезаем и перемешиваем с хлебным мякишем, рубленой петрушкой, чесноком и 2 ст. ложками растительного масла. Солим и перчим по вкусу. Раскладываем полученную смесь понемногу в каждую шляпку. Оставшееся масло выливаем в сковороду, закрываем ее промасленной бумагой и ставим на 15 минут в разогретую до 170°С духовку. Затем бумагу снимаем, чтобы верх фаршированных шляпок немного зарумянился. Можно и как закуску, и как вто-

0,5 кг шампиньонов,
5 ст. ложек растительного масла,
3 ст. ложки рубленой зелени петрушки,
2—3 ломтика белого хлеба,
1 зубчик чеснока,
соль,
перец по вкусу.

СЧЕТЧИК

ПТИЧКЕ — ЖАРКО, ПТИЧКУ — ЖАЛКО!

Чтобы гости не томились в ожидании горячего блюда, время для запекания птицы, особенно крупной, надо рассчитать заранее. Как? Поможет наша табличка.

ПТИЦА	ВЕС (КГ)	ВРЕМЯ ЗАПЕКАНИЯ (МИН.)	ТЕМПЕРАТУРА ДУХОВКИ (°С)
Цыпленок	до 1	50—60	180
Курица	1,5—2,5	90—120	180
Утка	2—3	30	170
		затем	220

цыпленок

курица

утка

...да вода за-
...ет разорвите
... поставьте за-
...женную бутылку
...арелку, украсив
...етами. Разливая
...тное из «бутыл-
...Эсберга», держи-
...е полотенцем или
...феткой.

...дей будущего ма-
...еды? Надеемся,

...ОМНЫЕ

...К ДИВО — ...ЕРНОСЛИВА

..., слегка распариваем
... косточки. Баранину с
... через мясорубку, со-
...мешиваем. Начиняем
... (это удобнее делать
... ложки). Укладываем
...ернослив в кастрюль-
... так, чтобы его только
... на самом медленном
... Подаем горячим.

О.Пименова, Оренбург

...ДНИЙ СОН — ...А И ЛИМОН

...ны от кожицы, разреза-
...ыре части и вынимаем
...ший лимонный сок со-
...ем курицу кожурой ли-
...рцем. Солим и перчим
... лимоны и порезанный
... в разогретой до 170°С
... 1,5 часа, поливая пе-
...сью растительного и
... За 30 минут до того,
... из духовки, сбрыз-
...ным соком.

М.А. Скалкина, Тюменская обл.

ПОСТНЫЕ

НА СТОЛ ВОДКУ, ГРИБКИ В СКОВОРОДКУ

Грибы берем крупные, с раскрытой шляпкой. Ножки отрезаем, а шляпки протираем чистой салфеткой и укладываем вогнутой стороной вверх в смазанную маслом сковороду. Ножки грибов мелко нарезаем и перемешиваем с хлебным мякишем, рубленой петрушкой, чесноком и 2 ст. ложками растительного масла. Солим и перчим по вкусу. Раскладываем полученную смесь понемногу в каждую шляпку. Оставшееся масло выливаем в сковороду, закрываем ее промасленной бумагой и ставим на 15 минут в разогретую до 170°С духовку. Затем бумагу снимаем, чтобы верх фаршированных шляпок немного зарумянился. Можно и как закуску, и как второе блюдо на стол ставить.

С.П.Тертышева, Ленинградская обл.

0,5 кг шампиньонов,
5 ст. ложек растительного масла,
3 ст. ложки рубленой зелени петрушки,
2—3 ломтика белого хлеба,
1 зубчик чеснока,
соль,
перец по вкусу.

ЗАПЕЧЕННЫЙ СУДАК ОТ ГАЗЕТЫ «РУССКИЙ СМАК»

Рыбу чистим и моем. Обсушиваем, сбрызгиваем соком, выжатым из половины лимона. Овощи чистим и режем: лук — кольцами, морковь соломкой, зелень рубим. Смазываем лист фольги маслом, раскладываем на нее слой овощей, а сверху — рыбу. Делаем на рыбе 4—5 косых разрезов и вставляем в них ломтики лимона. Поднимаем края фольги так, чтобы рыба оказалась и сверху засыпана овощами, концы фольги соединяем. Запекаем рыбу 30 минут в хорошо нагретой духовке. За 10 минут фольгу раскрываем, чтобы рыба немного подрумянилась.

1 судак,
1 лимон,
2 луковицы,
2 моркови,
1 пучок петрушки,
2 ст. ложки растительного масла,
соль,
перец по вкусу.

...тивня. Солить или сдабривать ...

Обжаривание поросенка. Сначала его надо обмазать растительным маслом, сверху облить растопленным сливочным и поставить в предварительно разогретую духовку до зарумянивания. Затем перевернуть и зарумянить другую сторону. После этого уравнять ... и продолжать ж... поливая поросенка ... каждые 10 минут в течение 1 часа, попере... спинкой вверх) ... вдоль его спины ... р и поросенок не отпотевал ... и хрустящей. После того ... ать на куски (или оставить ... целым) ... и соком и подавать к столу с клюквенным в...

Для ... ка). Выжимки ... раз отжать. Остудить, развес... воде 1 ст. ложку муки (лучше ржаной). Сок клюквы ... (примерно 100 г) до легкого сгущения, подлить в момент ... клюквенную воду с мукой и еще немного пр...

Ушки и хвостик обернуть фольгой — тогда они не подгорят.

Клюквенный взвар замечательно подходит не только к жареному поросенку, но и к индейке (см. рецепт на стр.11).

В этом году издательство «Центрполиграф» выпустило следующие книги В.В. Похлебкина: «Тайны хорошей кухни», «Чай», «Все о ...», «Специи и приправы», «История водки», «Занимательная ... ...заренное искусство». С отрывками из них вы... может... ... в ближайших номерах «Р.С.»

СЧЕТЧИК

ПТИЧКЕ — МАРКО, ПТИЧКУ — ЖАЛКО!

Чтобы гости не томились в ожидании горячего блюда, время для запекания птицы, особенно крупной, надо рассчитать заранее. Как? Поможет наша табличка.

ПТИЦА	ВЕСЕ КГ	ВРЕМЯ ЗАПЕКАНИЯ МИН.	ТЕМПЕРАТУРА ДУХОВКИ (С)
Цыпленок	до 1	50—60	180
Курица	1,5—2,5	90—120	170
Утка	2—3	30	220
		затем 90	180
Гусь	3,5—4,5	45	220
		затем 100—130	180
Индейка	3,5—5,5	50	220
		затем 90—130	180

ПОДНИМЕМ БОКАЛЫ

МАЛИНОВЫЙ ПОЦЕЛУЙ

Чрезвычайно простой в приготовлении коктейль. В бокал кладем чайную ложку малинового пюре (варенья, джема) и наливаем шампанское. Такой коктейль можно пить не только как аперитив, но и в самый торжественный момент праздника — под бой кремлевских курантов.

С НОВЫМ ГОДОМ! ❄ С НОВЫМ ГОДОМ! ❄ С НОВЫМ ГОДОМ!

Стихия: [illegible]

Счастливые числа: 8 и 12

Удачные дни: [illegible]

Доктор астрологии Эмиль ТОДОРОВ предлагает читателям «Русского Смака» очередной прогноз, на этот раз — специальный новогодний. Декабрь проходит под знаком Стрельца — символом целеустремленности и интеллекта. Стрельцы — прекрасные ораторы и могут переубедить практически любого.

Нонна Мордюкова, 27 ноября

И в жизни, и на экране такая не подведет. «Коня на скаку остановит, в горящую избу войдет»!

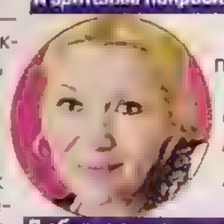
ОВЕН (21.03 — 20.04) — Овны обычно очень активны и непоседливы, поэтому для них особенно важно полноценное питание. Сытные, калорийные блюда (сациви, студень, тушеная баранина), способные восполнить запасы затраченной энергии, — вот что должно составить основу праздничного новогоднего стола для Овнов.

ТЕЛЕЦ (21.04 — 21.05) — Многие Тельцы от природы подчас несдержанны. Точно так же они не знают меры и в питании, почти постоянно переедая. Безусловно, на здоровье и фигуре это сказывается не самым благоприятным образом. Именно поэтому во время праздничных застолий им рекомендуется вкушать легкие, низкокалорийные блюда: винегрет, заливную рыбу, овощные салаты.

Леонид Броневой, 17 декабря 1928 г.

Ролью Мюллера в кино ничуть не опечалился... Казалось: вот уж зверь-злодей! А зрителям понравился.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 — 21.06) — Для Близнецов, как правило, характерен веселый, беззаботный нрав, нередко граничащий с легкомыслием. Так же легкомысленны Близнецы и в питании, поглощая все подряд. А зря — для этого знака Зодиака достаточно велик риск желудочно-кишечных заболеваний. В Новый год воздержитесь от копченых и острых блюд, вместо этого налегайте на салаты и горячее, на роль которого идеально подходит кушанье из домашней птицы — курицы или индейки.



Галина Польских, 27 ноября

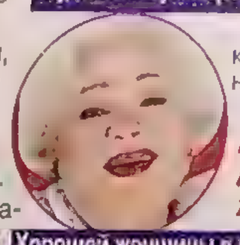
Любить по-русски нас научит, чай не в Америке живем. И не нужны нам Голливуды, мы сало русское жуем!

РАК (22.06 — 21.07) — Раки обожают плотно и вкусно поесть, особенно они не могут устоять перед сладким. Отсюда возникают проблемы с фигурой и необходимость время от времени садиться на диету. Но в Новый год лишать себя сладкого, конечно, не стоит. Позаботьтесь о десерте — лучше всего, чтобы это был домашний фруктовый пирог: он не такой калорийный, как магазинные торты.

Геннадий Хазанов, 1 декабря 1945 г.

Великий комик и актер — он знаменит недаром. А начинал (подумать только!) студентом-кулинаром.

ЛЕВ (22.07 — 22.08) — Люди, родившиеся под этим знаком, достаточно часто бывают привередливы в еде. Что объединяет всех Львов, так это пристрастие к мясным блюдам. Поэтому, чтобы превратить Новый год в настоящий праздник, непременно приготовьте свиные отбивные или запеченную с грибами говядину.



Наталья Крачковская, 24 ноября

Хорошей женщины в кино всегда должно быть много. И хоть нелегок к славе путь, идет своей дорогой!

ДЕВА (23.08 — 22.09) — Многие Девы, к сожалению, не могут по-

ВЕСЫ (23.09 — 22.10) — Весы стремятся всегда соблюдать меру во всем. Поэтому они вполне могут отказаться от крепких спиртных напитков, опасаясь чересчур захмелеть. Специально для Весов на праздничный стол нужно поставить бутылочку винца или домашней настойки.

СКОРПИОН (23.10 — 22.11) — Люди, родившиеся под знаком Скорпиона, принадлежат к Водной стихии. Любые жидкости для них очень важны и служат источником восполнения запасов энергии. Поэтому к новогоднему застолью приготовьте побольше напитков, богатых витаминами (например, разведенные водой разные виды фруктовых варений). Желательно ограничить себя в употреблении алкоголя в Новый год это может привести к неприятным последствиям

СТРЕЛЕЦ (23.11 — 21.12) — Стрельцы от природы большие гурманы. Они довольно привередливы в пище и, скорее всего, откажутся есть традиционные винегреты, салаты или селедку под шубой — им подавай что-нибудь эдакое! Угодить Стрельцам можно, поставив на стол, например, блюда грузинской кухни — сациви, лобио, чахохбили.

КОЗЕРОГ (22.12 — 20.01) — Астрологическая проекция этого знака показывает, что самое слабое место Козерогов — костная система. Для ее укрепления следует особое внимание уделять продуктам, содержащим кальций. И на новогоднем столе тоже должны присутствовать кушанья, богатые им: например салаты с яйцами и сыром; на сладкое — творожный торт.

ВОДОЛЕЙ (21.01 — 19.02) — Представители этого знака Зодиака чрезвычайно неприхотливы в кулинарном отношении. Находясь под покровительством Урана, они отличаются довольно крепким желудком, поэтому могут спокойно есть практически любые кушанья. Нарезанная копченая колбаска, маринованные овощи, пряные соусы — все это рекомендуется поставить на праздничный стол для Водолеев.

РЫБЫ (20.02 — 20.03) — Рыбы — представители Водной стихии, ими лучше всего усваивается пища в жидком виде. Именно поэтому к праздни-

УГАДАЙ МЕЛОДИЮ

ТОРТ «XXI ВЕК»

Новогодний праздник в этом году особенный — ведь наступает не просто очередной новый год, но и новый век. Читательница из Архангельска Вера КРАМАРЕНКО для столь необычного события предлагает свой рецепт торта, сопроводив его песенкой на мелодию любимого певца, которого, впрочем, хорошо знаете и вы.

Пусть чья-то жизнь похожа на куриный рулет,
А чья-то — на фруктовый кефир,
А я торчу от торта — для меня лучше нет,
В нем для меня сокрыт целый мир!
Я в этот мир прекрасный с головой бы залез,
Как делал это в жизни не раз.
Не обращай внимания на изменчивый вес —
Ведь этот вес зависит от нас!
Вот бьют часы, и суперторт я ставлю на стол,
И гости посходили с ума.
Им нипочем, что век двадцать первый пришел
И что поет Мадонна сама!
Друзья, кончайте есть, гляньте: падает снег,
И воздух вкусен, как ананас.
Давайте вступим вместе в наступающий век,
Пока не наступил он на нас!

8 яиц, 250 г сахара, грецкие орехи (300 г), молотые пшеничные сухари (75 г), соль на кончике ножа, щепотка ванилина.

Растереть добела желтки яиц с сахаром, добавить пропущенные через мясорубку грецкие орехи, молотые пшеничные сухари, соль, ванилин. Ввести взбитые в крепкую пену белки от яиц и осторожно перемешать. Выложить тесто в хорошо промазанную маслом и обсыпанную сухарями форму. Поставить сначала на 5—7 минут в горячую духовку, затем уменьшить огонь и выпекать еще 30—35 минут. Торт охладить, разрезать на три пласта, прослоить кремом, украсить орехами и цукатами, выложив на поверхности надпись «XXI век».

Ответ на загадку в №11/2000: «Девушки бывают разные» (группа «Отпетые мошенники»).

Десерт

ПРАЗДНИЧНЫЙ УЖИН ЗАВЕРШИТЬ ДОСТОЙНО НУЖНО

Что такое счастье для сладкоежки? Это когда хозяйка намекает, что после ужина гостей ждет чай с тортом. И еще что-то очень вкусненькое.

ПОСТНЫЕ

В ПЕЧЕНЬЕ ЗАПИСКА ДЛЯ ВКУСА БЕЗ РИСКА

250 г маргарина, 0,5 ст. воды, 2 ст. ложки сахара, 4 ст. муки, 0,5 ч. ложки соды, щепотка соли.

Муку смешиваем с содой и солью, растираем с маргарином, добавляем растворенный в воде сахар и быстро замешиваем тесто. Раскатываем его в пласт толщиной 0,5 см, стаканом выдавливаем кружочки и выпекаем 10 минут в хорошо разогретой духовке. Пока печенье горячее, сворачиваем его трубочками, в которые затем вставляем записочки с пожеланиями в новом году.

праздничных застолий... Рекомендуется вкушать легкие, низкокалорийные блюда: винегрет, заливную рыбу, овощные салаты.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 — 21.06) — Для Близнецов, как правило, характерен веселый, беззаботный нрав, нередко граничащий с легкомыслием. Так же легкомысленны Близнецы и в питании, поглощая все подряд. А зря — для этого знака Зодиака достаточно велик риск желудочно-кишечных заболеваний. В Новый год воздержитесь от копченых и острых блюд, вместо этого налегайте на салаты и горячее, на роль которого идеально подходит кушанье из домашней птицы — курицы или индейки.

РАК (22.06 — 21.07) — Раки обожают плотно и вкусно поесть, особенно они не могут устоять перед сладким. *Откуда возникают проблемы с фигурой и необходимость время от времени садиться на диету. Но в Новый год лишать себя сладкого, конечно, не стоит. Позаботьтесь о десерте — лучше всего, чтобы это был домашний фруктовый пирог: он не такой калорийный, как магазинные торты.*

ЛЕВ (22.07 — 22.08) — Люди, родившиеся под этим знаком, достаточно часто бывают привередливы в еде. Что объединяет всех Львов, так это пристрастие к мясным блюдам. Поэтому, чтобы превратить Новый год в настоящий праздник, непременно приготовьте свиные отбивные или запеченную с грибами говядину.

ДЕВА (23.08 — 22.09) — Многие Девы, к сожалению, не могут похвастаться очень крепким желудком. Это необходимо учесть при составлении меню новогоднего стола и постараться обойтись без острых или жирных блюд. Вместо этого приготовьте побольше салатов, например «мимозу» или «оливье».

Галина Польских, 27 ноября

Любить по-русски нас научит чай не в Америке живем. И не нужны нам Голливуды, мы сало русское жуем!

Геннадий Хазанов, 1 декабря 1945 г.

Великий комик и актер — он знаменит недаром. А начинал (подумать только!) студентом-кулинаром.

Наталья Крачковская, 24 ноября

Хорошей женщины в кино всегда должно быть много. И хоть нелегок к славе путь, идет своей дорогой!

Гарик Сукачев, 1 декабря 1959 г.

Был бригадиром рок-бригады и молодежным идолом. Теперь снимает фильмы он, каких никто не видывал.

СТРЕЛЕЦ (23.11 — 21.12) — Стрельцы от природы большие гурманы. Они довольно привередливы в пище и, скорее всего, откажутся есть традиционные винегреты, салаты или селедку под шубой — им подавай что-нибудь эдакое! Угодить Стрельцам можно, поставив на стол, например, блюда грузинской кухни — сациви, лобио, чахохбили.

КОЗЕРОГ (22.12 — 20.01) Астрологическая проекция этого знака показывает, что самое слабое место Козерогов — костная система. Для ее укрепления следует особое внимание уделять продуктам, содержащим кальций. И на новогоднем столе тоже должны присутствовать кушанья, богатые им: например салаты с яйцами и сыром; на сладкое — творожный торт.

ВОДОЛЕЙ (21.01 — 19.02) — Представители этого знака Зодиака чрезвычайно неприхотливы в кулинарном отношении. Находясь под покровительством Урана, они отличаются довольно крепким желудком, поэтому могут спокойно есть практически любые кушанья. Нарезанная копченая колбаска, маринованные овощи, пряные соусы — все это рекомендуется поставить на праздничный стол для Водолеев.

РЫБЫ (20.02 — 20.03) — Рыбы — представители водной стихии, ими лучше всего усваивается пища в жидком виде. Именно поэтому к празднику рекомендуется обязательно приготовить первое блюдо — борщ, куриную лапшу, щи из квашеной капусты. И если в новогоднем застолье они вряд ли будут уместны, то на следующий день Рыбам без них не обойтись.

Десерт

ПРАЗДНИЧНЫЙ УЖИН ЗАВЕРШИТЬ ДОСТОЙНО НУЖНО

Что такое счастье для сладкоежки? Это когда хозяйка намекает, что после ужина гостей ждет чай с тортом. И еще что-то очень вкусненькое.

ПОСТНЫЕ

В ПЕЧЕНЬЕ ЗАПИСКА ДЛЯ ВКУСА БЕЗ РИСКА

250 г маргарина, 0,5 ст. воды, 2 ст. ложки сахара, 4 ст. муки, 0,5 ч. ложки соды, щепотка соли.

Муку смешиваем с содой и солью, растираем с маргарином, добавляем растворенный в воде сахар и быстро замешиваем тесто. Раскатываем его в пласт толщиной 0,5 см, стаканом выдавливаем кружочки и выпекаем 10 минут в хорошо разогретой духовке. Пока печенье горячее, сворачиваем его трубочками, в которые затем вставляем записочки с пожеланиями в новом году.

ПОД СЕВЕРНУЮ ВЬЮГУ ЕДИМ САЛАТИК С ЮГА

2 апельсина, 0,5 лимона, 1 ст. ложка меда, 100 г грецких орехов.

Орехи рубим ножом и ссыпаем в миску. Туда же кладем очищенные и нарезанные кусочками апельсины. Поливаем лимонным соком, выжатым из половины лимона, и медом. Все перемешиваем, даем настояться примерно 1 час. Перекладываем в салатницу, украшаем половинками грецких орехов и нарезанной соломкой цедрой апельсина.

В.Г.Самойленко, Сочи

В ГЛАЗУРИ ОРЕХИ — ГОСТЯМ ДЛЯ УТЕХИ

1,5 ст. орехов (лещины), 1 ст. сахара, 0,5 ст. воды, 1 ч. ложка коньяка.

Распускаем в кастрюльке сахар с водой, нагреваем до тех пор, пока он полностью не растворится и не начнет желтеть. Добавляем коньяк, перемешиваем. Высыпаем в сироп орехи, встряхиваем кастрюльку, чтобы сироп равномерно распределился на орехах. Раскладываем орехи на решетке и даем им подсохнуть. Чтобы орехи не слипались, посыпаем их мелким сахаром. Подаем на стол вместе с изюмом, курагой и другими сухофруктами.

8 яиц, 250 г сахара, грецкие орехи (300 г), молотые пшеничные сухари (75 г), соль на кончике ножа, щепотка ванилина.

Растереть добела желтки яиц с сахаром, добавить пропущенные через мясорубку грецкие орехи, молотые пшеничные сухари, соль, ванилин. Ввести взбитые в крепкую пену белки от яиц и осторожно перемешать. Выложить тесто в хорошо промазанную маслом и обсыпанную сухарями форму. Поставить сначала на 5—7 минут в горячую духовку, затем уменьшить огонь и выпекать еще 30—35 минут. Торт охладить, разрезать на три пласта, прослоить кремом, украсить орехами и цукатами, выложив на поверхности надпись «XXI век».

Ответ на загадку в №11/2000: «Девушки бывают разные» (группа «Отпетые мошенники»).

ПОДНИМЕМ БОКАЛЫ

ПРОЩАЛЬНЫЙ ПРИВЕТ

В стакан с кубиками льда вливаем 50 г коньяка, добавляем 2 ч. ложки меда и 4 ч. ложки сливок. Хорошо перемешиваем и посыпаем тертым шоколадом (1 ч. ложка).

Этот мягкий и приятный на вкус коктейль относится к разряду дижестивов — напитков, подаваемых после завершения трапезы и улучшающих переваривание пищи.

С НОВЫМ ГОДОМ! С НОВЫМ ГОДОМ!

...лодию»

...XI ВЕК»

...м году особенный — ведь на... овый год, но и новый век. Чи... ера КРАМАРЕНКО для столь ...агает свой рецепт торта, со... а мелодию любимого певца, ...ошо знаете и вы.

...знь похожа на куриный рулет,
...руктовый кефир,
...а — для меня лучше нет,
...сокрыт целый мир!
...красный с головой бы залез,
...жизни не раз.
...мания на изменчивый вес —
...висит от нас!
...супертopт я ставлю на стол,
...ли с ума.
...век двадцать первый пришел
...нна сама!
...е есть, гляньте: падает снег,
... как ананас.
...вместе в наступающий век,
...л он на нас!

...и яиц с сахаром, добавить пропу... ...ецкие орехи, молотые пшеничные ...сти взбитые в крепкую пену белки ...ешать. Выложить тесто в хорошо ...ыпанную сухарями форму. Поста... ...в горячую духовку, затем умень... 30—35 минут. Торт охладить, раз... ...оить кремом, украсить орехами и ...рхности надпись «XXI век».

...зные» (группа «Отпетые мошенники»).

ОТВЕТЫ НА СМАКВОРД № 11, 2000

ЛЕЖА: 1. Выбор. 4. Отдел. 9. Зять. 10. Мент. 11. Полоска. 14. Тара. 15. Право. 17. Рада. 18. Рассол. 19. ДЕВЕРЬ. 21. Араб. 22. Отрез. 23. Лист. 26. Свинина. 30. Курс. 31. Стол. 32. Экран. 33. Виски.

СТОЯ: 2. Утро. 3. Вино. 4. Лоск. 5. Цент. 6. Взлет. 7. Фасоль. 8. Ступа. 12. Рассказ. 13. Правило. 15. Плохо. 16. Образ. 20. Пряник. 21. Блеск. 24. Табло. 25. Клуб. 27. Верн. 28. «Нерв». 29. Стук.

СМАКВОРД

По традиции все слова смакворда, кроме ОДНОГО, содержатся в этом номере. Найдя отсутствующее слово, вы АВТОМАТИЧЕСКИ становитесь участником ЛОТЕРЕИ, где разыгрываются ПЯТЬ БЫТОВЫХ ПРИБОРОВ, весьма нужных в хозяйстве. Смакводное слово в тексте может находиться внутри другого слова («стоп» внутри «реСТОПленного») или на стыке слов («капор» на стыке «селедКА ПО Рецепту»).

ЛЕЖА:
2. Слева направо: двенадцать месяцев, справа налево: порода собак. **3.** Подходящая посуда для шампанского. **6.** Жанр высокой поэзии (написано наоборот). **8.** Зимний праздник, накануне которого Ванька Жуков писал письмо на деревню дедушке (написано наоборот). **11.** Счастливое число для родившихся под знаком Рака. **13.** Российский самолет + «Она мечтой стремится туда, где [illegible] являлся [illegible] и Чехов, и Макаренко (написано наоборот). **15.** Первая буква п 13 + застолье на весь мир + двадцатая буква [illegible] чистый алкоголь. **17.** Восточный ветер (написано наоборот). **18.** [illegible] Кто идет [illegible] + марка вертолета [illegible] неподвижное положение охотничьей собаки, обнаружившей зверя. **21.** Тележка + оттенок речи = толстая твердая бумага. **25.** Полная противоположность сырости. **27.** Операция, которую проводили Гена (А.Миронов) и Лелик (А.Папанов) в кафе «Плакучая ива». **28.** Кинематографическое амплуа П.Ришара (написано наоборот). **30.** Игра в мяч клюшками верхом на лошадях. **31.** Принадлежность карнавального костюма

СТОЯ:
1. Сырье для экспонатов музея мадам Тюссо. **4.** Национальная закуска под горилку (написано наоборот). **5.** Нота + предлог или приставка = точно отмеренное количество лекарства (написано наоборот). **7.** Ущерб, порча. **9.** Норд — зюйд, ост — [illegible]. **10.** Оптический прибор, приобретенный Мартышкой из басни И.Крылова. **11.** Календарное время какого-нибудь события. **12.** Буква, которая в старину [illegible] + жалящее насекомое – ... — девичья краса (написано наоборот). **14.** Супруга Джона Леннона Йоко [illegible]. **16.** Слева направо: хлопот полон ..., справа налево: форма баранки. **19.** Десять в кубе. **20.** [illegible] Сердцу будет веселей» (А.Пушкин). **22.** Место, где продаются лекарства. **23.** [illegible] + [illegible] архитектурный художественный стиль XVIII века (написано наоборот). **24.** [illegible] сверху вниз, шифр снизу вверх: место стоянки и ремонта судов. **26.** Черная часть Белого Бима. **29.** [illegible] звук + против него нет приема = уничтожение постройки (написано наоборот)

Ключевое слово присылайте до 25 декабря по адресу:

125284 Москва, а/я 42, «Русский Смак»

или сообщите по пейджеру:
тел.: (095) 234-96-96, 913-35-15

ПОБЕДИТЕЛИ ЛОТЕРЕИ

Смакворд за октябрь 2000 г.

Миксеры, значительно облегчающие кухонные хлопоты хозяйке, — вот награда очередной пятерке победителей нашей традиционной лотереи. Их получат следующие любители смакворда:

Н.З. Тимирязева (Челябинская обл.), Г.В. Сокирко (Приморский край), А.М. Добродеева (Архангельск), Е. Быстрова (Иркутск), З.Ф. Ахмеджанова (Татарстан).

...есерт

...НЫЙ УЖИН ...ОСТОЙНО НУЖНО

...я сладкоежки? Это когда после ужина гостей ждет ...о очень вкусненькое.

ПОСТНЫЕ

...ЧЕНЬЕ ЗАПИСКА ...КУСА БЕЗ РИСКА

...шиваем с содой и солью, расти... ...арином, добавляем растворен... ...ахар и быстро замешиваем тес... ...аем его в пласт толщиной ...вырезаем кружочки и ...минут в хорошо разогретой ду... ...сворачиваем ...затем вставляем ...в новом году

...ВЕРНУЮ ВЬЮГУ ...САЛАТИК С ЮГА

...ножом и ссыпаем в миску, ...и нарезанные

СКОРОМНЫЕ

У МЕНЯ РЕЦЕПТ ОДИН — КИСЛО-СЛАДКИЙ «МАНДАРИН»

Растираем сливочное масло с сахаром и яйцом. Разводим смесь кефиром, добавляем пропущенные через мясорубку пять мандаринов (с кожурой, но без косточек), щепотку соли и все тщательно перемешиваем. В муку добавляем соду, просеиваем и выливаем в нее подготовленные продукты. Взбиваем, чтобы не было комочков, перекладываем тесто в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и оставляем на 30 минут. Выпекаем в умеренно нагретой духовке. Украшаем очищенными от тонкой пленки дольками оставшегося мандарина, заливаем сверху слоем любого фруктового желе, хоть из пакетика.

**6 крупных мандаринов,
1,5 ст. сахара,
3 ст. ложки сливочного масла,
1 сырое яйцо,
1 ст. кефира,
3 стакана муки,
1 ч. ложка пищевой соды,
щепотка соли.**

Е.В.Шмарко,

ЧИТАЙТЕ И НАСЛАЖДАЙТЕСЬ!

...ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «С-ИНФО»

ХОТИТЕ ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ?

Если вы любознательны, Если у вас есть чувство юмора,
Если вы желаете не только развлечься, но и получить от этого пользу,

ВАМ НУЖЕН СБОРНИК «СКАНВОРДЫ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН»!

- занимательные **сканворды**
- тематические **кроссворды**
- увлекательные **головоломки**

рецепты вкуснейших блюд, кулинарные хиты знаменитостей, советы по ведению хозяйства, рекомендации по уходу за собой.

НОВЫЙ СБОРНИК — зарядка для ума и польза для дела!

ГАЗЕТА...

наступающий век,

...ром, добавить пропу... молотые пшеничные ... в крепкую пену белки ...жить тесто в хорошо ...харями форму. Поста... духовку, затем умень...нут. Торт охладить, раз...ом, украсить орехами и ...пись «XXI век».

...па «Отпетые мошенники»).

ОТВЕТЫ НА СМАКВОРД № 11, 2000

ЛЕЖА: 1. Выбор. 4. Отдел. 9. Зять. 10. Мент. 11. Полоска. 14. Та... 15. Право. 17. Рада. 18. Рассол. 19. ДЕВЕРЬ. 21. Араб. 22. От... 23. Лист. 26. Свинина. 30. Курс. 31. Стол. 32. Экран. 33. Виски.

СТОЯ: 2. Утро. 3. Вино. 4. Лоск. 5. Цент. 6. Взлет. 7. Фасоль. 8. Ступа. 12. Рассказ. 13. Правило. 15. Плохо. 16. Образ. 20. Пряник. 21. Блеск. 24. Табло. 25. Клуб. 27. Верн. 28. «Нерв». 29. Стук.

...хитектурный художественный стиль XVIII века (написано наоборот). 24. Сверху вниз... ...сто стоянки и ремонта судов. 26. Ч... часть Белого Бима. 29. Свистящий звук + против него нет приема = уничтожение постр... (...оборот)

присылайте до 25 декабря по адресу:

или сообщите по пейджеру:

...И УЖИН ...ОЙНО НУЖНО

...дковежки? Это когда ...ужина гостей ждет ...нь вкусненькое.

...ОСТНЫЕ

...ЬЕ ЗАПИСКА ...СА БЕЗ РИСКА

...м с содой и солью, расти...м, добавляем растворен... быстро замешиваем тес... его в пласт толщиной ...выдавливаем кружочки и ...т в хорошо разогретой ду...ье горячее, сворачиваем ...которые затем вставляем ...аниями в новом году.

...ЕРНУЮ ВЬЮГУ ...ЛАТИК С ЮГА

...ожом и ссыпаем в миску. ...чищенные и нарезанные ...ины. Поливаем лимонным ...з половины лимона, и ме...шиваем, даем настояться ...Перекладываем в салатни...винками грецких орехов и ...кой цедрой апельсина.

В.Г.Самойленко, Сочи

...РИ ОРЕХИ — ...И ДЛЯ УТЕХИ

...кастрюльке сахар с во...до тех пор, пока он полно...тся и не начнет желтеть. ...як, перемешиваем. Вы...орехи, встряхиваем каст...рол равномерно распре... Раскладываем орехи ...им подсохнуть. Чтобы ...посыпаем их мелким ...на стол вместе с изю...другими сухофруктами.

СКОРОМНЫЕ

У МЕНЯ РЕЦЕПТ ОДИН — КИСЛО-СЛАДКИЙ «МАНДАРИН»

Растираем сливочное масло с сахаром и яйцом. Разводим смесь кефиром, добавляем пропущенные через мясорубку пять мандаринов (с кожурой, но без косточек), щепотку соли и все тщательно перемешиваем. В муку добавляем соду, просеиваем и выливаем в нее подготовленные продукты. Взбиваем, чтобы не было комочков, перекладываем тесто в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и оставляем на 30 минут. Выпекаем в умеренно нагретой духовке. Украшаем очищенными от тонкой пленки дольками оставшегося мандарина, заливаем сверху слоем любого фруктового желе, хоть из пакетика.

**6 крупных мандаринов,
1,5 ст. сахара,
3 ст. ложки сливочного масла,
1 сырое яйцо,
1 ст. кефира,
3 стакана муки,
1 ч. ложка пищевой соды,
щепотка соли.**

Е.В.Шмарко, Калининград

ШОКОЛАДНЫЙ ... — ПРОСТО ВЫСШИЙ СОРТ

Яйца взбиваем с сахаром, смешиваем с мукой и какао. Вливаем растительное масло и аккуратно перемешиваем. Перекладываем тесто в смазанную маслом и выстланную пергаментом сковороду диаметром 20 см. Выпекаем при средней температуре 45 минут. Когда корж остынет, разрезаем его на три слоя, промазываем каждый взбитыми с сахаром сливками и накладываем один на другой. Верх украшаем взбитыми сливками, консервированными или свежими фруктами.

**4 сырых яйца,
4,5 ст. ложки сахара, 3,5 ст. ложки муки,
1 ст. ложка какао, 3 ст. ложки растительного масла.
Для крема:
2 ст. жирных сливок,
5 ст. ложек сахара,
щепотка ванилина.**

Н.К.Карлова, Самарская обл.

ПОБЕДИТЕЛИ ЛОТЕРЕИ

Смакворд за октябрь 2000 г.

Миксеры, значительно облегчающие кухонные хлопоты хозяйке, — вот награда очередной пятерке победителей нашей традиционной лотереи. Их получат следующие любители смаквордов.

Н.З. Тимирязева (Челябинская обл.), Г.В. Сокирко (Приморский край), А.М. Добродеева (Архангельск), Е. Быстрова (Иркутск), З.Ф. Ахмеджанова (Татарстан).

ЧИТАЙТЕ И НАСЛАЖДАЙТЕСЬ!

НОВИНКА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «С-ИНФО»

ХОТИТЕ ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ?

... вы любознательны, Если у вас есть чувство юмора ... вы желаете не только развлечься, но и получить от этого пользу,

ВАМ НУЖЕН СБОРНИК «СКАНВОРДЫ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ»

- занимательные **сканворды**
- тематические **кроссворды**
- увлекательные **головоломки**

рецепты вкуснейших блюд, кулинарные хиты знаменитостей, советы по ведению хозяйства, рекомендации по уходу за собой.

НОВЫЙ СБОРНИК — зарядка для ума и польза для дела!

ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН «РУССКИЙ СМАК»
Издается с 1995 года (до 1998 г. — под названием «СМАК»)
УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ — ООО «С-инфо»

Генеральный директор — **Андрей МАНН**
Главный редактор — **Андрей АВАНЕСОВ**
Главный художник — **Марина ВОРОНЦОВА**
Заместитель главного редактора — **Николай СКИРДА**
РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:
Николай БИЛЫК — генеральный продюсер ООО «Студия СМАК»,
Наталья КОЛПАКОВА - член Московской городской коллегии адвокатов,
Игорь КОНЬ — профессор, руководитель лаборатории питания здоровых детей Института питания РАМН;
Андрей МАКАРЕВИЧ — президент Московского кулинарного клуба,
Александр ПОЛЕЕВ — профессор Университета северного Лондона, профессор роттердамского университета «Эразмус», кандидат медицинских наук, психотерапевт;
Галина ШАТАЛОВА — академик Международной академии энциологии
НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ
Е.ПАВЛОВ, Е.КУЗНЕЦОВА (составитель «Домашней энциклопедии»), **М.АРХИПОВА, Н.ПОДМАРЕВА, Н.СЕГЕНЬ, Е.ЮДИНА, С.ПЫШКИНА; Е.РЯЗАНОВА, Д.ТИМОЩЕНКО; А.ЕГОРОВ, В.ИВАНОВ; В.ЛАГОВСКИЙ, Л.КУДРЯВЦЕВА, В.ГОРЯЧЕВ, А. ТУРУСОВ.**

Размещение рекламы: рекламное агентство ООО «С-инфо», генеральный директор — **Евгения ЛЕЩИНСКАЯ**, заместитель генерального директора — **Юрий РЯЗАНОВ**, **тел./факс: (095) 255-00-86, 253-10-49.**
Газета зарегистрирована в Государственном комитете РФ по печати, № 016188.
Адрес редакции и издателя: **125284 Москва, а/я 42, «Русский Смак»**, www.s-info.ru
Контактный тел. **253-01-81.** Факс **(095) 252-09-20.**
Продажа газеты: тел. **796-92-92**, факс **796-92-95.**
Цена в розницу — свободная.
Справки по вопросам подписки и распространения, заключение договоров: тел. **796-92-94**, факс **796-92-91.**
Подписной индекс 32990.
Материалы, оформленные перфорацией, публикуются на правах рекламы.

© «С-ИНФО», 2000.
ПРЕДУПРЕЖДАЕМ о правовой защите наименования, товарного знака, авторских прав на публикуемые материалы.
Перепечатка допускается **ТОЛЬКО** с разрешения редакции и обязательной ссылкой на **«Русский Смак»**.
Редакция оставляет за собой право сокращать и редактировать публикуемые письма.
За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

№ 12 (декабрь, 2000 г.). Выход в свет — ноябрь 2000 г.
Подписано в печать 28.10.00.
Печатается в Финляндии, типография компании OY «Alprint International Ltd».
Тираж номера 100 000 экз.

Классный шоколад!
Красный Октябрь

СЕНТЯБРЬ 2001
№9 (69)

ДОСТУПНЫЕ **РЕЦЕПТЫ**

ЖЕНСКИЕ **ХИТРОСТИ**

ПОЛЕЗНЫЕ **СОВЕТЫ**

ЦЕННЫЕ **ПРИЗЫ**

РУССКИЙ

Стиль

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ

от Александра Розенбаума

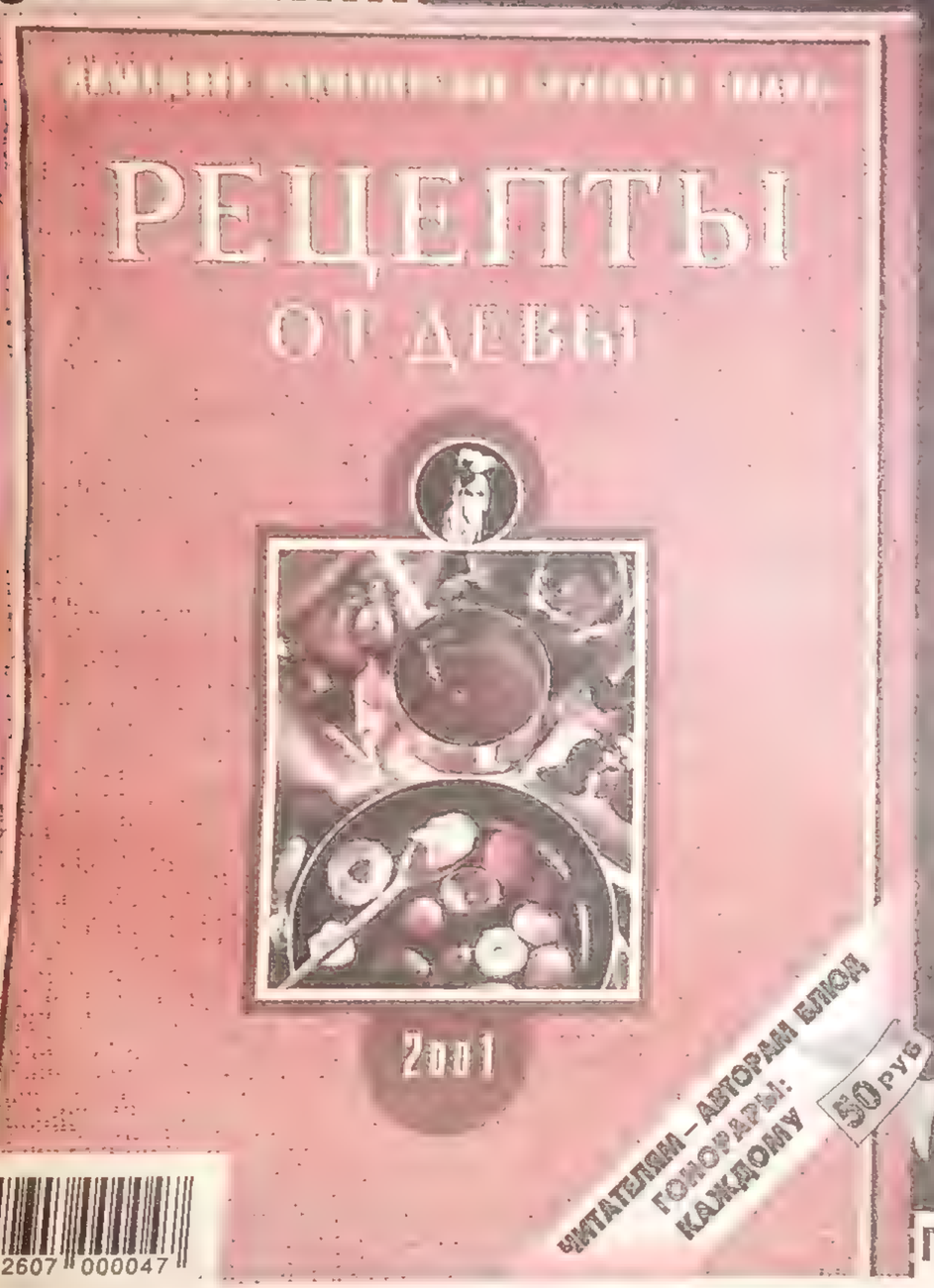
ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ РУССКОГО ВКУСА

РЕЦЕПТЫ

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ

от Александра Розенбаума

с. 3



ЧИТАТЕЛЯМ – АВТОРАМ ЕЛКИ ГОНОРАРЫ: КАЖДОМУ

50 руб

4 602607 000047

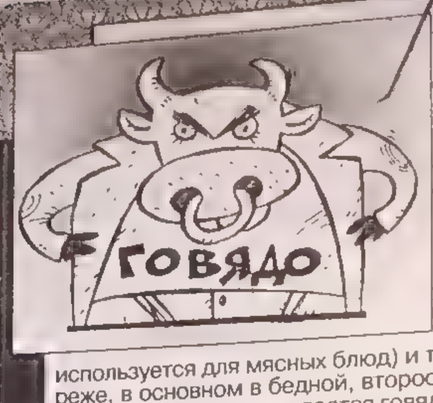
В НОМЕРЕ:

- *Кино требует жертв*
  ВЕЛИКИЙ ПОСТ ВАН ДАММА ..... с. 6
- *Новинка диетологии*
  ПОЯС ОТ ОБЖОРСТВА ..... с. 6
- *Оказывается!*
  ВАШЕ МЕНЮ ЗАВИСИТ ОТ ГРУППЫ КРОВИ ..... с. 13

ГОРОСКОПЫ, КОНКУРСЫ, ЛОТЕРЕИ, МИНИ-РОМАН

Напоминаю: за самый интересный вопрос номера можно получить гонорар — 50 рублей! Дерзайте, любознательные!

СПРОСИ У АНДРЕЯ



БРОДИТ ПО ЛУГУ ГОВЯДО

Баранье мясо называют бараниной, свиное — свининой. А почему коровье мясо называют говядиной?

А.Х. Мусина, Татарстан

Слово это старославянского происхождения («говядо» означает «рогатый скот» или «бык»), и в русском языке им издавна называют мясо крупного рогатого скота: бычье, коровье, воловье и телячье. А вот в западноевропейской кулинарии общего понятия для говяжьего мяса не существует. Там строго различают бычье мясо (именно оно в основном используется для мясных блюд) и телятину. Коровье или воловье мясо там используют гораздо реже, в основном в бедной, второсортной кухне. У нас же, как и раньше, все мясо крупных домашних животных называется говядиной безотносительно к полу или виду скотины. Правда, для молодого и явно лучшего по качеству применяется особый термин — телятина.

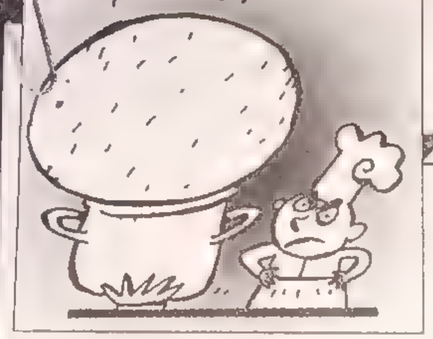
ОТ КУМЫСА НЕ ОПЬЯНЕЕШЬ

Недавно был в командировке в Татарии, где впервые попробовал кумыс. Верно ли, что он очень полезный и лечит от всех болезней? И еще: можно ли давать кумыс детям, ведь в нем, как я слышал, содержится алкоголь?

Г.В. Сайгаченко, Смоленск

Кумыс, представляющий собой сквашенное молоко кобылиц, действительно обладает лечебными свойствами. Недаром его дают людям с ослабленным здоровьем, страдающим желудочными болезнями, особенно полезен он для больных туберкулезом. Есть даже специальные кумысолечебницы, где успешно лечат эту опасную болезнь.

Что же касается алкоголя, то он в кумысе действительно присутствует, но в мизерных количествах, точно так же, как он есть, например, в квасе или даже в кефире. Одно время, правда, считалось, что по этой причине кумыс нельзя пить детям. Но многовековой народный опыт опровергает это заблуждение и доказывает, что кумыс не только безвреден взрослым и детям, но и весьма полезен.



КАКАЯ КАРТОШКА ПОЛЕЗНЕЕ?

Когда покупаю картошку, все время сталкиваюсь с проблемой: какую брать — покрупнее или помельче? А что вы посоветуете?

Р.М. Леваневская, Санкт-Петербург

Ваша проблема мне понятна — ведь размер клубня в значительной мере определяет потребительские свойства картошки. Покупая мелкую, вы, скорее всего, приобретаете недозрелый, выкопанный раньше положенного срока, а значит, и бедный всякими полезными веществами картофель. Толку от такого для организма будет чуть. С другой стороны, клубни-гиганты тоже таят в себе немало неприятностей. Перво-наперво, велика вероятность, что их просто «перекормили» азотными удобрениями, то есть в них полно нитратов. Кроме того, при приготовлении внутри них часто обнаруживаются пустоты, а то и гниль.

Так что лучше покупать картошку средних размеров, у нее масса клубня вне зависимости от сорта колеблется от 50 до 170 граммов.

СУП ИЗ... МИНЕРАЛКИ

Сейчас во многих районах вода не очень-то чистая. Так, может, полезнее для здоровья брать для приготовления пищи негазированную минеральную воду?

П.М. Кортунова, Новгородская обл.

Я бы этого делать не советовал. И вот почему. Известно, что в минералке полно всяких солей (тем-то она и полезна), однако при кипении воды все они выпадают в осадок — его вы сразу увидите на дне и стенках посуды. Так что никакой дополнительной выгоды от использования минералки для приготовления, скажем, супчика получить не удастся. А вот вкус его, скорее всего, изменится, и уверяю вас: далеко не в лучшую сторону. Поэтому для приготовления жидких блюд лучше все же пользоваться питьевой водой, разумеется, отфильтрованной и очищенной.

50 руб

ЗАЖУЕМ ТЕКИЛУ... КАКТУСОМ!

Говорят, что есть можно все, главное — правильно приготовить. А вот можно ли употреблять в пищу кактусы? И все ли они съедобны?

Н. Рангелов, Курская обл.

Сама мысль о съедобности кактусов многим покажется абсурдной — вон какие на них колючки! Однако именно кактусы издавна спасали людей от голода и жажды в безводных прериях Центральной и Южной Америки. Съесть мякоть кактуса (разумеется, без колючек!) то же самое, что полакомиться арбузом или огурцом — ведь в кактусах содержится 70—90% воды.

Многие виды кактусов, растущие, например, в Мексике, дают крупные, сочные и ароматные плоды. Местные жители варят из них варенье, компоты и просто едят сырыми, а из некоторых видов делают рагу с мясом. Да и некоторые виды знаменитой мексиканской водки текилы тоже делаются из кактуса, а лучшей закуской к ней

Закуски

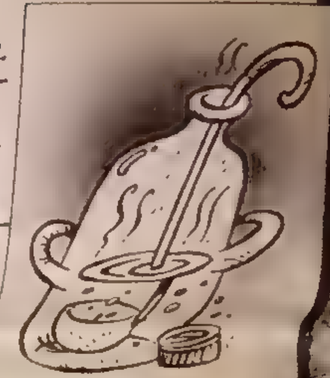
МУЖИКИ, ГДЕ ВЫ? НЕСУТ ЗАКУСКУ ДЕВЫ!

Что же касается алкоголя, то он в кумысе действительно присутствует, но в мизерных количествах, точно так же, как он есть, например, в квасе или даже в кефире. Одно время, правда, считалось, что по этой причине кумыс нельзя пить детям. Но многовековой народный опыт опровергает это заблуждение и доказывает, что кумыс не только безвреден взрослым и детям, но и весьма полезен.

СУП ИЗ... МИНЕРАЛКИ

Сейчас во многих районах вода не очень-то чистая. Так, может, полезнее для здоровья брать для приготовления пищи негазированную минеральную воду?

П.М. Кортунова, Новгородская обл.



Я бы этого делать не советовал. И вот почему. Известно, что в минералке полно всяких солей (тем-то она и полезна), однако при кипении воды все они выпадают в осадок — его вы сразу увидите на дне и стенках посуды. Так что никакой дополнительной выгоды от использования минералки для приготовления, скажем, супчика получить не удастся. А вот вкус его, скорее всего, изменится, и уверяю вас: далеко не в лучшую сторону. Поэтому для приготовления жидких блюд лучше все же пользоваться питьевой водой, разумеется, отфильтрованной и очищенной.

50 руб

ЗАЖУЕМ ТЕКИЛУ... КАКТУСОМ!

Говорят, что есть можно все, главное — правильно приготовить. А вот можно ли употреблять в пищу кактусы? И все ли они съедобны?

Н. Рангелов, Курская обл.

Сама мысль о съедобности кактусов многим покажется абсурдной — вон какие на них колючки! Однако именно кактусы издавна спасали людей от голода и жажды в безводных прериях Центральной и Южной Америки. Съесть мякоть кактуса (разумеется, без колючек!) то же самое, что полакомиться арбузом или огурцом — ведь в кактусах содержится 70—90% воды.

Многие виды кактусов, растущие, например, в Мексике, дают крупные, сочные и ароматные плоды. Местные жители варят из них варенье, компоты и просто едят сырыми, а из некоторых видов делают рагу с мясом. Да и некоторые виды знаменитой мексиканской водки текилы тоже делаются из кактуса, а лучшей закуской к ней многие считают маринованную мякоть этого колючего растения.

Однако не стоит торопиться закусывать русскую водку кактусом с вашего подоконника — домашние сорта бывают ядовитыми.

Закуски

МУЖИКИ, ГДЕ ВЫ? НЕСУТ ЗАКУСКУ ДЕВЫ!

Из самого простого набора продуктов, что оказались под рукой, представительницы этого самого женственного знака зодиака умеют приготовить нечто изысканно вкусное.

САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ С ЛУКОМ

0,5 кг стручковой фасоли, 3 крупные луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 100 г отварных или консервированных шампиньонов, 0,5 стакана молотых грецких орехов, 150 г майонеза, соль, перец.

Стручки фасоли отвариваем в подсоленной воде до готовности, отбрасываем на дуршлаг. Лук режем кубиками и пассеруем в растительном масле до золотистого цвета. Остывшую фасоль перекладываем в салатник, добавляем в нее пассерованный лук (без масла), отварные (консервированные) шампиньоны и молотые грецкие орехи. Ставим на час в холодильник. Перед подачей заправляем салат майонезом, солим и перчим по вкусу.

БЫСТРЫЙ МЯСНОЙ ПАШТЕТ

250—300 г отварного мяса, 200 г сливочного масла или бутербродного маргарина, соль, перец.

Мясо 2 раза прокручиваем через мясорубку (второй раз через мелкую решетку). Сливочное масло или маргарин взбиваем, а затем подмешиваем в него мясной фарш, соль, перец и любые специи или мелкорубленую зелень. Точно так же я готовлю грибной паштет. Утром, перед тем как отправиться в школу, дети сами делают бутерброды из поджаренных ломтиков хлеба и паштета, который у нас всегда есть в холодильнике.

К. Давиденко, Курская обл.

50 руб

Каждый месяц богат праздниками — известными и не очень. С ними связано много традиций, в том числе и кулинарных. Познакомьтесь с некоторыми из них.

СЕНТЯБРЬСКИЕ ТРАДИЦИИ

После школы, где детишки набираются ума-разума, им так хочется отдохнуть — поиграть, посмотреть любимый мультсериал и, конечно, пожевать что-нибудь вкусненькое. Желательно, чтобы это вкусненьков было еще и полезненьким. А это уже наша забота!

1 СЕНТЯБРЯ *День знаний*

2

ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ

0,5 кг яблок, 150 г творога, 1 сырое яйцо, 1,5 ст. ложки сахара, 3/4 стакана ягодного сиропа.

Яблоки моем, разрезаем пополам, удаляем сердцевину. Раскладываем сверху начинку — протертый творог, смешанный со взбитым яйцом и сахаром. Фаршированные половинки яблок укладываем на смоченный водой противень и запекаем в духовке до готовности. При подаче яблоки, запеченные с творогом, поливаем ягодным сиропом.

УГОЩЕНИЕ ОТ КУМИРА

С грибами не пропадем!

Конец лета и начало осени — разгар грибного сезона. В нынешнем году грибов в наших лесах — видимо-невидимо и на любой вкус. А что из них можно приготовить вкусненького, нам подскажут звезды отечественной эстрады Вика ЦЫГАНОВА, Александр РОЗЕНБАУМ и Вадим КАЗАЧЕНКО.

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ

Грибы моем, чистим и отвариваем в соленой воде минут 30—40, затем мелко рубим. Шинкуем лук и обжариваем его на сливочном масле (1 ст. ложка) до золотистого цвета. Жареный лук смешиваем с рублеными грибами. Добавляем немножко черствой булки, два сырых желтка, солим и все хорошенько вымешиваем. Крупные картофелины моем, чистим, срезаем с них верхушки и острым ножом аккуратно, чтобы не повредить, вынимаем сердцевину. Начиняем клубни грибным фаршем и закрываем срезанными верхушками. Складываем в кастрюлю, добавляем несколько ложек грибного бульона, две ложки сливочного масла, накрываем кастрюлю и тушим до готовности. Перед подачей на стол поливаем картофель сметаной и присыпаем рубленой зеленью.

100—150 г любых свежих грибов, 5—6 крупных картофелин, 2 луковицы, 3 ст. ложки сливочного масла, желтки (сырые) от 2 яиц, 100 г сметаны, зелень (укроп, петрушка), соль, перец по вкусу.

ВАРЕНИКИ С ГРИБАМИ И КАРТОШКОЙ

Для теста:
3 стакана муки, 1 стакан холодной воды, 1 яйцо, соль.

Для начинки:
150 г грибов (любых), 0,5 кг картофеля, 2 луковицы, 2 ст. ложки подсолнечного масла, соль, перец.

Вареный картофель пропускаем через мясорубку, смешиваем его со слегка поджаренным луком, мелко рубленными вареными грибами, солим и перчим.

Из приготовленного теста и начинки делаем вареники и опускаем их в кипящую подсоленную воду. При подаче на стол готовые вареники поливаем разогретым подсолнечным маслом, смешанным с поджаренным луком. А можно подавать их со сметаной.

БОРЩ С ГРИБАМИ И ФАСОЛЬЮ

150 г свежих грибов (желательно белых, подберезовиков или подосиновиков), 2 л воды, 2 ст. ложки фасоли, 400 г капусты, 250 г свеклы, 1 морковь, 1 луковица, 100 г томат-пасты, 200 г сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, специи по вкусу.

Сначала замачиваем фасоль и оставляем на ночь. Грибы промываем, несколько раз меняя воду.

Сначала готовим грибной бульон, для чего варим грибы минут 40 на слабом огне. Затем бульон надо процедить, а грибы мелко нашинковать. Теперь добавляем в бульон фасоль, нарезанную соломкой свеклу и морковь и оставляем на несильном огне. Мелко нарезаем очищенный и промытый лук, пассеруем его на сливочном масле и, добавив томат-пасту, хорошо прожариваем.

Нарезанные картофель и капусту закладываем в кипящий бульон, доводим до кипения и добавляем туда пассерованный лук с томат-пастой и грибы. Готовый борщ заправляем специями (лаврушка, перец, чеснок, зелень). Доводим до кипения и даем настояться 20—25 минут. Подаем на стол со сметаной.

САЛАТ С МАРИНОВАННОЙ СВЕКЛОЙ

Отвариваем свеклу в кожуре, очищаем, режем на половинки и заливаем

1 свекла, 1 морковь,

Подготовила Надежда Мельник

100–150 г любых свежих грибов, 5–6 крупных картофелин, 2 луковицы, 3 ст. ложки сливочного масла, желтки (сырые) от 2 яиц, 100 г сметаны, зелень (укроп, [illegible]), соль, [illegible] по вкусу.

При подаче на стол готовые вареники поливаем разогретым подсолнечным маслом, смешанным с поджаренным луком. А можно подавать их со сметаной.

БОРЩ С ГРИБАМИ И ФАСОЛЬЮ

150 г свежих грибов (желательно белых, подберезовиков или подосиновиков), 2 л воды, 2 ст. ложки фасоли, 400 г капусты, 250 г свеклы, 1 морковь, 1 луковица, 100 г томат-пасты, 200 г сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, специи по вкусу.

С вечера замачиваем фасоль и оставляем на ночь. Грибы тщательно очищаем от мусора и хорошенько промываем, несколько раз меняя воду.

Сначала готовим грибной бульон, для чего варим грибы минут 40 на слабом огне. Затем бульон надо процедить, а грибы мелко нашинковать. Теперь добавляем в бульон фасоль, нарезанную соломкой свеклу и морковь и оставляем на несильном огне. Мелко нарезаем очищенный и промытый лук, пассеруем его на сливочном масле и, добавив томат-пасту, хорошо прожариваем.

Нарезанные картофель и капусту закладываем в кипящий бульон, доводим до кипения и добавляем туда пассерованный лук с томат-пастой и грибы. Готовый борщ заправляем специями (лаврушка, перец, чеснок, зелень). Доводим до кипения и даем настояться 20—25 минут. Подаем на стол со сметаной

Подготовила Надежда Мельник

САЛАТ С МАРИНОВАННОЙ СВЕКЛОЙ

Отвариваем свеклу в кожуре, очищаем, режем на половинки и заливаем уксусом, разбавленным горячей кипяченой водой. Выдерживаем свеклу в маринаде 8—10 часов, затем маринад сливаем, свеклу режем тонкой соломкой и смешиваем с натертой на крупной терке свежей морковью и тонко нашинкованной капустой. Добавляем порезанное тонкими ломтиками яблоко. Солим и перчим по вкусу, заправляем салат растительным маслом и ставим на 1 час в холодильник. Перед подачей еще раз перемешиваем.

1 свекла, 1 морковь, 1/6 кочана капусты, 1 кислое яблоко, 1 стакан воды, 1 стакан 6%-ного уксуса, соль, перец, растительное масло.

50 руб.

Р. Дюжикова, С.-Петербург

КАРТОФЕЛЬ «ОРЕШКИ»

Картофель размером с грецкий орех или чуть больше тщательно моем и отвариваем в кожуре до готовности. Слегка остужаем, проводим вилкой по кожуре бороздки, солим, обсыпаем красным среднежгучим (или сладким) перцем, обжариваем подготовленный таким образом картофель со всех сторон в растительном масле. Укладываем картофель на блюдо, посыпаем зеленью и мелко рубленным чесноком. Аромат и вкус — бесподобные!

0,5 кг картофеля, соль, красный молотый перец, растительное масло для жарки.

50 руб.

Т.С. Коковина, п. Б.Картель Хабаровского кр.

СЕНТЯБРЬСКИЕ ТРАДИЦИИ

5 СЕНТЯБРЯ

Лупп-брусничник

Там, где растет брусника, во всю идет заготовка этой ягоды на зиму. Как нет ничего проще пареной репы, так нет и ничего проще моченой брусники. Да только многие ли знают, как ее приготовить?

МОЧЕНАЯ БРУСНИКА

На 1 кг ягод — 1 л воды, 1 ст. ложка сахара, 5 г соли, 1 г корицы, 3—4 шт. гвоздики.

Бруснику перебираем, складываем в решето и промываем холодной водой. Даем воде стечь. Чистую подсушенную бруснику раскладываем по банкам и заливаем заранее подготовленной и охлажденной заливкой. Закрываем банки полиэтиленовыми крышками и ставим на хранение в прохладное место. Прекрасно хранится до следующего урожая.

Приготовление заливки: воду кипятим вместе с сахаром, солью и специями в течение 5 минут; охлаждаем.

ЭКСПЕРТНАЯ

ОТПРАВЛЯЯСЬ ЗА ПОКУПКАМИ,
берите с собой газету! Материалы «Э.П.» помогут вам сделать правильный выбор и защитить свои права.

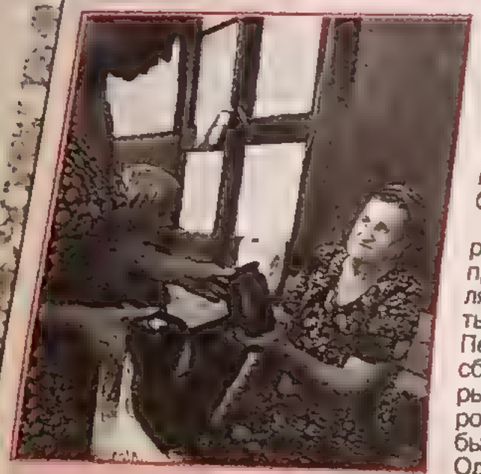
ТОВАР ЛИЦОМ

ИЗ ЛЕСА — В БАНКИ, ТОЛЬКО НЕ ПОГАНКИ!

В наших степных местах грибы собирать негде, поэтому мы их покупаем в магазинах уже маринованными или солеными. Как их делают и насколько они безопасны?

Н. Верижникова, Белгородская обл.

Вся грибная продукция (отечественная — фото 1 и импортная — фото 2) проходит обработку в автоклавах (при высокой температуре и давлении). Это является гарантией полной санитарной безопасности консервированных грибов.



Грибы домашнего консервирования считаются вкуснее магазинных. Но гарантий полной их безопасности никто дать не может, что бы ни говорили продавцы.

Отвечает **старший научный сотрудник НИИ консервной промышленности Владимир ЧЕРЫШЕВ.**

ТРОЙНОЙ КОНТРОЛЬ

Прежде чем попасть на прилавки магазинов, лесные грибы проходят несколько стадий переработки. В начале этой цепочки стоят многочисленные грибники, занимающиеся сбором грибов и сдающие их в заготовительные организации. Здесь грибы попадают в руки грибоваров, которые занимаются их первичной переработкой: они варят грибы и держат их в бочках. В таком виде лесные дары могут храниться 5—6 месяцев, в течение которых из них можно приготовить соленые или маринованные грибы и расфасовать их по банкам, которые идут в продажу.

Таким образом, в процессе переработки грибы проходят три степени проверки, обеспечивая потребителям довольно высокую степень защиты от ядовитых и некачественных. Первый — это непосредственно сборщики грибов, затем — грибовары. После этого специалисты-сортировщики еще раз проверяют все грибы и решают, какие куда положить. Одни — на маринование, другие — на засолку. Одновременно они присваивают грибам различные категории. К первой относятся маленькие грибочки, которые идут в банку в цельном виде, во вторую — более крупные, которые режутся на части. И наконец, третья категория — так называемое ассорти, т.е. грибная смесь. Разумеется, грибы первой категории стоят дороже, чем третьей (примерно в 2,5 раза), но, как ни парадоксально, именно грибы-ассорти являются наилучшей закуской.

Чаще всего в банках продаются лисички, волнушки, грузди, белые грибы в соленом виде. По той простой причине, что соленые грибы гораздо вкусней маринованных.

ГОСТИ ЗАМОРСКИЕ

Естественно, столь доходный сегмент нашего продуктового рынка (по мнению специалистов, он заполнен лишь на 15%) не мог остаться без внимания зарубежных производителей грибной продукции. Ее поставкой на столы россиян занимаются поляки, немцы, украинцы и даже испанцы. Подавляющее большинство зарубежных поставщиков предпочитает работать не с лесными грибами, а с выращенными в теплицах. Цена их при этом выше стоимости отечественных, но вот вкусовые качества, на мой взгляд, ниже.

Вообще же говоря о ценах на консервированные грибы, следует заметить, что независимо от производителей (отечественных или зарубежных) наиболее дорогими являются белые и лисички, затем идут опята, волнушки, грузди и различные грибные ассорти.

СТАТИСТИКА ЗНАЕТ НЕ ВСЕ

Хотя грибы и считаются русским национальным продуктом, по официальной статистике, как ни странно, россияне занимают далеко не ведущее место в мире по потреблению грибов на душу населения. В Бельгии на человека приходится около 4 кг съедаемых грибов в год, в Германии — 3, в Польше — 1,5 кг, у нас же лишь 122 г. Но не всегда стоит верить официальной статистике. За рубежом население практически не занимается сбором диких

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

ПОПАЛ В «ОБЛАВУ» ЗА ИГРУ В РУЛЕТКУ

Недавно впервые побывал в Москве и на вещевом рынке прямо на улице попробовал сыграть в рулетку. Но тут появилась милиция, этих ребят и меня с ними задержали, и я был оштрафован. Действительно ли можно наказать человека за участие в таких играх?

Николай М., Кировская обл.

Отвечает **наш консультант адвокат Наталья КОЛПАКОВА:**

— Да, ответственность за участие в азартных играх действительно существует. Согласно статье 164 п.1 Кодекса об административных правонарушениях участие в азартных играх (в карты, рулетку, «напере сток» и другие), организаторы которых не имеют специальной лицензии на ведение игорного бизнеса, наказывается штрафом до 50 рублей с конфискацией денег, являющихся ставкой в игре. Для организаторов подобных нелицензированных игр предусмотрен штраф уже до 500 рублей, при этом у них конфискуются игральные принадлежности, а также деньги, вещи и иные ценности, используемые для организации игры.

КОНКУРС РЕЦЕПТОВ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

ГОТОВИМ ЭКОНОМНО

И УДОВОЛЬСТВИЕ, И ПОЛЬЗА

Грибы домашнего консервирования считаются вкуснее магазинных. Но гарантий полной их безопасности никто дать не может, что бы ни говорили продавцы.

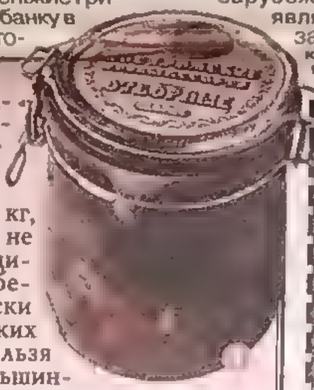
ты от ядовитых и некачественных. Первый — это непосредственно сборщики грибов, затем — грибовары. После этого специалисты-сортировщики еще раз проверяют все грибы и решают, какие куда положить. Одни — на маринование, другие — на засолку. Одновременно они присваивают грибам различные категории. К первой относятся маленькие грибочки, которые идут в банку в цельном виде, во вто-

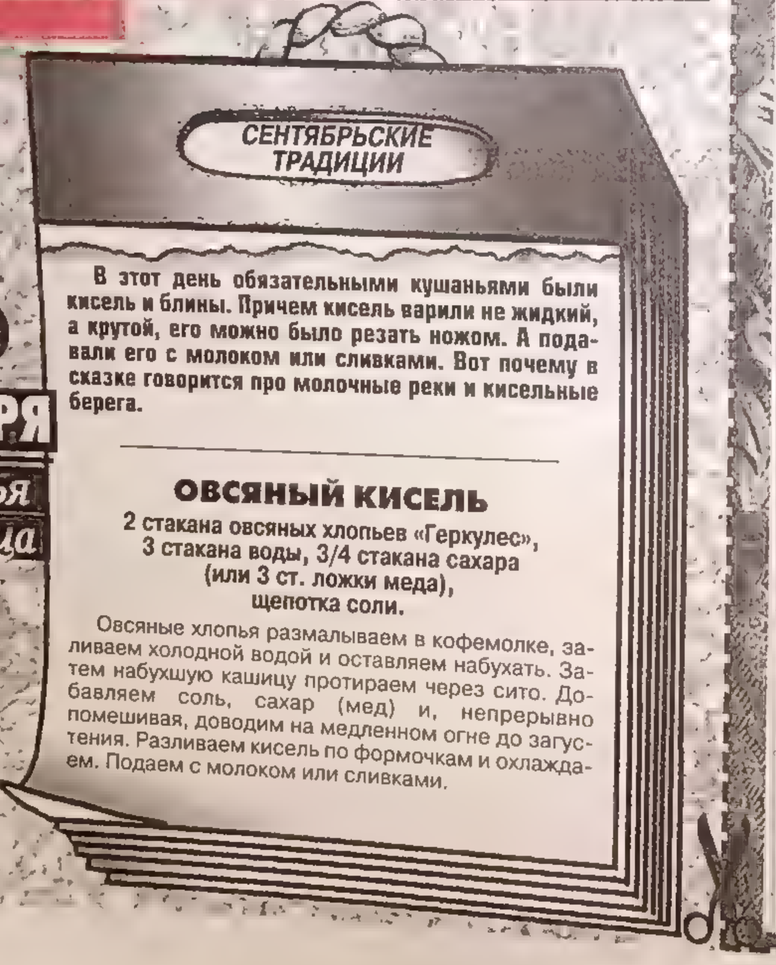
работать не с лесными грибами, а с выращенными в теплицах. Цена их при этом выше стоимости отечественных, но вот вкусовые качества, на мой взгляд, ниже.

Вообще же говоря о ценах на консервированные грибы, следует заметить, что независимо от производителей (отечественных или зарубежных) наиболее дорогими являются белые и лисички, затем идут опята, волнушки, грузди и различные грибные ассорти.

СТАТИСТИКА ЗНАЕТ НЕ ВСЕ

Хотя грибы и считаются русским национальным продуктом, по официальной статистике, как ни странно, россияне занимают далеко не ведущее место в мире по потреблению грибов на душу населения. В Бельгии на человека приходится около 4 кг съедаемых грибов в год, в Германии — 3, в Польше — 1,5 кг, у нас же лишь 122 г. Но не всегда стоит верить официальной статистике. За рубежом население практически не занимается сбором диких лесных грибов, чего нельзя сказать о России, где большинство людей употребляет в пищу грибы не из магазина, а непосредственно из леса, чего статистика не учитывает. Кстати, наши лесные грибы (фото 3) экспортируются во многие страны и пользуются там большим спросом.





КОНКУРС РЕЦЕПТОВ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

ГОТОВИМ ЭКОНОМНО

И УДОВОЛЬСТВИЕ, И ПОЛЬЗА

Разве не удовольствие — пройтись по лесу? А корзинка грибов неужто лишняя для семьи, где умеют считать деньги? Вот и наши читатели так думают, поэтому и сами грибы запасают, и нам с вами советуют.

ГРИБНАЯ ИКРА

Грибы, соль, чеснок, растительное масло.

Грибы можно брать любые, но только одного вида. Перебираем, замачиваем в подсоленной холодной воде, а затем перекладываем в кипяток и варим, пока не осядут на дно. Откидываем вареные грибы на дуршлаг, когда отвар стечет, пропускаем грибы через мясорубку, перемешиваем с мелкорубленым чесноком (на пол-литровую банку не больше зубчика). Укладываем грибную массу в небольшие стерилизованные банки, прогреваем в кипящей воде (0,5 л — 30 минут). Заливаем прокипяченным растительным маслом и закрываем крышками.

Приз ***Е.З.Полуянова, Тюменская обл.***

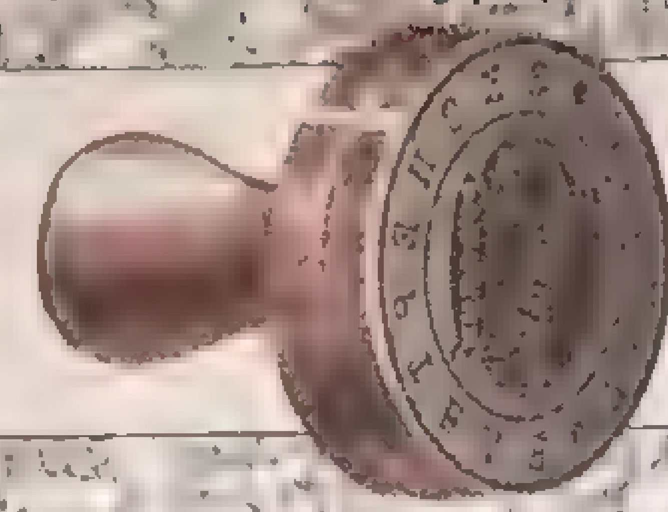
ГРИБОЧКИ «А ЛЯ НАТУРЕЛЬ»

Грибы, соль.

Каждый вид грибов варим и консервируем отдельно. Крупные режем, мелкие оставляем как есть. Наливаем в кастрюлю немного воды, солим, когда закипит, выкладываем порциями грибы — они сами дадут сок и поэтому воды много не понадобится. Через полчаса откидываем на дуршлаг, промываем кипяченой водой, а отвар процеживаем через 2—3 слоя марли. Вновь заливаем грибы процеженным бульоном и варим еще полчаса. Разливаем грибы вместе с бульоном по банкам и закатываем крышками. Грибочки получаются «а ля натурель», а по-нашему — натуральные!

Приз ***Б.Демидов, Каменск-Уральский***

...НАЯ ПАЛАТА



РАЗДЕЛ ПОДГОТОВИЛИ:
Елена Юдина,
Евгений Павлов

«ОБЛАВУ» В РУЛЕТКУ

...побывал в Москве и на... прямо на улице попробо... ...летку. Но тут появи... ...х ребят и меня с ними ...а оштрафован. Дейст... ...но наказать человека ...х играх?

Николай М., Кировская обл.

...консультант адвокат Наталья ...

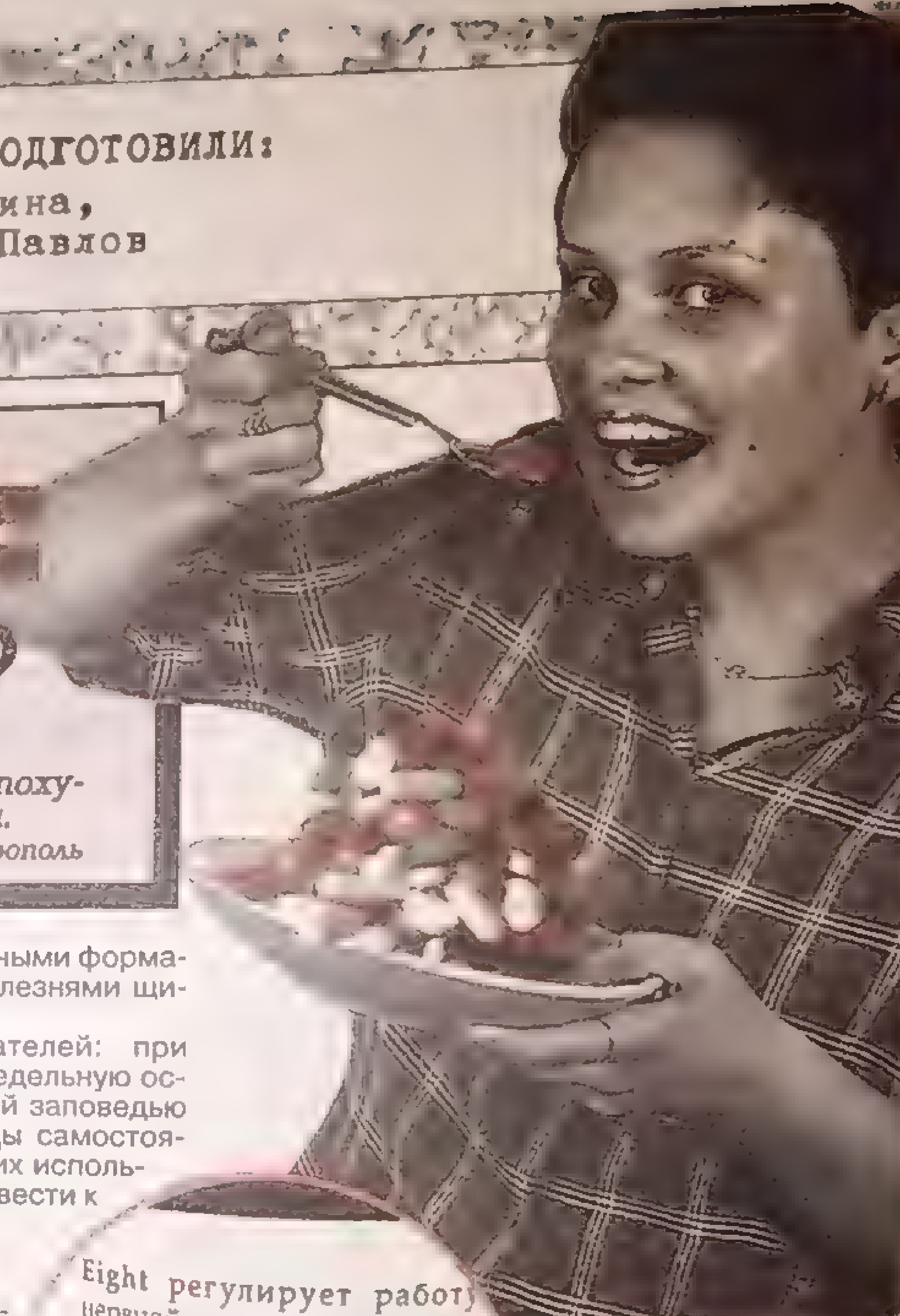
...нность за участие в азартных ...о существует. Согласно статье ...административных правонару... ...артных играх (в карты, рулетку, ...ие), организаторы которых не ...лицензии на ведение игорно... ...ается штрафом до 50 рублей с ...г, являющихся ставкой в игре. ...подобных нелицензированных ...штраф уже до 500 рублей, при ...куются игральные принадлеж... ...ги, вещи и иные ценности, ис... ...ганизации игры.

ДОВЕРЯЙ, НО ПРОВЕРЯЙ

БИОДОБАВКИ: ЛЕКАРСТВО ИЛИ ЯД?

Сейчас многие увлекаются импортными биодобавками. Говорят, что они помогают похудеть, лечат от разных болезней. Так ли это? Хотелось бы узнать мнение специалиста.

З.В. Иванская, Ставрополь



Отвечает **врач-диетолог кандидат медицинских наук Галина ОРЛОВСКАЯ.**

СКАЖИ МНЕ, ЧТО ТЫ ЕШЬ...

Ни для кого не секрет, что стремительный рост в последние годы таких серьезных заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, рак, аллергия, сахарный диабет, ожирение, связан с нарушением структуры питания. Исследования, проведенные в Институте питания РАМН, показывают: большинство россиян потребляет кальция, железа, магния лишь 70% от нормы, почти 100% населения испытывает дефицит жизненно важного для организма витамина С, около 60% — витаминов группы В и фолиевой кислоты, каждый второй — бета-каротина (провитамина А).

Ученым ясно, отчего это происходит: мы стали меньше потреблять мяса, молока, овощей, фруктов, рыбы, а основной упор в еде вынуждены делать на хлебе, макаронах, картошке. Эти продукты содержат большое количество «пустых» калорий и ничего, кроме избыточного веса, не сулят. Да и качество продуктов, особенно импортного производства, оставляет желать лучшего.

ГЛАВНОЕ — НЕ НАВРЕДИТЬ

В этих условиях восполнить «пробелы» в нашем питании и насытить организм жизненно важными веществами могут помочь биологически активные добавки (БАД). Они представляют собой не что иное, как концентраты натуральных или идентичных натуральным биологически активных компонентов, полученных из растительного, животного или минерального сырья. [illegible] низма на борьбу с самыми различными заболеваниями. Врачи-диетологи из клиники Института питания включают БАДы в рацион пациентов, страдающих различными формами ожирения, артритами, атеросклерозом, болезнями щитовидной железы.

Однако сразу хочу предупредить читателей: при назначении этих добавок врачи соблюдают предельную осторожность, руководствуясь главной врачебной заповедью «Не навреди!». А многие, кто принимает БАДы самостоятельно, даже не подозревают: неправильное их использование не даст никакого эффекта и может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

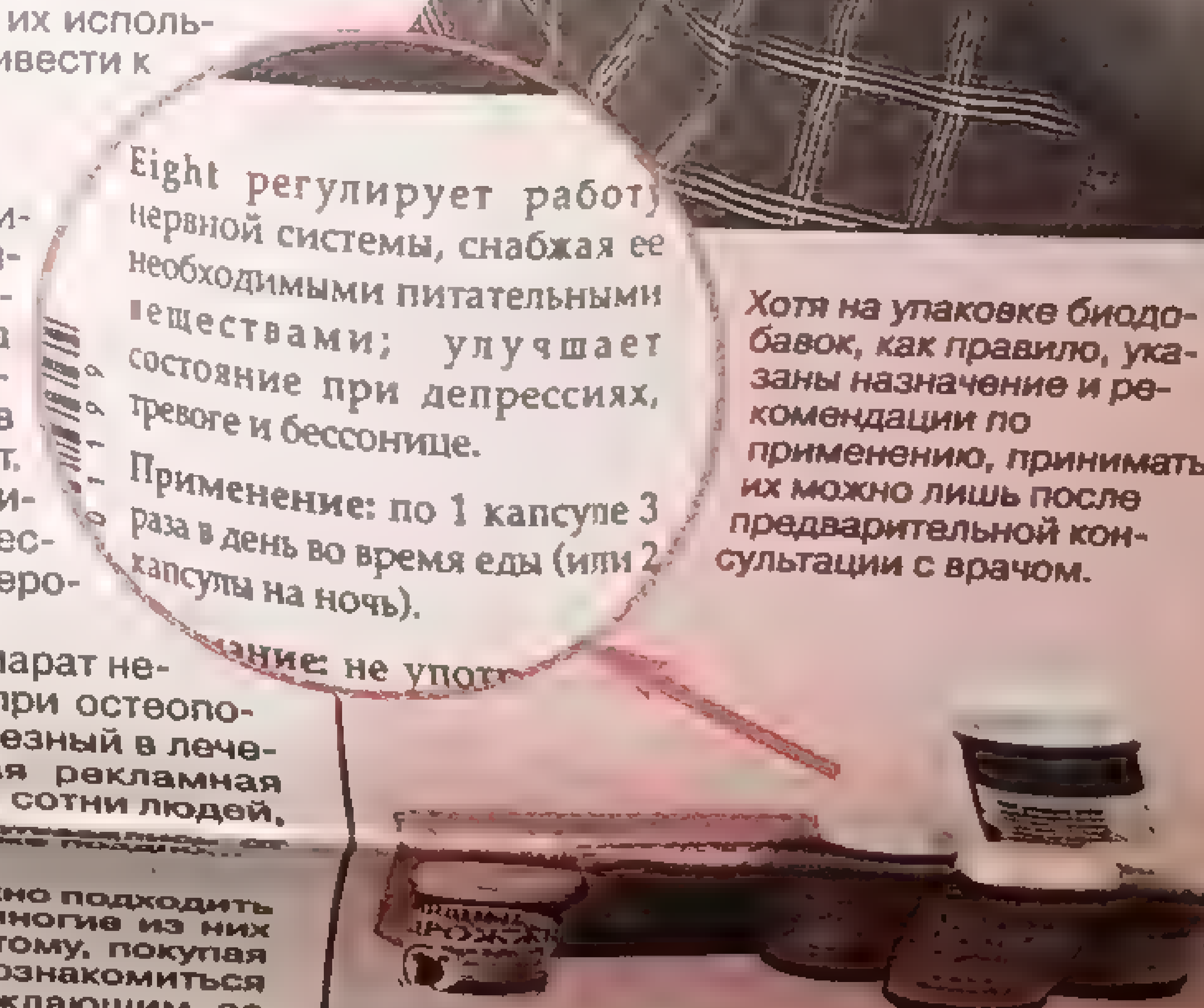
РЕКЛАМНЫЕ ЗАВЛЕКАЛКИ

Многие из нас начинают применять биологически активные добавки, поддавшись рекламным посулам. Взять хотя бы уже навязшие в зубах «сжигатели жира», броская реклама которых обещает стопроцентное и почти мгновенное похудание. На самом деле входящий в состав «сжигателей» фермент жира не сжигает. Его ценность в другом: он расщепляет белки пищи, способствуя образованию «хорошего» холестерина, который предотвращает развитие атеросклероза.

Или взять пресловутый «Акулий хрящ». Препарат неплохой для восстановления хрящевой ткани при остеопорозах и остеохондрозах, но абсолютно бесполезный в лечении онкологических заболеваний (основная рекламная уловка). Итог этой завлекалки весьма печален: сотни людей, [illegible]

ВЫБОР ЗА ВАМИ

К выбору биодобавок нужно подходить очень тщательно, лишь немногие из них заслуживают доверия. Поэтому, покупая биодобавку, не поленитесь ознакомиться с сертификатом, подтверждающим ее соответствие необходимым стандартам. Особенно осторожно следует относиться к биологически активным смесям, на упаковке которых не указан их количественный и качественный состав. Как показывает наша практика, в анонимных баночках может оказаться все что угодно: от некачественного сырья до песка, пестицидов, продуктов нефтепереработки и тяжелых металлов.



Хотя на упаковке биодобавок, как правило, указаны назначение и рекомендации по применению, принимать их можно лишь после предварительной консультации с врачом.

«Р.С.» предупреждает: Не стоит верить тем, кто утверждает, что биодобавки принесут вам мгновенное исцеление. Любая, даже самая эффективная из них, начинает действовать лишь спустя 8–12 недель от начала приема, когда в организме накопится достаточное количество входящих в их состав биологически активных веществ.

...В ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

...ОНОМНО
...ЬСТВИЕ, ...ЛЬЗА

...диться по лесу? А корзин... ...ений, где умеют считать ...е думают, поэтому и сами ...сегда.

Рецепты оцениваются по пятибалльной шкале за скорость приготовления, экономичность и вкус. По сумме трех оценок выставляется общий балл.

СОЛЕНЫЕ ОПЯТА

14,6 балла

Грибы (опята), соль, растительное масло.

Если опята у нас крупные, разрезаем их на несколько частей. Варим грибы в кипящей подсоленной воде 20—30 минут. Когда остынут, перекладываем их в стерилизованные банки, заливаем сверху процеженным отваром и растительным маслом. Закрываем полиэтиленовыми ...

...АЛА
...АЯ КАМЕРА!!!

потреблять мяса, молока, овощей, фруктов, рыбы, ...ной упор в еде вынуждены делать на хлебе, макаронах, картошке. Эти продукты содержат большое количество «пустых» калорий и ничего, кроме избыточного веса, не сулят. Да и качество продуктов, особенно импортного производства, оставляет желать лучшего.

ГЛАВНОЕ — НЕ НАВРЕДИТЬ

В этих условиях восполнить «пробелы» в нашем питании и насытить организм жизненно важными веществами могут помочь биологически активные добавки (БАД). Они представляют собой не что иное, как концентраты натуральных или идентичных натуральным биологически активных компонентов, полученных из растительного, животного или минерального сырья. Кроме того, они мобилизуют силы организма на борьбу с самыми различными заболеваниями. Врачи-диетологи из клиники Института питания включают

которых обещает стопроцентное и почти мгновенное похудание. На самом деле входящий в состав «сжигателей» фермент жира не сжигает. Его ценность в другом: он расщепляет белки пищи, способствуя образованию «хорошего» холестерина, который предотвращает развитие атеросклероза.

Или взять пресловутый «Акулий хрящ». Препарат неплохой для восстановления хрящевой ткани при остеопорозах и остеохондрозах, но абсолютно бесполезный в лечении онкологических заболеваний (основная рекламная уловка). Итог этой завлекалки весьма печален: сотни людей, поверив в эффективность чудо-препарата, отказались от основного лечения, а когда одумались, было уже поздно...

ВЫБОР ЗА ВАМИ

К выбору биодобавок нужно подходить очень тщательно, лишь немногие из них заслуживают доверия. Поэтому, покупая биодобавку, не поленитесь ознакомиться с сертификатом, подтверждающим ее соответствие необходимым стандартам. Особенно осторожно следует относиться к биологически активным смесям, на упаковке которых не указан их количественный и качественный состав. Как показывает наша практика, в анонимных баночках может оказаться все что угодно: от некачественного сырья до песка, пестицидов, продуктов нефтепереработки и тяжелых металлов.

...тревоге и бессонице.

Применение: по 1 капсуле 3 раза в день во время еды (или 2 капсулы на ночь).

...ание: не употр...

...применению, принимать их можно лишь после предварительной консультации с врачом.

...ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

...ОМНО
...СТВИЕ,
...ЗА

...тись по лесу? А корзин...мьи, где умеют считать ...думают, поэтому и сами ...ветуют.

...БНАЯ ИКРА

...но брать любые, но толь...да. Перебираем, замачива...нной холодной воде, а затем ...ем в кипяток и варим, пока ... дно. Откидываем вареные ...ршлаг, когда отвар стечет, ...рибы через мясорубку, пе...с мелкорубленым чесноком ...вую банку не больше зубчи...ем грибную массу в неболь...ованные банки, прогреваем ...де (0,5 л — 30 минут). Зали...ченным растительным мас...ем крышками.

Е.З.Полуянова, Тюменская обл.

...РИБОЧКИ ...Я НАТУРЕЛЬ»

... грибов варим и консер...но. Крупные режем, мел... как есть. Наливаем в кас... воды, солим, когда закипит, ...орциями грибы — они сами ...тому воды много не понадо...лчаса откидываем на дурш... кипяченой водой, а отвар ...ерез 2—3 слоя марли. Вновь ... процеженным бульоном и ...часа. Разливаем грибы вме... по банкам и закатываем ...бочки получаются «а ля нату...ему» — натуральные!

Б.Демидов, Каменск-Уральский

Рецепты оцениваются по пятибалльной шкале за скорость приготовления, экономичность и вкус. По сумме трех оценок выставляется общий балл.

СОЛЕНЫЕ ОПЯТА

Если опята у нас крупные, разрезаем их на несколько частей. Варим грибы в кипящей подсоленной воде 20—30 минут. Когда остынут, перекладываем их в стерилизованные банки, заливаем сверху процеженным отваром и растительным маслом. Закрываем полиэтиленовыми крышками и ставим в прохладное место.

Приз *В.В. Кривулина, Башкортостан*

14,6 балла

Грибы (опята), соль, растительное масло.

МАРИНОВАННЫЕ ЛИСИЧКИ

Лучше всего получаются по этому рецепту лисички. Варим их в небольшом количестве воды 40 минут. Откидываем грибы на дуршлаг, раскладываем по банкам и заливаем маринадом. Перед закатыванием крышкой в каждую литровую банку вливаем по 1 ч. ложке уксусной кислоты.

Приготовление маринада: кипятим воду с солью, сахаром и специями 5 минут.

Приз *И. Левченко, Петрозаводск*

14,8 балла

Грибы (лисички, маслята, белые).

Для маринада:
на 1 л воды
2 ст. ложки соли,
1 ст. ложка сахара,
6—8 горошин черного перца,
2 гвоздики,
1 лавровый лист;
уксусная кислота.

ГРИБНАЯ ВЫТЯЖКА

Когда готовим грибную икру, остается крепкий отвар. Мы его консервируем. Делаем это так. Отваренные грибы (на 1 кг грибов 1 стакан воды, 2 г лимонной кислоты, 1 ч. ложка соли) пропускаем через мясорубку, затем складываем в марлю и ставим под гнет. Вытекший сок смешиваем с отваром, увариваем наполовину и разливаем по банкам. Стерилизуем 30 минут, а затем закатываем крышками. Зимой добавляем грибную вытяжку в соусы и бульоны.

Приз *Ж. В. Ачкалова, Красноярский кр.*

14,7 балла

Грибы (белые, подберезовики, подосиновики), соль, лимонная кислота.

...что биодобавки принесут вам мгновенное исцеление. Любая, даже самая эффективная из них, начинает действовать ... точное количество входящих в ее ... биологически активных ве...

СЕНТЯБРЬСКИЕ ТРАДИЦИИ

В день Усекновения главы Иоанна Крестителя, который в народе называли Иван Постный, чаще всего пекли пироги, а поскольку на этот день устанавливается строгий пост, то и пироги были постные.

ПИРОЖКИ СО СЛИВОЙ

2 стакана воды, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка соли, 10 г сухих дрожжей, 0,5 стакана растительного масла, мука; 1 стакан сладкого чая.

Для начинки: 1 кг сливы, 2 стакана сахара.

Из муки, дрожжей, соли и сахара замешиваем некрутое тесто. В конце замеса добавляем растительное масло. Накрываем тесто полиэтиленовой пленкой, чтобы не заветрело, и ставим в теплое место для брожения. Тем временем чистим сливу и вынимаем косточки. Когда тесто поднимется, разделываем его на небольшие комочки и разминаем в лепешки. Берем по одной сливе, засыпаем в середину сахар, кладем на лепешку и защипываем. Укладываем пирожки на смазанный маслом противень и даем расстояться 20 минут. Смазываем верх пирожков сладким чаем. Выпекаем в предварительно нагретой до 180°С духовке.

11 СЕНТЯБРЯ
Иван Постный

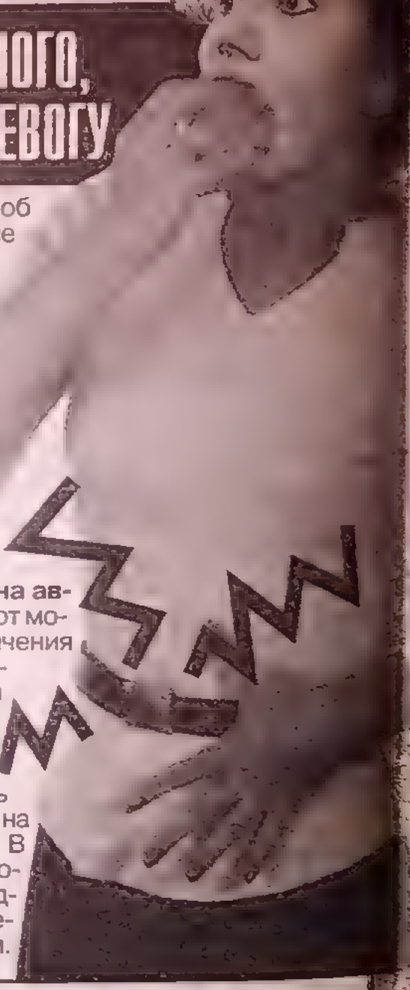
ДОВЕЛО КИНО ВАН ДАММА — МЯСА ОН НЕ ЕСТ НИ ГРАММА!

Еще недавно, чтобы поддерживать себя в хорошей физической форме, главный кинодрачун Голливуда Жан-Клод Ван Дамм включал в свое ежедневное меню не менее килограмма отборной говядины. Но летом этого года «крутой Жан» стал вегетарианцем. И вовсе не из-за опасения заразиться коровьим бешенством. Он также отказался от рыбы, яиц, молока и прочих полезных продуктов. **Актер утверждает, что новая система питания идет ему на пользу: «Я стал быстрым, как тигр».**

На вегетарианскую пищу Ван Дамм перешел, начав сниматься в новом супербоевике» «Монах», и намерен так питаться весь период съемок — до конца года. В фильме, где он играет роль просветленного буддийского монаха, планируются не только зрелищные драки, но настоящие «битвы разума». Для большего вживания в роль голливудский супермен и решил сесть на вегетарианскую диету, чтобы, по его словам, «очистить тело и душу».

ЕСЛИ ПЕРЕЕШЬ НЕМНОГО, ПОЯС САМ ЗАБЬЕТ ТРЕВОГУ

Оригинальный способ держать себя в норме и не переедать придумали итальянские диетологи. Профессор Пьеро ди Джакомо из центра диетологии в городе Бари изобрел специальный пояс с электронным датчиком, который надевается на талию едока. **Если съедено слишком много, пояс начинает мигать и звенеть на манер антиугонной сигнализации на автомобиле.** Как полагают ученые, в этот момент человек, не желающий увеличения своего веса, отложит в сторону недоеденную пищу. Однако этот пояс, как и любой другой, можно регулировать по объему: если вы не в силах обуздать свой аппетит, можно ослабить пояс на одну дырочку и продолжать пиршество до тех пор, пока ремень на вашей талии перестанет сходиться. В этом случае применение пояса-сторожа теряет всякий смысл, ведь он предназначен прежде всего для тех, кто всерьез настроен не переедать за столом.



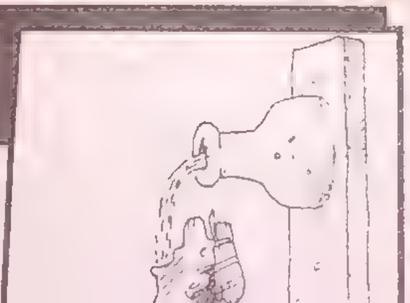
В ФОРМЕ КУБИКОВ АРБУЗЫ ЯПОНЦЫ ТРЕСКАЮТ ОТ ПУЗА

Известно, что круглый арбуз занимает в холодильнике слишком много места и потому создает дополнительные хлопоты в домашнем хозяйстве. К такому выводу пришли специалисты сельскохозяйственной ассоциации района Дзентсюдзи (остров Сикоку) на юго-западе Японии. Именно поэтому здесь выращивают арбузы кубической формы. Для этого зреющие плоды помещают в стеклянные кубы. Поэтому, вырастая, арбузы принимают столь чуждую природе форму. Предприимчивые японцы уверены, что **такие арбузы гораздо удобнее хранить и транспортировать — теперь уж они точно не выкатятся из машины при разгрузке. А паковать их можно штабелями.**

В Японии эти арбузы, несмотря на свою дороговизну (стоят они около 80 долларов за штуку), очень популярны. Как сообщает английская газета «Сан», в этом месяце 400 кубических арбузов впервые будут проданы и за пределами страны

БУДУТ ЛИ МЕНЬШЕ ВОДКИ ПИТЬ, ЕСЛИ В БРОНЗЕ ЕЕ ОТЛИТЬ?

Впервые в России власти Ярославской области намерены увековечить русскую водку. Местом для памятника национальному напитку выбран старинный город Углич, а автором его будет известный скульптор Эрнст Неизвестный. Посетивший город маэстро впечатлен



Первое

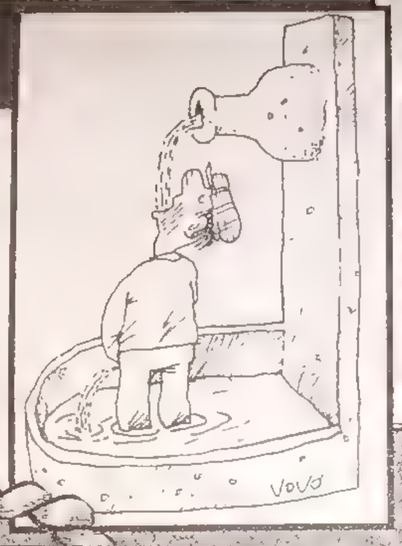
БЛЕСТЯТ КАСТРЮЛИ У ЗВЕЗДНОЙ ЦИСТЮЛИ

В ФОРМЕ КУБИКОВ АРБУЗЫ ЯПОНЦЫ ТРЕСКАЮТ ОТ ПУЗА

Известно, что круглый арбуз занимает в холодильнике слишком много места и потому создает дополнительные хлопоты в домашнем хозяйстве. К такому выводу пришли специалисты сельскохозяйственной ассоциации района Дзентсюдзи (остров Сикоку) на юго-западе Японии. Именно поэтому здесь выращивают арбузы кубической формы. Для этого зреющие плоды помещают в стеклянные кубы. Поэтому, вырастая, арбузы принимают столь чуждую природе форму. Предприимчивые японцы уверены, что **такие арбузы гораздо удобнее хранить и транспортировать — теперь уж они точно не выкатятся из машины при разгрузке. А паковать их можно штабелями.**

В Японии эти арбузы, несмотря на свою дороговизну (стоят они около 80 долларов за штуку), очень популярны. Как сообщает английская газета «Сан», в этом месяце 400 кубических арбузов впервые будут проданы и за пределами страны.

БУДУТ ЛИ МЕНЬШЕ ВОДКИ ПИТЬ, ЕСЛИ В БРОНЗЕ ЕЕ ОТЛИТЬ?



Впервые в России власти Ярославской области намерены увековечить русскую водку. Местом для памятника национальному напитку выбран старинный город Углич, а автором его будет известный скульптор Эрнст Неизвестный. Посетивший город маэстро планирует воздвигнуть памятник рядом с муниципальным музеем «Библиотека русской водки». Создавать монумент скульптор будет в своей мастерской в Америке, а местные власти надеются собрать необходимые для этого средства за счет благотворительных пожертвований. **Руководство города считает, что в увековечивании водки пропаганды пьянства нет. Наоборот, это приучит людей к культуре питья.** Кроме того, по мнению городской администрации, памятник не просто украсит город, но и привлечет в Углич еще больше туристов.

По материалам Интернета и зарубежной прессы.

СЕНТЯБРЬСКИЕ ТРАДИЦИИ

14 СЕНТЯБРЯ
Симеон Столпник

С этого дня начинался охотничий сезон, и первой мишенью охотников становились утки. Про того, кто неизменно возвращался с богатой добычей, говорили, что он знает заветное слово — заговор на удачную охоту.

ЗАГОВОР ОХОТНИКА НА УТОК

На море на Окиане, на острове Буяне, на зеленой осоке сидит птица, всем птицам старшая и большая, а держит она грамоту неписанную, и велит она всем птицам слетатися на такие-то озера и болота, и велит всем птицам сидеть от утра до вечера, от утренней до вечерней зори, от ночи до полуночи. Заговариваю я, раб такой-то, уток, гусей, тетеревей, всякую птицу ведомую и неведомую сидеть несходно по мой приход, по мое крепкое слово, во веки ненарушимо.

Первое

БЛЕСТЯТ КАСТРЮЛИ У ЗВЕЗДНОЙ ЧИСТЮЛИ

Хозяйку-Деву можно узнать по посуде — она у нее сияет чистотой. Да и в кастрюлях такая красота, что хоть и не голоден, а все равно отказаться от обеда сил нет.

СУП С ПОМИДОРАМИ

0,5 кг помидоров, 1 л молока, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки риса, 5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка лимонного сока, щепотка сушеного чабреца, зелень петрушки.

Лук, чеснок и помидоры мелко режем и томим в сковороде с растительным маслом 20 минут. Протираем смесь через сито, вливаем муку, разведенную небольшим количеством холодного молока, перемешиваем и доводим до кипения. . Добавляем оставшееся молоко, рис и варим на медленном огне 20 минут. Готовый суп заправляем солью, перцем, лимонным соком. Перед подачей посыпаем рубленой зеленью петрушки.

Г.П. Линчук, Самара

50 руб.

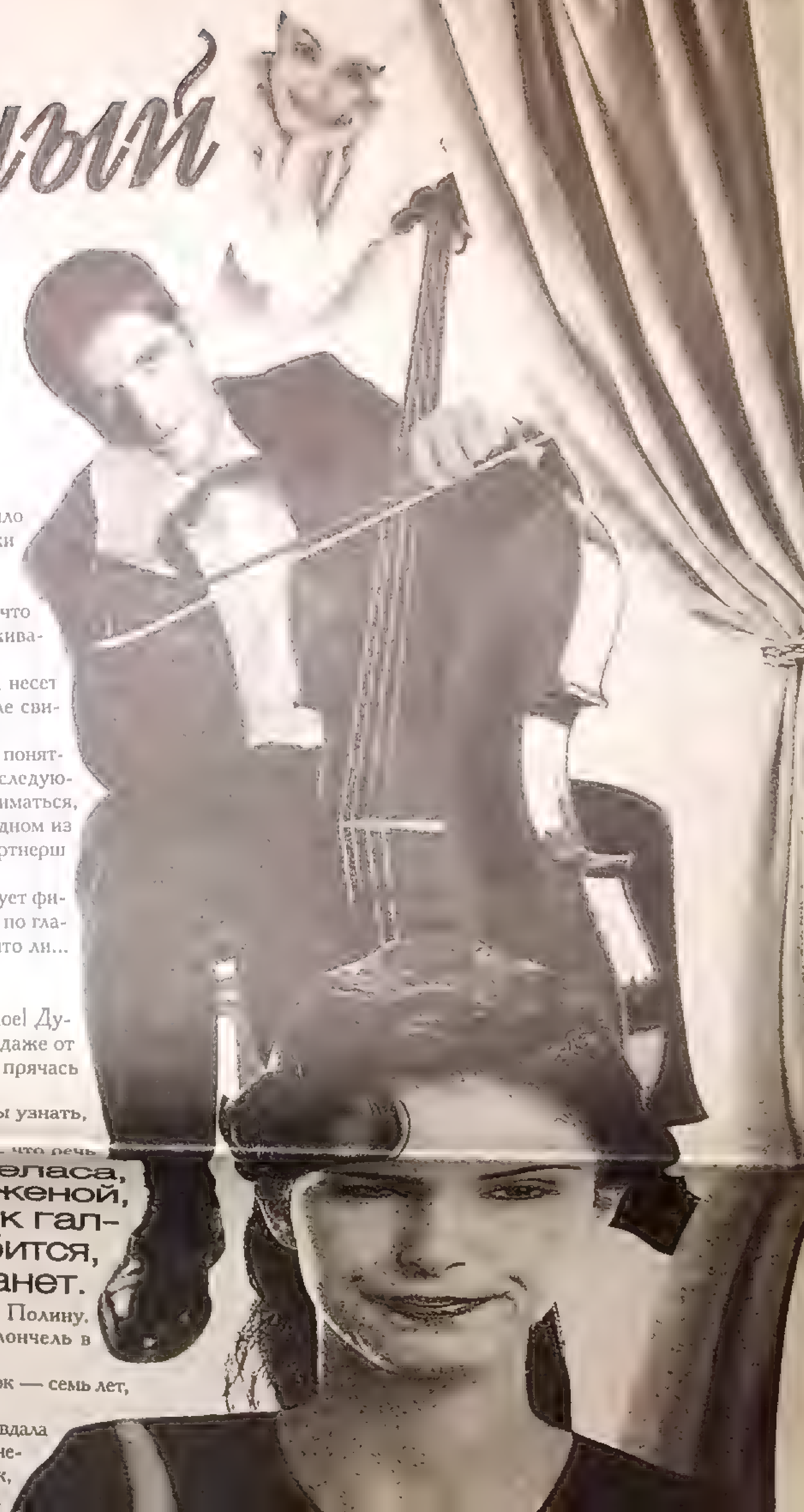
СУП С РЕПОЙ

1 репа, 1 морковь, 3—4 картофелины, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 л куриного бульона, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана сметаны, соль, перец.

Репу и морковь моем, чистим, режем кубиками и обжариваем на сливочном масле до полуготовности. Добавляем мелко нарезанный зеленый лук, перемешиваем и доводим до готовности. Картофель чистим, режем кубиками и забрасываем в кипящий бульон. После того как бульон вновь закипит, перекладываем в кастрюлю пассерованную овощную смесь. Когда картофель сварится, вливаем в суп горячее молоко и сметану. Доводим все до кипения и разливаем суп по тарелкам.

Андрей Демченко
Мини-роман

Грустный водевилъ



В том, что муж изменяет, сомнений у Полины уже не было. Да и какие тут могут быть сомнения, если все признаки налицо? Хрестоматийные, избитые, банальные.

Вот они — наперечет:

1. Стал задерживаться на работе, объясняя тем, что новый шеф дерет три шкуры, однако никаких переживаний, тем паче депрессии, по этому поводу явно нет.

2. Когда приходит с работы, от него за три метра несет мужским парфюмом. Ясное дело — прыскается после свидания, чтобы заглушить запах женских духов.

3. Стал чаще заниматься любовью с женой. Тоже понятно. Он ведь, как и другие изменщики, рассуждает следующим образом: если, мол, я с ней реже буду этим заниматься, она что-то заподозрит, так лучше усыпить бдительность. К тому же в одном из женских журналов писали, что постоянная, особенно ежедневная смена партнерш отнюдь не ослабляет, а, наоборот, стимулирует мужскую активность.

4. Самое главное — его нет. То есть нет даже тогда, когда он есть, присутствует физически. Тело здесь, а душа далеко... С ней, с другой. Прежде всего это заметно по глазам. Они стали не то чтобы пустыми, просто смотрят куда-то — в себя самого, что ли... Внутрь. А скорее, на нее, на другую. Так и стоит ведь перед глазами, зараза.

Оставалось ответить на два вопроса: кто она и что будет дальше?

Неужели следить? При этой мысли Полину аж передернуло. Унижение-то какое! Думала ли она, выходя замуж за Юру — такого нетронутого, чистого, краснеющего даже от фривольного анекдота, — думала ли, что будет тенью следовать за ним по пятам, прячась за прохожих, чтобы уличить в измене?

Но чтобы бить врага, надо знать его оружие. Для начала, конечно, неплохо бы узнать, кто этот враг, а там и оружием заняться можно...

Отдавать Юру другой женщине Полина не собиралась. А она прекрасно знала, что речь [illegible]

Юра никак не вписывался в образ ловеласа, который преспокойненько живет с женой, при этом на стороне меняя женщин, как галстуки. Полина знала, что он, если влюбится, уйдет к другой, жить на два дома не станет.

А влюбиться он может, и очень сильно, как влюбился в свое время в нее, в Полину. Что с ним поделать — натура творческая, учитель музыки. Преподает виолончель в музыкальном училище...

Они прожили вместе пять лет. Всего пять. Говорят, что для брака критический срок — семь лет, а они вот не дотянули.

Наверное, я сама виновата, что он меня разлюбил, думала Полина. Видимо, не оправдала надежд, оказалась черствой, равнодушной к его творчеству (Юра, между прочим, по вечерам писал не что-нибудь, а симфонию). А может, просто у каждой любви есть свой срок, цикл... Назвать можно как угодно. Сначала яблоня цветет, затем завязываются плоды, зреют, а потом падают на землю. Видно, так и у любви...

она у нее сия-
что хоть и не
л нет.

АМИ

ры мелко ре-
е с раститель-
т. Протираем
ем муку, раз-
личеством хо-
шиваем и до-
Добавляем
с и варим на
т. Готовый суп
ем, лимонным
осыпаем руб-

Г.П. Линчук,
Самара

истим, ре-
ем на сли-
ности. До-
зеленый лук
до готовнос-
кубиками
После
перегла

4. Самое главное — его нет. То есть нет даже тогда, когда он есть, присутствует физически. Тело здесь, а душа далеко... С ней, с другой. Прежде всего это заметно по глазам. Они стали не то чтобы пустыми, просто смотрят куда-то — в себя самого, что ли... Внутрь. А скорее, на нее, на другую. Так и стоит ведь перед глазами, зараза.

Оставалось ответить на два вопроса: кто она и что будет дальше?

Неужели следить? При этой мысли Полину аж передернуло. Унижение-то какое! Думала ли она, выходя замуж за Юру — такого нетронутого, чистого, краснеющего даже от фривольного анекдота, — думала ли, что будет тенью следовать за ним по пятам, прячась за прохожих, чтобы уличить в измене?

Но чтобы бить врага, надо знать его оружие. Для начала, конечно, неплохо бы узнать, *кто этот враг, а там и оружием заняться можно...*

Отдавать Юру другой женщине Полина не собиралась. А она прекрасно знала, что речь об этом может зайти очень даже запросто.

Юра никак не вписывался в образ ловеласа, который преспокойненько живет с женой, при этом на стороне меняя женщин, как галстуки. Полина знала, что он, если влюбится, уйдет к другой, жить на два дома не станет.

А влюбиться он может, и очень сильно, как влюбился в свое время в нее, в Полину. Что с ним поделать — натура творческая, учитель музыки. Преподает виолончель в музыкальном училище...

Они прожили вместе пять лет. Всего пять. Говорят, что для брака критический срок — семь лет, а они вот не дотянули.

Наверное, я сама виновата, что он меня разлюбил, думала Полина. Видимо, не оправдала надежд, оказалась черствой, равнодушной к его творчеству (Юра, между прочим, по вечерам писал не что-нибудь, а симфонию). А может, просто у каждой любви есть свой срок, цикл... Назвать можно как угодно. Сначала яблоня цветет, затем завязываются плоды, зреют, а потом падают на землю. Видно, так и у любви.

Однако это все поэзия, а реальная жизнь — дело другое. Не отдам его, сказала себе Полина еще раз. Все сделаю, чтобы не отдать.

Надо выследить... Но как? И тут Полину осенило: ведь у ее подруги, Вики, двоюродный брат в милиции работает и как раз в службе наружного наблюдения, так называемой наружке!

Павел, капитан милиции, согласился без особой охоты, от денег отказался.

— Бутылку поставишь, — буркнул он, — дело-то плевое...

И действительно, Вика, которой все это было чертовски интересно, позвонила через два дня.

— Ну, милая, — сказала она радостно, — знаем мы теперь Юрашкину зазнобу! Кто бы мог подумать!

— Не томи, — Полина аж задохнулась, — кто?

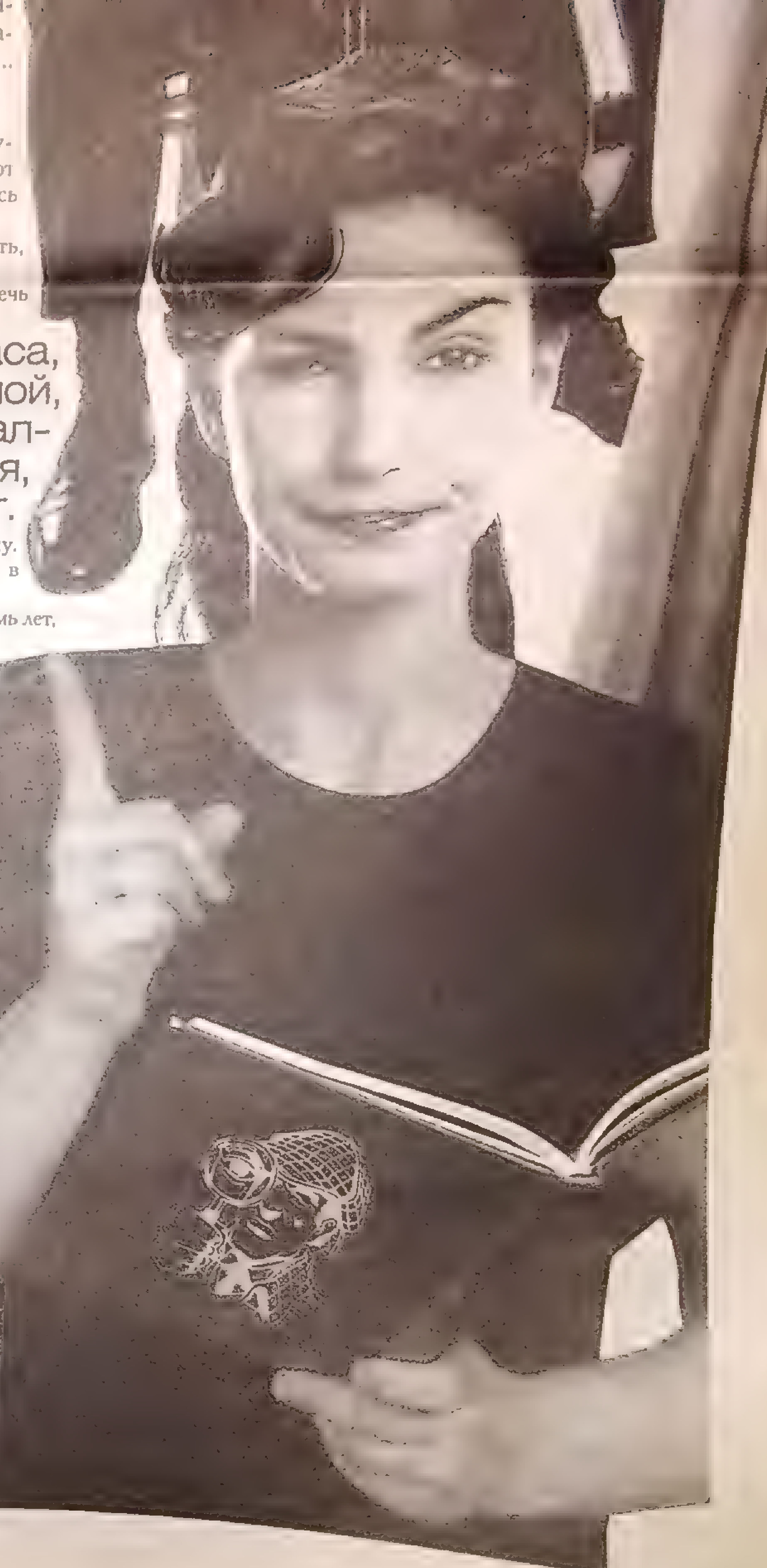
— Врачиха! Участковая наша, между прочим.

— Погоди... У нас же врач был мужчина!

— Сто лет ты в поликлинику не ходила... Впрочем, это хорошо, — усмехнулась Вика, — теперь у нас новенькая участковая, Сапожкова Мария Ильинична. Вот с ней-то и закрутил Юрашка твой...

Поговорили еще минут пять, потом Полина, положив трубку, предалась горьким мыслям.

Врачихи... Докторицы, черт бы их побрал. Это ведь вообще компания особая! Почему-то мужики ужасно любят, думала Полина, чтобы их любовницы были врачихами. В чем же причина? Неужели только в том, что мужики болезней как огня боятся, перестраховаться хотят? А может, в том, что врачихи в койке интереснее? Они же по человеческому телу специалистки! Знают, куда вовремя нажать, где погладить... Да и вообще для них секс — не что-то из ряда вон, дело привычное. Небось эта Сапожкова голых мужиков штук по пятьдесят каждый день видит, так что ж ей стесняться...



Для наших читателей, которые совсем недавно познакомились с газетой, мы публикуем лучшие статьи из прошлых выпусков, начиная с самых первых номеров.

Наши золоты

НАС НЕ ОБМАНЕШЬ

ВЫБИРАЕМ АРБУЗ

Мы уверены: любая из наших читательниц непременно выбрала бы самый спелый и сладкий арбуз благодаря своему женскому чутью. Оно, как известно, никогда не обманывает. Однако обычно семью арбузами снабжают мужчины, а они не всегда обладают чутьем. Тем более на спелый арбуз, способный порадовать сердца и желудки домочадцев. Так вот для них мы публикуем инструкцию.

СПРАВКА «Р.С.»:
Арбуз на 85 — 90% состоит из воды и очень полезен для организма: он богат витаминами А и С. И что самое главное, 100 г арбуза в среднем содержат всего 38 килокалорий.

Дедовский метод определения спелости арбуза с помощью большого пальца неэффективен. Продавец, увидев, как вы разминаете поверхность плода, поймет, что перед ним человек, не сведущий в бахчевых культурах, и поспешит сбыть вам некачественный товар. Вот несколько советов, как правильно и наверняка выбрать арбуз.

- Бледность арбузу не к лицу, поэтому внимательно приглядитесь к нижней его части: противоположная хвостику, она должна быть желтоватого цвета, а ни в коем случае не белого или светло-зеленого.
- Если, встряхнув арбуз, вы услышите внутри плода бульканье или шуршание, почувствуете, что он рыхлый или водянистый, не покупайте его — он перезрелый.
- Выбирайте большие, твердые плоды, имеющие округлую форму. Ищите арбузы с глянцевитой, будто натертой воском поверхностью, на которой нет [illegible] этому сухой хвостик — важный признак спелости.
- Наиболее выдающиеся из арбузов видны с раннего детства. Поэтому бахчеводы, выявив их, помечают надрезами ножа. Если вы заприметили в горе арбузов «заклейменный» плод, покупайте его без колебаний. Только имейте в виду: арбузы со шрамами встречаются крайне редко, поэтому, если у продавца их слишком много, стоит насторожиться.
- В отличие от дыни арбуз не дозревает. Поэтому, положив в холодильник неспелый арбуз, не надейтесь через несколько дней вытащить его оттуда алым и сахарным.

А теперь, получив несколько советов, берите сетку и смело отправляйтесь на поиски арбузов.

Нет сомнений: из огромной груды вы выберете тот, который вознаградит вас за труды и старания!

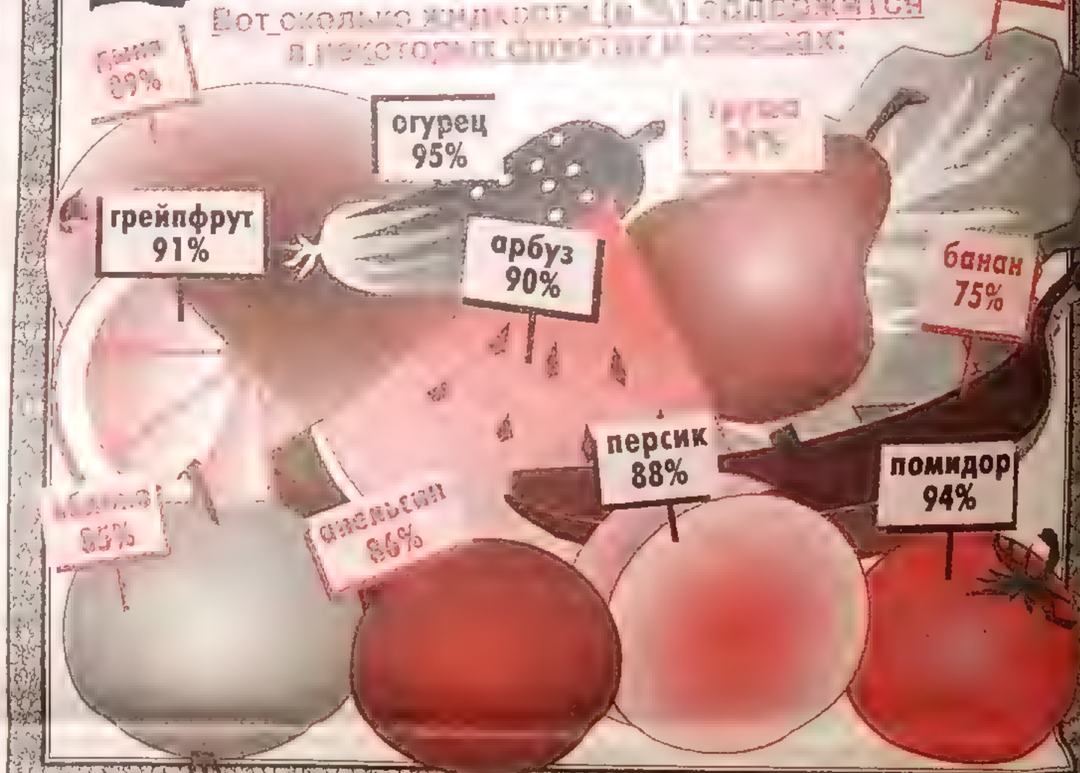
Итак, с приходом осени Его Вели-

СЧЕТЧИК

ПЕЙТЕ...ОВОЩИ И ФРУКТЫ!

Знаете ли вы, что в паре яблок или одном огурце содержится около полстакана воды? Так что можно утолять жажду не только водой, но и дарами садов и огородов, которые к тому же богаты витаминами.

Вот сколько жидкости (в %) содержится в некоторых фруктах и овощах:



38 килокалорий.

Дедовский метод определения спелости арбуза с помощью большого пальца неэффективен. Продавец, увидев, как вы разминаете поверхность плода, поймет, что перед ним человек, не сведущий в бахчевых культурах, и поспешит сбыть вам некачественный товар. Вот несколько советов, как правильно и наверняка выбрать арбуз.

- Бледность арбузу не к лицу, поэтому внимательно приглядитесь к нижней его части: противоположная *хвостику, она должна быть желтоватого цвета, а ни в коем случае не белого или светло-зеленого.*
- Если, встряхнув арбуз, вы услышите внутри плода бульканье или шуршание, почувствуете, что он рыхлый или водянистый, не покупайте его — он перезрелый.
- Выбирайте большие, твердые плоды, имеющие округлую форму. Ищите арбузы с глянцевитой, будто натертой воском поверхностью, на которой нет трещин, вмятин, белых пятен, рыхлостей.
- Если вам удастся увидеть, каков арбуз внутри, помните, что у спелых арбузов семечки черные, белых же очень мало или вовсе нет.
- Арбузные стебли засыхают по мере созревания плода, поэтому сухой хвостик — важный признак спелости.
- Наиболее выдающиеся из арбузов видны с раннего детства. Поэтому бахчеводы, выявив их, помечают надрезами ножа. Если вы заприметили в горе арбузов «заклейменный» плод, покупайте его без колебаний. Только имейте в виду: арбузы со шрамами встречаются крайне редко, поэтому, если у продавца их слишком много, стоит насторожиться

В отличие от дыни арбуз не дозревает. Поэтому, положив в холодильник неспелый арбуз, не надейтесь через несколько дней вытащить его оттуда алым и сахарным.

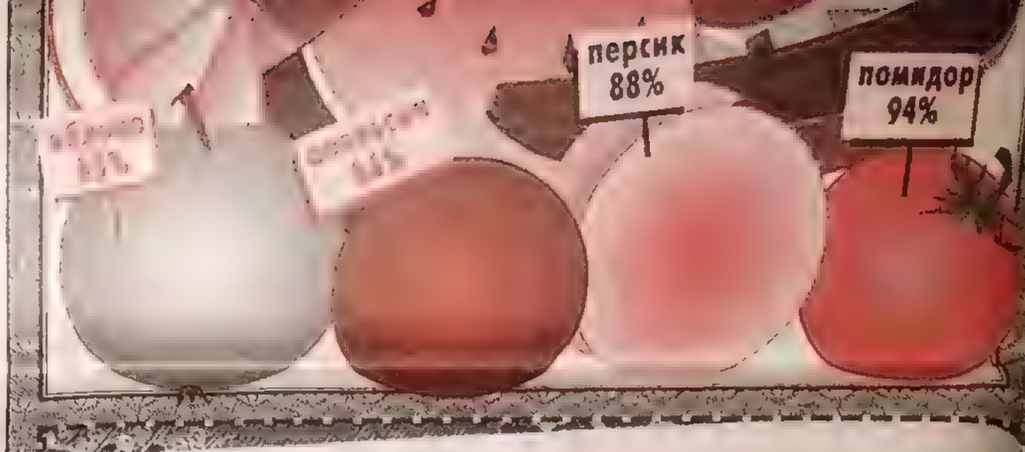
А теперь, получив несколько советов, берите сетку и смело отправляйтесь на поиски арбузов.

Нет сомнений: из огромной груды вы выберете тот, который вознаградит вас за труды и старания!

Итак, с приходом осени Его Величество Арбуз уверенно воцаряется на овощных прилавках и на столах россиян. Увы, его сладкое царствование длится недолго, так что спешите насладиться, друзья!

Марина Архипова

Сухой хвостик — признак спелости арбуза.



Русский народный кетчуп

Когда помидорами и перцем пестрят не только рынки, но и прилавки магазинов, в каждом городе, если судить по вашим письмам, дорогие читатели, наступает пора приготовления кетчупа. Хотите попробовать новенький рецепт? Выбирайте любой — вон их сколько прислали в редакцию!

[illegible] с яблоками

5 кг помидоров, по 8 шт.: сладкого перца, кислых яблок, головок лука, зубков чеснока; 1 ст. сахара, 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка молотой корицы, гвоздика (по вкусу), 15 — 20 горошин черного перца, 1 ч. ложка уксусной эссенции.

Из яблок вынуть сердцевинку, перец почистить (удалить семена), и все овощи, кроме чеснока, пропустить через мясорубку. Поставить варить на медленный огонь, пока 1/3 массы не выпарится. Добавить соль, сахар, пряности и варить еще 15 — 20 минут. За 5 минут до снятия с плиты положить измельченный чеснок. Остудить, протереть через сито, влить уксус и перемешать. Разложить по чистым банкам и закупорить.

Чуева Т.К., Камышин Волгоградской области

[illegible] с кабачками

1,5 кг помидоров, 2 кг кабачков, 2 ст. ложки соли, 0,5 ст. сахарного песка, 0,5 ст. растительного масла, 2 — 3 лавровых листика, 10 — 15 горошин черного перца, 7 — 8 гвоздичек, 0,5 ч. ложки корицы, 1 ч. ложка уксусной эссенции, 2 зубчика чеснока.

Помидоры пропустить через мясорубку, кабачки почистить и порезать кубиками. Сложить в кастрюльку и довести до кипения. Через 15 минут добавить все специи, проварить 1 час, в конце положить измельченный чеснок. Готовый кетчуп в горячем виде разложить в стерильные банки, накрыть крышками, простерилизовать 5 — 10 минут и закатать.

Галин Ю.Н., п. Юрино, Марий Эл

золотые страницы

СТАТЬИ СОБРАНЫ ИЗ:

№9/98, стр. 4—5 «Русский народный кетчуп»
№9/98, стр. 6 «Пойте... овощи и фрукты»
№9/98, стр. 7 «Выбираем арбуз»
№9/99, стр. 19 «Две конфеты для Джульетты»

...ФРУКТЫ!

...ом огурце со-
...то можно уто-
...и садов и ого-
...нами.

...) содержится
...овощах:

салат листовой 96%

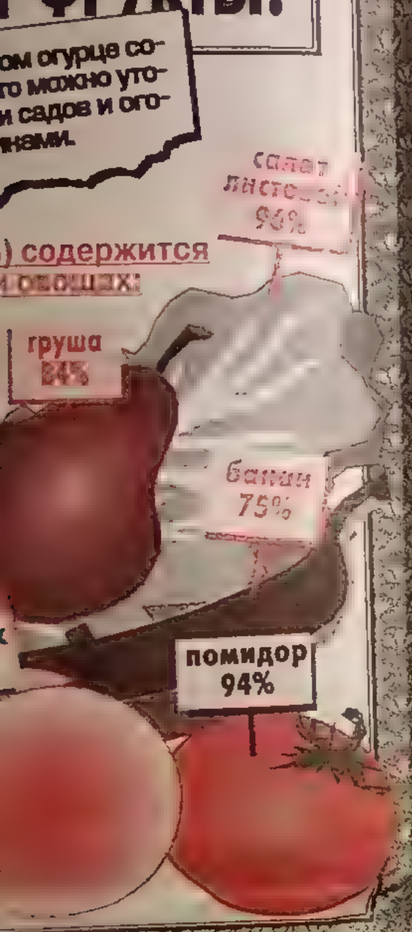
груша 84%

банан 75%

помидор 94%

МЕЖДУ НАМИ, ЖЕНЩИНАМИ

ДВЕ КОНФЕТЫ ДЛЯ Джульетты



По статистике 70 процентов всех съеденных сладостей в мире приходится на долю слабого пола. Почему же именно женщины такие сластены? Слово кандидату медицинских наук врачу-психотерапевту Александру ПОЛЕЕВУ.

— Существует несколько теорий. Биохимики, например, считают, что эта тяга к сладенькому вызывается особыми женскими гормонами — эстрогенами. Поэтому уже с рождения слабый пол «запрограммирован» на потребление пирожных и конфет.

Психологи же полагают, что дамы едят много сладкого, чтобы снизить свою от природы повышенную эмоциональность. Ведь сахар обладает успокаивающим действием — он расширяет кровеносные сосуды и снимает приступы раздражительности. Недаром древние лекари лечили сахарными настойками тяжелые формы депрессии. А недавний эксперимент, проведенный немецкими учеными, показал, что люди, которые употребляют в пищу лишь сахарозаменители, отличаются повышенной нервозностью и обидчивостью.

Так что **мужчины не зря столько веков подряд упорно потчуют девушек сладостями.** И если женщина соблаговолила взять из подаренной ее воздыхателем коробки конфет сразу *2—3 штучки, значит, в ближайшее время мужчина вполне может рассчитывать на взаимность.*

ТЕСТ

Хотите узнать кое-что новенькое и о себе лично? Тогда наливайте в чашку сладкий чай, берите коробочку любимых конфет, ручку и проверяйте свой характер по «Тесту для сладкоежек», который составили голландские психологи.

1. Какую роль сладости играют в вашей жизни?

Я ни дня не могу прожить без конфет или пирожных.....(3)
При случае всегда с удовольствием балую себя чем-нибудь вкусненьким к чаю..... (2)
Никогда над этим не задумывалась.....(1)

2. В моей сумочке всегда найдется:

Конфетка или шоколадка..... (3)
Жвачка или мятные таблетки.....(2)
Яблоко.....(1)

3. Что вызывает у вас наибольшее восхищение?

Клубника со взбитыми сливками.....(1)
Пирожное с кремом.....(3)
Хорошие шоколадные конфеты.....(2)

4. Как насчет сладкого перед сном?

Вечером я стараюсь вообще ничего не есть.....(1)
У меня в спальне всегда стоит на тумбочке коробочка с любимыми конфетами.....(3)
Когда перенервничаю, брожу по квартире сама не своя, пока не съем чего-нибудь сладенького....(2)

5. Если вы проголодались на улице, то:

Беру хот-дог или что-то в этом роде.....(2)
Покупаю шоколадку или булочку, как говорится, «съел, и порядок».....(3)
Терпеть не могу перекусывать на ходу.....(1)

6. Чаще всего ем сладости, когда:

Нахожусь наедине со своими мыслями.....(3)
Смотрю телевизор или читаю книгу.....(2)
Хлопочу по дому и по ходу прихватываю с кухни что-нибудь вкусненькое.....(1)

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Вы набрали **от 6 до 9 очков.** Это значит, что вы слишком приземленно смотрите на окружающий мир, видя в нем одни изъяны и недостатки. Отсюда излишняя сухость и даже надменность в обращении с окружающими. Может, если вы возьмете за правило открывать ту коробочку конфет, которая припрятана в серванте, что-то в жизни изменится к лучшему.

Сумма **от 10 до 14 очков** означает, что скорее всего вы обладаете спокойным, мягким характером и не срываетесь на окружающих из-за пустяков. Вы не возводите еду в культ, однако и не забываете время от времени побаловать себя чем-нибудь ...

...не только рынки, но и ...городе, если судить ...наступает

СВЕТЛОГОРСКИЙ ОСТРЫЙ

0,5 кг помидоров, 0,5 кг репчатого лука,

тяжелые формы депрессии. А недавний эксперимент, проведенный немецкими учеными, показал, что люди, которые употребляют в пищу лишь сахарозаменители, отличаются повышенной нервозностью и обидчивостью.

Так что **мужчины не зря столько веков подряд упорно потчуют девушек сладостями.** И если женщина соблаговолила взять из подаренной ее воздыхателем коробки конфет сразу *2—3 штучки, значит, в ближайшее время мужчина вполне может рассчитывать на взаимность.*

себя чем-нибудь вкусненьким к чаю.....(2)
Никогда над этим не задумывалась.....(1)

2. В моей сумочке всегда найдется:

Конфетка или шоколадка.....(3)
Жвачка или мятные таблетки.....(2)
Яблоко.....(1)

3. Что вызывает у вас наибольшее восхищение?

Клубника со взбитыми сливками.....(1)
Пирожное с кремом.....(3)
Хорошие шоколадные конфеты.....(2)

не своя, пока не съем чего-нибудь сладенького....(2)

5. Если вы проголодались на улице, то:

Беру хот-дог или что-то в этом роде.....(2)
Покупаю шоколадку или булочку, как говорится, «съел, и порядок».....(3)
Терпеть не могу перекусывать на ходу.....(1)

6. Чаще всего ем сладости, когда:

Нахожусь наедине со своими мыслями.....(3)
Смотрю телевизор или читаю книгу.....(2)
Хлопочу по дому и по ходу прихватываю с кухни что-нибудь вкусненькое.....(1)

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

*Вы набрали **от 6 до 9 очков.** Это значит, что вы слишком приземленно смотрите на окружающий мир, видя в нем одни изъяны и недостатки. Отсюда излишняя сухость и даже надменность в обращении с окружающими. Может, если вы возьмете за правило открывать ту коробочку конфет, которая припрятана в серванте, что-то в жизни изменится к лучшему.*

*Сумма **от 10 до 14 очков** означает, что скорее всего вы обладаете спокойным, мягким характером и не срываетесь на окружающих из-за пустяков. Вы не возводите еду в культ, однако и не забываете время от времени побаловать себя чем-нибудь сладеньким.*

*Если ваш результат **от 15 до 18 очков,** то, возможно, вы смотрите на мир через «сахарные очки». Зачем на кого-то злиться, когда можно просто съесть конфетку или пирожное и избежать конфликта? Ваше настроение слишком зависит от вашего желудка. Не забывайте об этом, если захотите сесть на диету, которая исключает потребление мучного и сладкого. А она, судя по тому, сколько сладостей вы едите, увы, не за горами...*

Подготовила Анна Головкова

ят не только рынки, но и
дом города, если судить
ие читатели, наступает
а. Хотите попробовать
айте любой — вон их

С ЯБЛОКАМИ

адкого перца,
зубков чеснока;
и, 1 ст. ложка молотой
15 — 20 горошин
ссусной эссенции.

нку, перец почистить (уда-
роме чеснока, пропустить
ть варить на медленный
арится. Добавить соль, са-
5 — 20 минут. За 5 минут до
мельченный чеснок. Осту-
лить уксус и перемешать.
и закупорить.

Чуева Т.К., Камышин
Волгоградской области

ЧЕЧЕВИЦЕЙ

ков, 2 ст. ложки соли,
ст. растительного мас-
10 — 15 горошин черного
. ложки корицы, 1 ч.
убчика чеснока.

рез мясорубку, кабачки
ми. Сложить в кастрюль-
ез 15 минут добавить все
конце положить измель-
в горячем виде разло-
крыть крышками, простe-
кать

Галин Ю.Н.,
п. Юрино, Марий Эл

СВЕТЛОГОРСКИЙ ОСТРЫЙ

0,5 кг помидоров, 0,5 кг репчатого лука, 6 шт. сладкого перца, 2 маленьких острых перчика, 1 кусочек (или щепотку) имбиря, 6 — 8 горошин черного перца, 2 гвоздички, 0,5 ст. растительного масла, 1 ст. винного уксуса, 0,5 ст. сахарного песка, по 0,5 ч. ложки корицы и красного молотого перца, 1 ч. ложка соли.

Помидоры, лук, перец (сладкий и острый) порезать кубиками и поставить тушить на 30 минут, добавив растительное масло, перец горошком, имбирь и гвоздику.

Затем протереть овощи через сито, добавить уксус, соль, сахар, корицу и красный молотый перец. Уварить на медленном огне до загустения, разложить по бутылочкам или баночкам и закупорить. Хранить в прохладном месте.

Шаура И.Г.,
п. Светлогорье
Приморского края

ДИМИТРОВГРАДСКИЙ (ОСТРЫЙ)

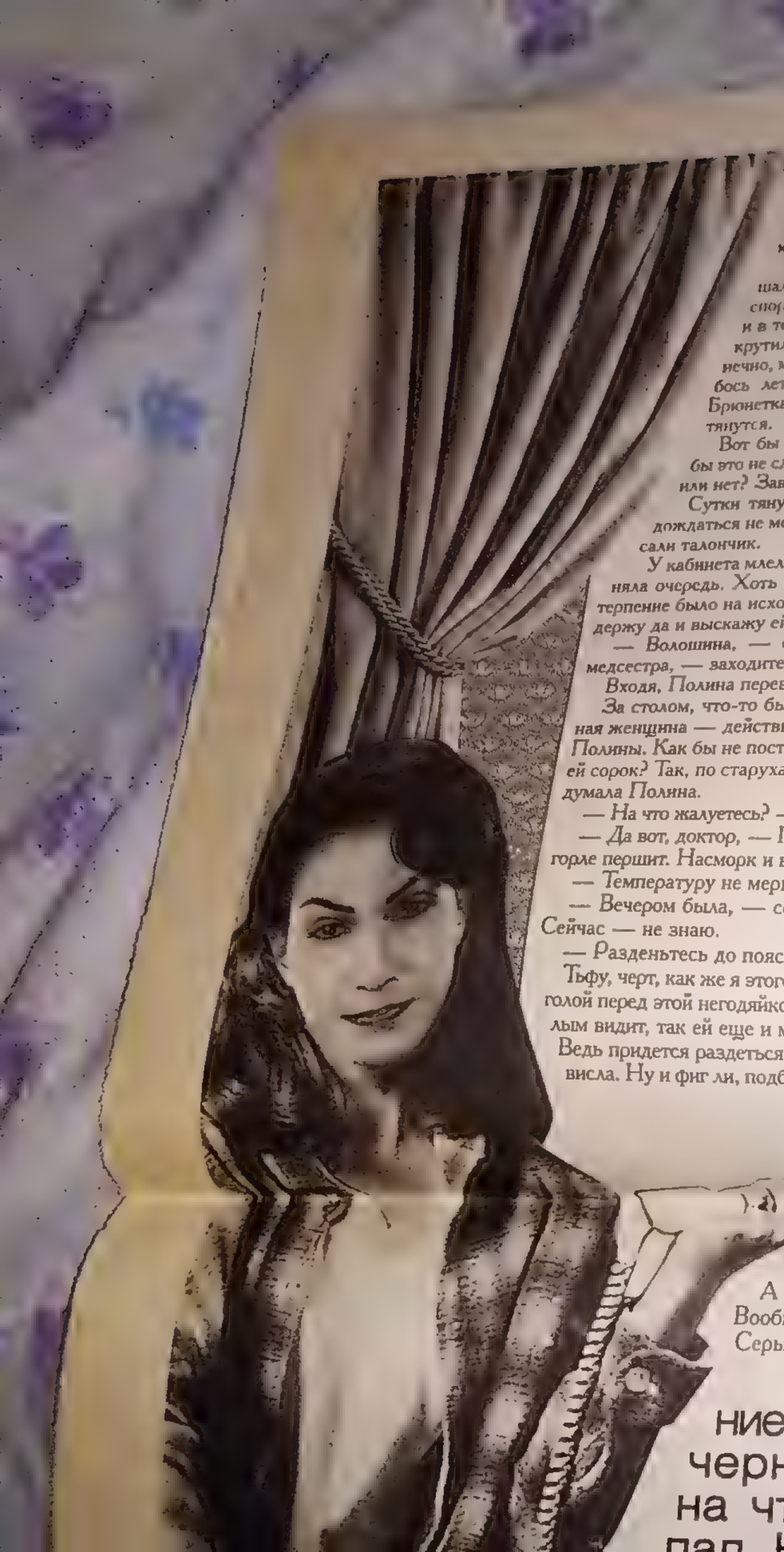
5 кг помидоров, 1 кг моркови, 1 кг яблок, 0,5 кг репчатого лука, 300 г болгарского перца, 100 г острого перчика, 300 г чеснока, 0,7 л растительного масла, соль по вкусу.

Все моем, чистим и пропускаем через мясорубку. Наливаем в кастрюлю (желательно с антипригарным покрытием) растительное масло и варим овощное пюре примерно 2 — 2,5 часа.

Огонь делаем маленький, а чтобы все-таки не пригорело, не забываем периодически помешивать. В конце солим по вкусу, а когда масса остынет, добавляем пропущенный через мясорубку чеснок.

Это рецепт для любителей острых соусов и блюд. Хорош он и сам по себе как закуска под водочку. А с хлебушком перед обедом очень повышает аппетит!

Елена Семочкина,
Димитровград



Интересно, как это у них началось? Когда? Наверное, тогда, когда Юра бронхит подхватил, три месяца назад примерно. Точно-точно! Он же к врачу ходил, больничный брал!

Небось разделся перед ней до пояса, а она его слушала. Тело-то у Юрки — будь здоров, недаром спортом всю жизнь занимался и теперь тоже в футбол и в теннис играет. Вот и запала она, врачиха, вот и закрутилось у них все. Какая она, интересно, из себя? Конечно, моложе меня, ведь мне уже тридцать пять. Она небось лет на десять моложе, только после института... Брюнетка, наверное, ведь мужики к противоположностям тянутся.

Вот бы посмотреть на нее, подумала Полина. А почему бы это не сделать, тут же спросила она себя. Могу я заболеть или нет? Завтра же на прием запишусь, вот и погляжу!

Сутки тянулись как неделя, а то и целый месяц. Полина дождаться не могла четырех часов дня — на это время ей выписали талончик.

У кабинета млели с десяток старушек и один старик. Полина заняла очередь. Хоть бы вышла на секунду, думала она, потому что терпение было на исходе. А что я сделаю, когда войду? Вдруг не выдержу да и выскажу ей все! А то и хуже: вцеплюсь в волосья! Или...

— Волошина, — сказала, высунувшись из кабинета, пожилая медсестра, — заходите.

Входя, Полина перевела дух... Ее сердце стучало как заведенное.

За столом, что-то быстро записывая в карточке, сидела миловидная женщина — действительно брюнетка, но годами вряд ли моложе Полины. Как бы не постарше, как бы не Юркина ровесница. Значит, ей сорок? Так, по старухам пошел, даже с некоторым злорадством подумала Полина.

— На что жалуетесь? — не прекращая писать, спросила Сапожкова.

— Да вот, доктор, — Полина сглотнула и закашлялась, — что-то в горле першит. Насморк и вообще... Как-то неважно себя чувствую.

— Температуру не мерили?

— Вечером была, — соврала Полина, — тридцать восемь и две. Сейчас — не знаю.

— Разденьтесь до пояса...

Тьфу, черт, как же я этого не учла, подумала Полина. Еще не хватало: голой перед этой негодяйкой стоять! Мало того, что она моего мужа голым видит, так ей еще и меня надо... Ах ты, как нехорошо вышло-то! Ведь придется раздеться. А грудь, грудь-то уже не та, немножко повисла. Ну и фиг ли, подбодрила себя Полина, зато есть на что посмотреть. Не то что у врачихи — не больше первого номера...

— Дышите... Так, хорошо. Теперь вдохните и не дышите...

Руки у нее красивые, думала Полина. Холеные. Маникюрчик... Видно, детей нет. Или есть, но уже большие. А глаза? Красивее моих? Черт его знает... Вообще-то они у нее хороши, что есть то есть. Серые...

Красивое сочетание — серые глаза и черные волосы. Вот на что, значит, ты запал, Юрочка...

Что-то случилось? Дома, на работе?

Дома — Полина почувствовала, как из ее глаз вдруг потекли слезы. Дура, идиотка! Как можно было так опозориться? Расплакаться перед этой змеюкой?

— Ну, ну, милая моя, держите себя в руках, — немного нахмурилась Сапожкова, — наверняка беда не такая, чтоб из-за нее гипертонический криз зарабатывать... Это ведь не шутка.

— А как же я могу себя в руках держать, если от меня тут вообще ничего не зависит? — Полина чувствовала, что сейчас сделает полную глупость, но остановиться уже не могла.

— А от кого зависит? — поинтересовалась врачиха.

— От вас, — выпалила Полина.

— То есть? — опять подняла брови Сапожкова — видимо, это была особенность ее мимики.

— А в прямом смысле! Оставьте моего мужа в покое, вот тогда я снова смогу себя в руках держать!

Как выяснилось, соперница владела собой просто уникально.

— Во-первых, не кричите, вся очередь услышит, — сказала она, не моргнув и глазом, лишь чуть побледнев, — а во-вторых, вы странное место нашли для таких бесед. У меня на приеме больные... И, наконец, в третьих. О ком, собственно, вы говорите?

— О муже моем, — пролепетала несколько ошеломленная Полина, понизив голос, — то есть о любовнике вашем. Сразу говорю: увести его не надейтесь, не выйдет. Не отдам, — уже прошептала она.

— Так, закончили, — ледяным тоном сказала Сапожкова, вставая, — вы больная, я доктор. Вы на приеме. У вас высокое давление... Подумайте сейчас не о муже, а о себе. Мы поговорим, когда ваше состояние стабилизируется.

— Нет, сейчас, — сказала Полина, опять глотая слезы, — сию минуту.

— Ну хорошо, — Сапожкова опять присела на кушетку возле Полины, — тогда слушайте меня... Скажу все как есть на самом деле. Я не собираюсь забирать у вас мужа, потому что у меня имеется свой. И я его люблю. Он изменил мне недавно... Вот я и решила отомстить. А теперь у нас с Сергеем все кончено, мы только вчера в последний раз переговорили и расстались.

— С Сергеем? Ничего не понимаю, — Полину будто обухом по голове ударили, — моего мужа Юрой зовут.

— Юрой? — теперь уже удивилась Сапожкова. — При чем тут Юра? Кто это?

— Постойте, — Полина приподнялась и села на кушетке, — вы доктор Сапожкова?

— Боже мой, глупость-то какая, — женщина в белом халате взялась за голову, — да не Сапожкова я! Моя фамилия Костина, я Сапожкову временно замещаю, она заболела...

— А Сапожкова... Значит, это мы с вами все впустую, — проговорила Полина, — а как же... А что же... — она замолчала.

— А откуда вы вообще взяли, что Сапожкова — любовница вашего мужа? — поинтересовалась Костина.

— Да фигня это все, — покачала головой Костина, — нет у Маши любовника, это я точно знаю. Она моя лучшая подруга, и такие вещи она мне первой сообщает. Нет у нее никого — на горизонте даже.

— Вот это дела, — развела руками Полина, — а как же это все могло выйти?

— Не знаю... Может, тот, кто следил, Сергея за вашего мужа принял?

— А вас что же, за Сапожкову?

— Ну, это как раз понятно... Может, подошел он к кабинету к этому, где я вместо Сапожковой принимаю, прочел табличку, вот и все.

Полина вгляделась в глаза Костиной; ей показалось, что та нисколько не лукавит. Господи, подумала она, неужто этот идиот, специалист по наружке, мужиков перепутал?

— А Сергей ваш, извините, он высокий?

— Да, сто восемьдесят пять.

— Вечером обещал,

Сейчас — не знаю.

— Разденьтесь до пояса...

Тьфу, черт, как же я этого не учла, подумала Полина. Еще не хватало: голой перед этой негодяйкой стоять! Мало того, что она моего мужа голым видит, так ей еще и меня надо... Ах ты, как нехорошо вышло-то! Ведь придется раздеться. А грудь, грудь-то уже не та, немножко повисла. Ну и фиг ли, подбодрила себя Полина, зато есть на что посмотреть. Не то что у врачихи — не больше первого номера...

— Дышите... Так, хорошо. Теперь вдохните и не дышите, — приговаривала Сапожкова.

Руки у нее красивые, думала Полина. Холеные. Маникюрчик... Видно, детей нет. Или есть, но уже большие. А глаза? Красивее моих? Черт его знает... Вообще-то они у нее хороши, что есть то есть. Серые...

Красивое сочетание — серые глаза и черные волосы. Вот на что, значит, ты запал, Юрочка.

— Покажите горло... Так. Ну что ж — воспаления нет... В легких я у вас тоже ничего не слышу, — сказала доктор, — давайте-ка я вам давление померяю.

Воздушные тиски сдавили предплечье, кожу приятно охладил металлический кругляш.

— Ого, — глаза Сапожковой расширились, — а скажите, у вас вообще обычно какое давление?

— Ну, сто двадцать на семьдесят где-то, — пожала плечами Полина.

— А сейчас сто шестьдесят на сто десять! Ну-ка прилягте, прилягте сюда вот, на кушеточку... Анна Ивановна, — обратилась Сапожкова к медсестре, — капотен есть у нас?

— Половиночку? — спросила та.

— Целую...

Когда Полина приняла таблетку, доктор присела возле нее и взяла за запястье.

— Я в регистратуру, — сказала медсестра, выходя из кабинета.

— И пульс за сотню, — подняла брови доктор, — скажите, вы накануне сильно не нервничали?

— Нервничала, — вырвалось у Полины.

— Юрой? — теперь уже удивилась Сапожкова. — При чем тут Юра? Кто это?

— Постойте, — Полина приподнялась и села на кушетке, — вы доктор Сапожкова?

— Боже мой, глупость-то какая, — *женщина в белом халате взялась за голову,* — да не Сапожкова я! *Моя фамилия Костина, я Сапожкову временно замещаю, она заболела...*

— А Сапожкова... *Значит, это мы с вами все впустую,* — проговорила Полина, — а как же... А что же... — *она замолчала.*

— А откуда вы вообще взяли, что *Сапожкова — любовница вашего мужа? — поинтересовалась Костина.*

— *Выследили их,* — *опустив голову, сказала Полина.*

— Да фигня это все, — покачала головой Костина, — нет у Маши любовника, это я точно знаю. Она моя лучшая подруга, и такие вещи она мне первой сообщает. Нет у нее никого — на горизонте даже.

— Вот это дела, — развела руками Полина, — а как же это все могло выйти?

— Не знаю... Может, тот, кто следил, Сергея за вашего мужа принял?

— А вас что же, за Сапожкову?

— Ну, это как раз понятно... Может, подошел он к кабинету к этому, где я вместо Сапожковой принимаю, прочел табличку, вот и все.

Полина вгляделась в глаза Костиной; ей показалось, что та нисколько не лукавит. Господи, подумала она, неужто этот идиот, специалист по наружке, мужиков перепутал?

— А Сергей ваш, извините, он высокий?

— Да, сто восемьдесят пять.

— Волосы светлые?

— Да, русые... Вы думаете, тот, кто следил, в самом деле перепутал?

— Похоже, так.

Вечером, пока муж еще не пришел, Полина позвонила брату Вики.

— Ты уверен, что следил за моим мужем?

— А за кем же?

— А ты его хорошо помнишь?

— Да нормально... Видел же как-то раз. А память у меня — фотографическая!

— Во что он был одет?

— Ну, в джинсовом костюме был... В кроссовках. Под мышкой — барсетка.

— Нет у него такого костюма! — Полину охватило настоящее ликование, — нету! И барсетки нету! Скажи, где ты его встретил?

— Да у его работы, где же еще...

— Ты перепутал, Славик, — облегченно выдохнула Полина, — это не он.

— Да ладно!

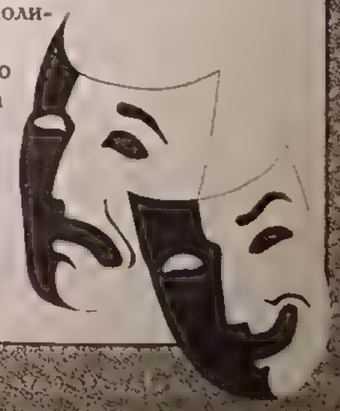
— Точно не он. Как же ты так, а?

— Ну, Полина, знаешь... Всякое бывает. Киллеры вон — и те людей путают, сплошь и рядом не тех шлепают. А у меня работы знаешь сколько? Я, может, работой пожертвовал, чтоб...

— Спасибо, Славик, — сказала Полина, — извини.

Через полчаса пришел Юра. От него сильно пахло мужским парфюмом, а глаза смотрели в себя или еще куда-то, но очень далеко.

Найму частного детектива, решила Полина. Но, по большому счету, ей почему-то было уже все равно...



ЧЕБУРЕКИ
от группы «Манго-Манго»

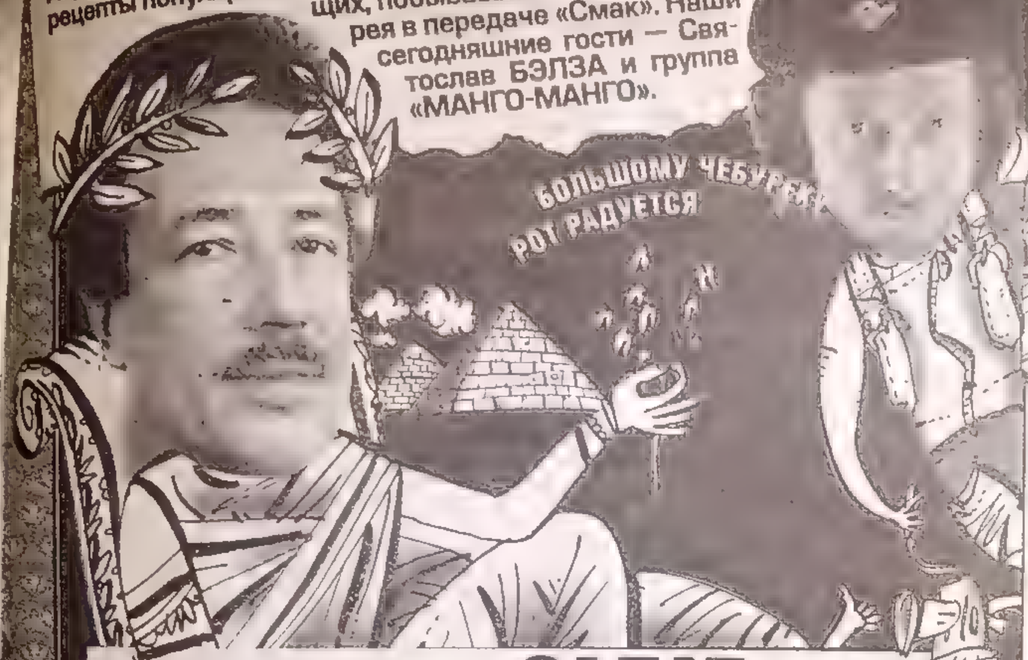
Одна из любимых моих команд, группа «Манго-Манго», появившись у меня на кухне, взялась за приготовление чебуреков. Для начала мне, а также телезрителям была прочитана небольшая лекция, из коей следовало, что чебурек — это серьезное занятие для настоящих мужчин, что приготовление чебуреков требует самоотверженности и самоотдачи, что чебурек — это китайское название большого жареного пельменя... С последним в глубине души я не очень согласился, но слово вставить практически было невозможно.

Исходные продукты: мясо (баранина), растительное масло, репчатый лук, яйца, мука, зелень, специи.

Итак, насколько мы знаем, чебурек состоит из рубашки и начинки, т.е. фарша. Начинка нежная и очень ранимая, рубашка берет на себя защитную функцию. Кажется, я увлекся и заговорил терминами Андрея Гордеева. Впрочем, к делу. Фарш для чебуреков готовится из баранины. Ребята пропустили мясо через мясорубку, после чего мелко нарезали репчатый лук. Яйцо замесили с мукой, и получилось крутое тесто, куда добавили теплой кипяченой воды. Тесто тщательно мялось, билось, лепилось — и в результате было скатано колбаской, колбаска нарезана на куски и первый кусочек раскатан с помощью скалки. Получился изрядный блин. Лук был перемешан с бараниной, и в полученную смесь мы добавили зелень, соль, красный и черный молотый перец и немного воды, чтобы получилась кашица. После чего смесь была тщательно перемешана руками. Если бы чебурек делал я, наверное, налил бы воды значительно меньше и ошибся бы, потому что как раз вода и придает начинке сочность.

Итак, на раскатанный блин кладется 1 столовая ложка фарша, затем блин складывается пополам и как бы «зашивается» по краю. С помощью пальцев, естественно. На сковородке кипит большое количество растительного масла. Чебурек должен практически погрузиться в него. У интеллигентных людей это, кажется, называется «фритюр». Чебурек аккуратно опускается в масло, здесь очень важно не дать себя обрызгать, после чего сковородка накрывается крышкой. На обжаривание одной стороны уходит 5 минут, после чего чебурек переворачивается.

Идя навстречу вашим пожеланиям, дорогие друзья-читатели, мы продолжаем публикацию глав из книги Андрея Макаревича «Встречи на кухне», где собраны рецепты популярных музыкантов, артистов и телеведущих, побывавших на кухне у Андрея в передаче «Смак». Наши сегодняшние гости — Святослав БЭЛЗА и группа «МАНГО-МАНГО».



САЛАТ «КЛЕОПАТРА»
от Святослава Бэлзы

Святослав Бэлза, популярный ведущий музыкальных передач на телевидении, — человек изящный и утонченный. Он предложил рецепт блюда, исторически обоснованный. Это салат под названием «Клеопатра». Святослав утверждает: салат этот ела сама Клеопатра, что помогало ей сохранить свежесть кожи и красоту. Мне трудно судить об этом, я, в конце концов, не женщина. К тому же не ясно, где Клеопатра брала геркулес «Экстра», необходимый для приготовления этого салата. Впрочем, давайте попробуем воспользоваться рекомендациями Святослава Бэлзы.

Исходные продукты: геркулес «Экстра», морковь, яблоки, изюм, чернослив, мед, сметана, *молоко, абрикосы.*

Итак, четыре столовые ложки геркулеса «Экстра» заливаем молоком, чтобы слегка покрыть поверхность геркулеса, и оставляем его набухать. Тем временем натираем две морковки на мелкой терке, а пару яблок — на крупной, все смешиваем с набухшим геркулесом. Теперь добавляем туда две столовые ложки сметаны, предварительно *замоченные изюм* и мелко нарезанный чернослив (штук 5—6), а также две чайные ложки меда. Все это надо перемешать и украсить сверху половинками абрикосов.

Попробуйте, женщины! У меня лично нет никаких оснований не доверять такому человеку, как Святослав Бэлза.

ОВОЩНОЙ СУП

исторически обоснованный. Это салат под названием «Клеопатра». Святослав утверждает: салат этот ела сама Клеопатра, что помогало ей сохранить свежесть кожи и красоту. Мне трудно судить об этом, я, в конце концов, не женщина. К тому же не ясно, где Клеопатра брала геркулес «Экстра», необходимый для приготовления этого салата. Впрочем, давайте попробуем воспользоваться рекомендациями Святослава Бэлзы.

Исходные продукты: **геркулес «Экстра», морковь, яблоки, изюм, чернослив, мед, сметана, молоко, абрикосы.**

Итак, четыре столовые ложки геркулеса «Экстра» заливаем молоком, чтобы слегка покрыть поверхность геркулеса, и оставляем его набухать. Тем временем натираем две морковки на мелкой терке, а пару яблок — на крупной, все смешиваем с набухшим геркулесом. Теперь добавляем туда две столовые ложки сметаны, предварительно замоченные изюм и мелко нарезанный чернослив (штук 5—6), а также две чайные ложки меда. Все это надо перемешать и украсить сверху половинками абрикосов.

Попробуйте, женщины! У меня лично нет никаких оснований не доверять такому человеку, как Святослав Бэлза.

ОВОЩНОЙ СУП

Все корнеплоды моем и чистим. Морковь, петрушку, сельдерей, лук и капусту режем тонкой соломкой. Распускаем в чугунной кастрюле масло, кладем туда шинкованные овощи, приправляем солью, сахаром и тушим, периодически помешивая, чтобы не подгорели. В тушеные овощи добавляем немного бульона, зеленый горошек и нарезанные листья салата. Даем покипеть, вливаем оставшийся бульон и доводим на медленном огне до готовности.

А.Зиновьева, Калининград

50 руб.

1 морковь,
1 корень петрушки,
1 корень сельдерея,
1/3 кочана капусты,
1 пучок зеленого салата,
1 стебель лука-порея,
3 ст. ложки зеленого горошка,
2 ст. ложки сливочного масла,
2 л мясного бульона,
1 ч. ложка сахара,
соль,
перец.

«ОРАНЖЕВОЕ СОЛНЦЕ»

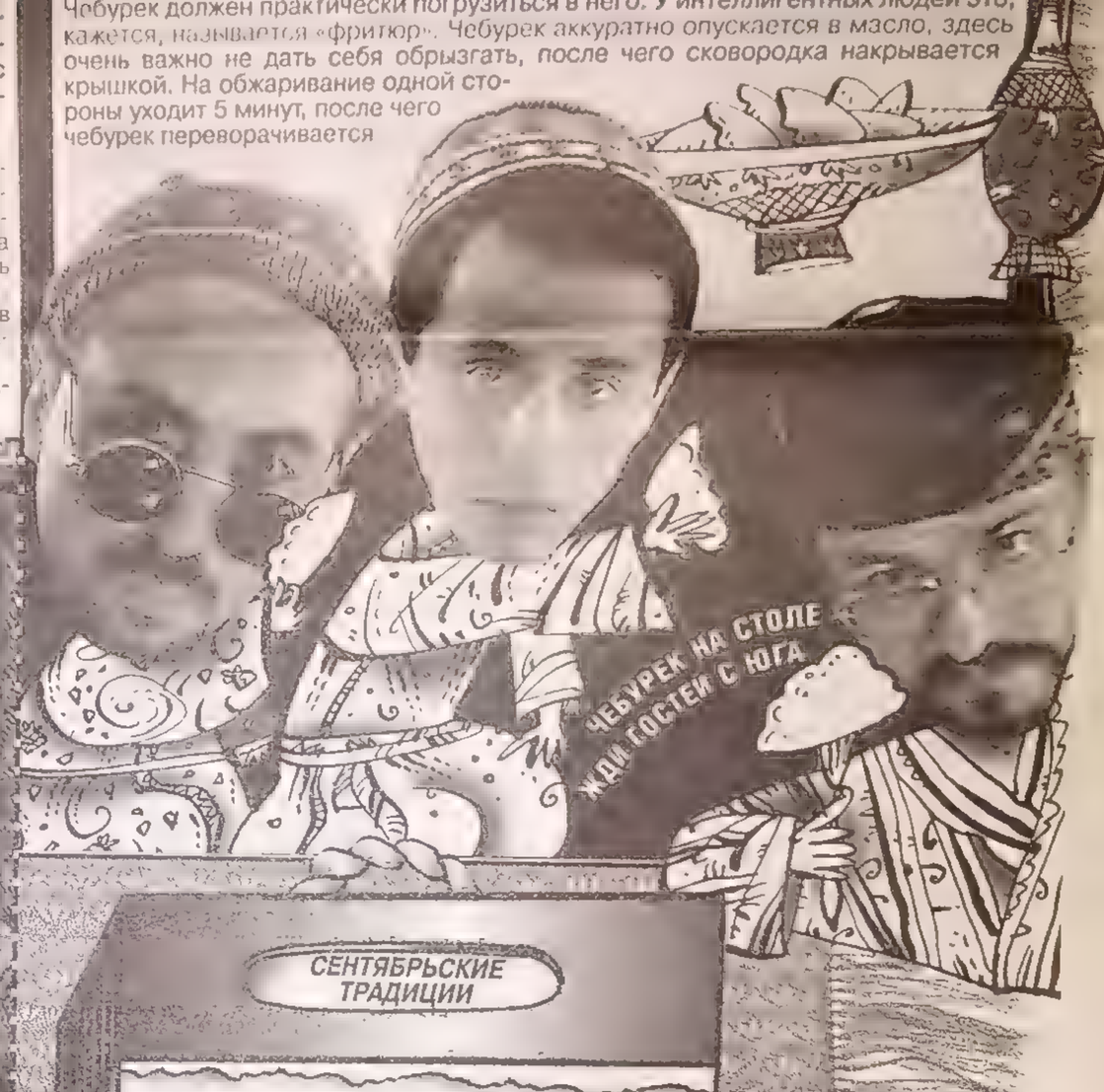
Морковь и лук чистим и режем мелкими кубиками. Пассеруем на растительном масле. Курагу моем, отвариваем в бульоне (воде) и режем кусочками. В бульон выкладываем пассерованные овощи и нарезанную мелкими кусочками мякоть тыквы. Варим на медленном огне 10 минут, добавляем нарезанную курагу. Сразу после закипания снимаем кастрюлю с огня. При подаче заправляем готовый суп толчеными ядрами грецких орехов и посыпаем рубленой зеленью петрушки.

Н.Н.Абаева, Краснодарский кр.

50 руб.

0,5 кг тыквы,
200 г кураги,
1 морковь,
1—2 луковицы,
1,5 л бульона (воды),
соль,
перец,
рубленая зелень петрушки,
толченые ядра грецких орехов,
растительное масло для жарки.

Чебурек должен практически погрузиться в него. У интеллигентных людей это, кажется, называется «фритюр». Чебурек аккуратно опускается в масло, здесь очень важно не дать себя обрызгать, после чего сковородка накрывается крышкой. На обжаривание одной стороны уходит 5 минут, после чего чебурек переворачивается



СЕНТЯБРЬСКИЕ ТРАДИЦИИ

Пока стоит хорошая погода, необходимо убрать и просушить лук. А что приготовить на обед? Ответ напрашивается сам собой.

ЛУКОВЫЙ СУПЧИК

3—4 луковицы, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка муки, 1,5 л мясного бульона, 1 стакан сметаны, соль, перец, рубленая зелень укропа и петрушки, гренки.

Лук чистим и режем колечками. Заливаем небольшим количеством воды, добавляем сахар, соль и варим до мягкости. Затем протираем лук через сито. Вливаем в луковую кашицу горячий бульон. Заправляем суп мукой, разведенной в нескольких ложках холодного бульона. После того как закипит, вливаем сметану и прогреваем, но уже не кипятим. Перед подачей посыпаем рубленой зеленью укропа и петрушки. Подаем с гренками.

17 СЕНТЯБРЯ
Луков день

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

ФИРМЕННЫЕ ХИТРОСТИ ВКУСНОЙ КУРИЦЫ

Казалось бы, нехитрое дело — сварить или пожарить курицу. Однако, если вы воспользуетесь советами наших читательниц, готовая птица станет гораздо вкуснее и привлекательнее.

Для жарки лучше брать молодых кур, старых я варю или использую для куриных котлет. Для приготовления бульона стараюсь брать крупных, но нежирных кур. Бульоны из цыплят или петушков неароматны, их мясо у меня идет на те же котлеты.

С.П. Пересветова, Тверь

Чтобы курица стала нежнее и быстрее сварилась, добавляю в воду 2 ч. ложки уксуса. А минут за 10 до окончания варки бросаю в кастрюлю пару зубчиков чеснока, и тогда курица и бульон приобретают необычный вкус и аромат.

М. Гарденина, Вологда

Если у меня по недосмотру пена бульона при варке курицы опускается на дно и бульон мутнеет, я вливаю в него стакан холодной воды. Пена поднимается на поверхность, и теперь ее можно легко снять шумовкой.

Чтобы сохранить белизну кожи паровых цыплят или кур, перед готовкой натираю их лимонным соком или разведенной в воде лимонной кислотой.

Г.Т. Родчикова, Саратовская обл.

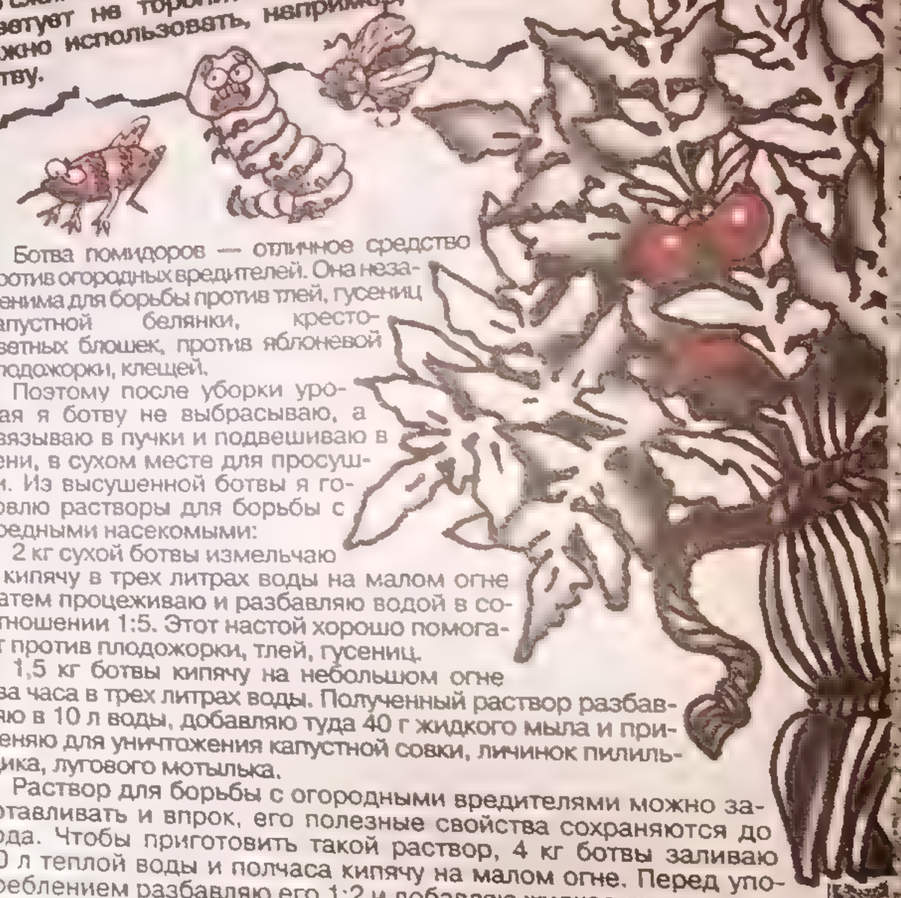
Перед тем как жарить курицу, накалываю тушку птицы вилкой или ножом в нескольких местах, тогда у готовой птицы получается хрустящая, румяная корочка.

Для определения готовности обжариваемой курицы поднимаю ее над противнем и даю стечь соку, образовавшемуся внутри птицы при жарке.

ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ

ПОМИДОРНАЯ БОТВА ЕЩЕ ПРИГОДИТСЯ

Огородники завершают уборку урожая. А куда девать оставшуюся ботву растений? Многие ее просто сжигают. Наша читательница Елена ДЕРКАЧ советует не торопиться и рассказывает, как можно использовать, например, помидорную ботву.



Ботва помидоров — отличное средство против огородных вредителей. Она незаменима для борьбы против тлей, гусениц капустной белянки, крестоцветных блошек, против яблоневой плодожорки, клещей.

Поэтому после уборки урожая я ботву не выбрасываю, а связываю в пучки и подвешиваю в тени, в сухом месте для просушки. Из высушенной ботвы я готовлю растворы для борьбы с вредными насекомыми:

2 кг сухой ботвы измельчаю и кипячу в трех литрах воды на малом огне Затем процеживаю и разбавляю водой в соотношении 1:5. Этот настой хорошо помогает против плодожорки, тлей, гусениц.

1,5 кг ботвы кипячу на небольшом огне два часа в трех литрах воды. Полученный раствор разбавляю в 10 л воды, добавляю туда 40 г жидкого мыла и применяю для уничтожения капустной совки, личинок пилильщика, лугового мотылька.

Раствор для борьбы с огородными вредителями можно заготавливать и впрок, его полезные свойства сохраняются до года. Чтобы приготовить такой раствор, 4 кг ботвы заливаю 10 л теплой воды и полчаса кипячу на малом огне. Перед употреблением разбавляю его 1:2 и добавляю жидкое мыло из расчета 40 г на ведро воды. Этот раствор я с успехом применяю против плодожорки, гусениц, клопов, тлей, блошек и клещей.

Советую садоводам и огородникам применять мои простые и доступные способы использования помидорной ботвы для защиты растений. Ведь она годится не только для борьбы с уже появившимися вредителями, но и для опрыскивания овощных культур и садовых растений с целью профилактики. [illegible]

Е. Деркач,
Воронежская обл.

Второе

ДЕВА ЗА КАРТОШКУ, МОЛОДЕЦ — ЗА ЛОЖКУ

Чтобы курица стала нежнее и быстрее сварилась, добавляю в воду 2 ч. ложки уксуса. А минут за 10 до окончания варки бросаю в кастрюлю пару зубчиков чеснока, и тогда курица и бульон приобретают необычный вкус и аромат.

М. Гарденина, Вологда

Если у меня по недосмотру пена бульона при варке курицы опускается на дно и бульон мутнеет, я вливаю в него стакан холодной воды. Пена поднимается на поверхность, и теперь ее можно легко снять шумовкой.

Чтобы сохранить белизну кожи паровых цыплят или кур, перед готовкой натираю их лимонным соком или разведенной в воде лимонной кислотой.

Г.Т. Радчикова, Саратовская обл.

Перед тем как жарить курицу, накалываю тушку птицы вилкой или ножом в нескольких местах, тогда у готовой птицы получается хрустящая, румяная корочка.

Для определения готовности обжариваемой курицы поднимаю ее над противнем и даю стечь соку, образовавшемуся внутри птицы при жарке. Если последние капли этого сока прозрачные и бесцветные — курица готова.

Н.Г. Баранова, Иркутская обл.

меню) для уничтожения [illegible] щика, лугового мотылька.

Раствор для борьбы с огородными вредителями можно заготавливать и впрок, его полезные свойства сохраняются до года. Чтобы приготовить такой раствор, 4 кг ботвы заливаю 10 л теплой воды и полчаса кипячу на малом огне. Перед употреблением разбавляю его 1:2 и добавляю жидкое мыло из расчета 40 г на ведро воды. Этот раствор я с успехом применяю против плодожорки, гусениц, клопов, тлей, блошек и клещей.

Советую садоводам и огородникам применять мои простые и доступные способы использования помидорной ботвы для защиты растений. Ведь она годится не только для борьбы с уже появившимися вредителями, но и для опрыскивания овощных культур и садовых растений с целью профилактики [illegible]

Е. Деркач,
Воронежская обл.

21 СЕНТЯБРЯ

Рождество Богородицы. Осенины. Оспожники — праздник урожая

СЕНТЯБРЬСКИЕ ТРАДИЦИИ

Вот сколько праздников в один день! Поэтому с самого утра начиналось веселье. Но — обо всем по порядку.

КОМУ ПРАЗДНИК, А КОМУ И ХЛОПОТЫ

Рано утром женщины шли на берега рек и озер встречать матушку-осень. Самая старшая несла с собой овсяный каравай. После игр и песен хлеб ломали на куски и каждая из встречавших осень уносила его домой, чтобы скормить скотине.

В этот день обязательно гасили старый огонь в лампаде и зажигали новый. Ходили в гости, принимали родню у себя. Особенно хлопотным выпадал этот день для новобрачных — к ним приходили все родственники и знакомые «поучить молодых уму-разуму». Помимо щедрого угощения хозяйка должна была подготовить дом и хозяйство на всеобщее обозрение. Гости должны были не только хвалить, но и давать ей советы. Молодой хозяин тоже не оставался в стороне — его дело было показать двор и скотину, упряжь и борону. Затем гости расходились по интересам — женщины возвращались в дом чаевничать, мужчины уходили в сад пить пиво.

Второе

ДЕВА ЗА КАРТОШКУ, МОЛОДЕЦ — ЗА ЛОЖКУ

Эх, и хороша же картошечка — горячая, рассыпчатая... Можно отварить и с маслицем помять, а можно таких блюд из нее наготовить, что и милому подать не зазорно!

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПИРОЖКИ СО СВЕКЛОЙ

5 картофелин,
1 ст. ложка (без горки) муки,
1/2 вареной свеклы,
1 сырое яйцо,
соль,
1 сырое яйцо для льезона,
панировочные сухари,
растительное масло для жарки.

Варим по отдельности картофель в мундире и свеклу в кожуре. Чистим и так же по отдельности пропускаем через мясорубку. Картофель растираем с яйцом, мукой и солью. Лепим из картофельной массы небольшие лепешки, кладем в середину немного протертой свеклы, края лепешек соединяем. Полученные пирожки обмакиваем в льезоне (слегка взбитом яйце), обваливаем в сухарях и обжариваем в разогретом растительном масле или маргарине. Подаем на стол со сметаной или сметанно-майонезным соусом, посыпав рубленой зеленью.

М.В.Казинникова,
Безенчук
Самарской обл.

50 руб.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПИРОГ

0,5 кг картофеля,
250 г творога,
100 г сливочного масла,
3 сырых яйца,
1/2 стакана молока,
соль,
перец.

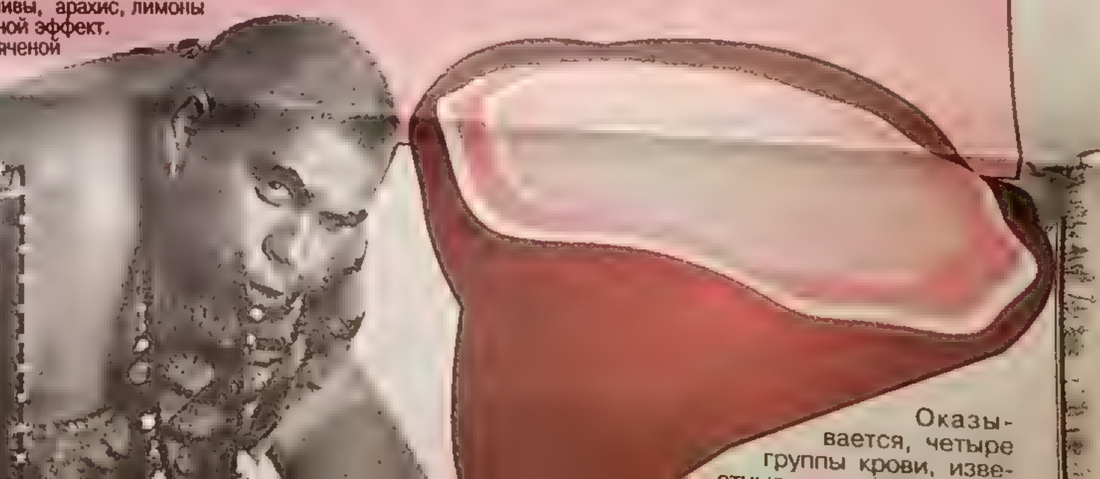
Картофель отвариваем в мундире, чистим и режем ломтиками. Сковороду смазываем маслом и укладываем в нее половину нарезанного картофеля; солим, перчим. Творог растираем с размягченным сливочным маслом и распределяем поверх картофеля. Закрываем творожную массу оставшимся картофелем. Заливаем взбитыми с молоком яйцами (посолить) и ставим томиться в умеренно нагретую духовку примерно на 1 час.

МЕНЮ ПОДСКАЖЕТ ГРУППА КРОВИ

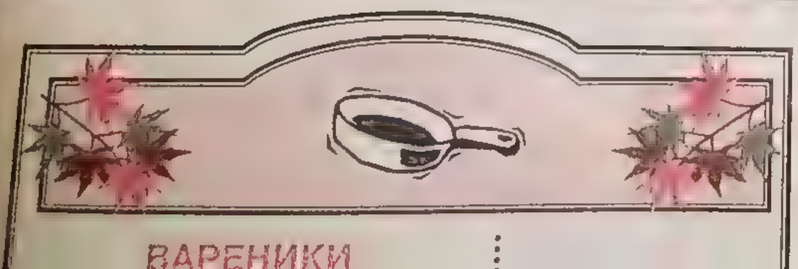
«Нет диеты, одинаково приемлемой для всех, потому что режим питания определяет группа крови». Так считает автор книги «4 группы крови — 4 пути к здоровью» американский доктор-натуропат Питер Д'АДАМО.

Питер Д'Адамо утверждает: для того чтобы сберечь здоровье, обладатели различных групп крови должны следовать той диете, которая соответствует их историческим корням. Его рекомендации по питанию сведены в следующую таблицу:

Группа крови	Ваши особенности	Что вам полезно	Что вам вредно	Что снижает вес
0 (I)	«ПОТРЕБИТЕЛЬ МЯСА» Мощная иммунная система, плохая адаптация к новой еде.	Из мяса: баранина, говядина, оленина, телятина. Из рыбы: треска, сельдь, скумбрия. Масло: лучше оливковое и льняное. Тыквенные семечки и грецкие орехи. Макароны из гречихи и рисовой муки. Томаты, инжир, слива. Зеленый чай.	Гусятина, бекон, окорок. Фисташки, арахис, кешью. Баклажаны, тепличные грибы, картофель, кукуруза. Апельсины, мандарины, клубника, земляника, ежевика. Молочные продукты (сыр, йогурт, молоко).	Морепродукты, йодированная соль, печень, красное мясо, брокколи, шпинат.
A (II)	«ВЕГЕТАРИАНЕЦ» Хорошая адаптация к новым условиям питания, чувствительный пищеварительный тракт, уязвимая иммунная система.	Самый подходящий рацион – вегетарианский. Важна натуральная пища, не подвергавшаяся химической обработке. Из рыбы: карп, щука. Полезны арахис, тыквенные семечки, гречка, ржаная и рисовая мука. Из овощей: морковь, капуста, шпинат, чеснок; из фруктов: ананас, слива. Питье: теплая вода с лимонным соком.	Молочная пища (подрывает работу сердца, приводит к тучности и диабету). Не стоит есть камбалу, кешью и фисташки. Помидоры и апельсины (раздражают пищеварительный тракт и желудок).	Растительные масла, соевые продукты, овощи, ананасы.
B (III)	«ЛЮБИТЕЛЬ МОЛОКА» Уравновешенная нервная система, мощная иммунная система, хорошая приспособляемость к новым условиям питания.	Из мяса: баранина или крольчатина. Из рыбы: камбала,треска и лососевые. Полезны сыры, йогурты, молоко и творог, а также ананасы, бананы, сливы, клюква.	Говядина, куры и цыплята. Крабы, омары, креветки и мидии содержат вредные для вас белки. Избегайте гранаты, кокосовые орехи, хурму, помидоры и кукурузу. Не пейте томатный сок. Откажитесь от мороженого.	Зеленые овощи, яйца, оленина, печень и ливер, чай из солодки.
AB (IV)	«КАШЕЕД» Быстрая реакция на изменение среды и условий питания, иммунная система хорошо подавляет болезнетворных микробов.	Из мяса: лучше баранина и крольчатина. Полезны сыры, йогурт, кефир, козье молоко. Почаще используйте оливковое масло. Ешьте овсяную крупу или соевые хлопья. В рационе должны быть баклажаны, брокколи, виноград, сливы, арахис, лимоны и ягоды, которые дают заметный щелочной эффект. Соки из магазина лучше разбавлять кипяченой водой. Из натуральных соков полезны клюквенный или виноградный.	Откажитесь от говядины, куриного мяса, консервированных, сушеных, вяленых, копченых мясопродуктов и апельсинов.	Морепродукты, молочная пища, зеленые овощи, ананасы.



Оказывается, четыре группы крови, изве-



ВАРЕНИКИ

...ваняются до
...ботвы заливаю
...гне. Перед упо-
...ое мыло из рас-
...пехом применяю
...шек и клещей.
...ять мои простые и
...ной ботвы для за-
...ля борьбы с уже по-
...скивания овощных
...нет никакой «химии»!

Е. Деркач, Воронежская обл.

...ку,
...ожку

...ячая, рассыпчатая... ...ять, а можно таких ...у подать не зазорно!

...ФЕЛЬНЫЕ ...РОЖКИ ...ВЕКЛОЙ

...ельности картофель в ... в кожуре. Чистим и так ...и пропускаем через мя-...ль растираем с яйцом, ...Лепим из картофельной ...е лепешки, кладем в се-...протертой свеклы, края ...ем. Полученные пирож-...льезоне (слегка взбитом ...м в сухарях и обжарива-...растительном масле или ...ем на стол со сметаной ...юнезным соусом, посы-...енью.

М.В.Казинникова, Безенчук Самарской обл.

...ФЕЛЬНЫЙ ...ИРОГ

...ариваем в мундире, чис-...тиками. Сковороду сма-...укладываем в нее поло-...ого картофеля; солим, ...растираем с размягчен-...маслом и распределяем ...я. Закрываем творожную ...ся картофелем. Залива-...молоком яйцами (посо-...томиться в умеренно на-...примерно на 1 час.

...тема, хорошая приспособляемость к новым условиям питания.

...а также ...

Откажитесь от мороженого.

Откажитесь от говядины, куриного мяса, консервированных, сушеных, вяленых, копченых мясопродуктов и апельсинов.

Морепродукты, молочная пища, зеленые овощи, ананасы.

AB (IV) «КАШЕЕД» Быстрая реакция на изменение среды и условий питания, иммунная система хорошо подавляет болезнетворных микробов.

Из мяса: лучше баранина и крольчатина. Полезны сыры, йогурт, кефир, козье молоко. Почаще используйте оливковое масло. Ешьте овсяную крупу или соевые хлопья. В рационе должны быть баклажаны, брокколи, виноград, сливы, арахис, лимоны и ягоды, которые дают заметный щелочной эффект. Соки из магазина лучше разбавлять кипяченой водой. Из натуральных соков полезны клюквенный или виноградный.

ВАРЕНИКИ ИЗ КАРТОШКИ

Картошку отвариваем в подсоленной воде до готовности, отвар сливаем. Слегка остывший картофель разминаем с яйцом, постепенно подсыпая муку. Солим и перчим по вкусу. Мокрыми руками отщипываем от полученного картофельного теста комочки, придаем им форму вареников и забрасываем в кипящую воду. Перемешиваем, чтобы вареники не слиплись, кипятим, после того как всплывут, 1—2 минуты и вынимаем шумовкой на смазанное маслом блюдо. Поливаем сметаной или заранее приготовленной заправкой.

Приготовление заправки: ветчину (сало) режем мелкими кусочками, слегка обжариваем, засыпаем кубиками (или кольцами) порезанный лук, помешивая, доводим его до золотистого цвета.

Ю.А. Куриленко, п.Тикси, Якутия

0,5 кг картофеля, 0,5 стакана муки, 1 сырое яйцо, соль, перец.

Для заправки: 1 луковица, 100 г жирной ветчины или сала с прослойками мяса.

50 руб

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ГРУШ

Чистим и отвариваем картофель. Воду сливаем и даем картофелю остыть. Смазываем жаропрочную форму сливочным маслом. Очищаем груши от кожицы, делим на четыре части, удаляем косточки и режем мякоть ломтиками. Укладываем в форму ломтики картофеля, перемежая их ломтиками груши. Солим, посыпаем зеленью. Вливаем в бульон сливки и заливаем полученной смесью уложенные в форму картофель и груши. Посыпаем сверху тертым сыром. Запекаем до появления румяной корочки.

1 кг картофеля, 3 груши, 1 стакан сливок, 1 стакан куриного бульона, 1 ст. ложка рубленой зелени (тимьян, петрушка, майоран), 50 г тертого сыра, сливочное масло для смазывания формы.

Оказывается, четыре группы крови, известные у людей, 0 (I), A (II), B (III) и AB (IV) появились не одновременно, а возникали постепенно в результате эволюции и заселения нашими далекими предками разных климатических зон. При этом кочевые племена вынуждены были приспосабливаться к новому рациону, который им предлагала новая местность. И вслед за новой структурой питания начинались изменения в системе пищеварения и иммунной системе. В результате этого менялась и группа крови.

Группа 0 (I) самая древняя. Она появилась 60 000 — 40 000 лет до н. э., когда неандертальцы ели грубую пищу: дикие растения, насекомых, падаль, оставшуюся после хищников. После того как появившиеся 40 000 лет назад кроманьонцы-охотники съели всех крупных животных, они двинулись из Африки в Европу и Азию.

Группа A (II) возникла между 25 000 и 15 000 лет до н.э., когда наши плотоядные предки постепенно становились всеядными. Со временем люди, жившие на территории современной Европы, переходят к земледелию, приручают диких животных. Меняется и структура питания. И сейчас больше всего людей с этой группой крови живут в Западной Европе.

Группа B (III) появилась около 15 000 лет до н. э., когда некоторая часть людей была вытеснена из жарких саванн Восточной Африки в холодные бесплодные высокогорья Гималаев. Мутации, породившие группу B, начались вследствие климатических перемен. Впервые эта группа крови появилась у представителей монголоидной расы. Позднее носители этой группы стали перемещаться на европейский континент, и сегодня их очень много в Восточной Европе.

Группа AB (IV) самая молодая из всех 4 групп человеческой крови. Она появилась менее 1000 лет назад в результате смешения индоевропейцев с группой крови A и монголоидов с группой B. Сегодня она встречается редко — всего у пяти процентов населения. Обладатели группы AB унаследовали стойкость к болезням, их иммунная система лучше сражается с вредными микробами.

Узнать, чем в сентябре вам полезнее всего питаться, а от чего следует воздержаться, вы сможете из советов доктора астрологии Эмилии ТОДОРОВА. Сегодня свой прогноз он начинает со знака Девы: именно это созвездие — главное на небосводе с 24 августа по 23 сентября.

ДЕВА (24.08 — 23.09). Сентябрь обещает стать одним из самых удачных месяцев в году. Солнце в вашем созвездии — вплоть до 23-го числа.

Питание. Повышенный энергетический фон месяца создаст потребность в калорийной белковой пище. Рекомендуется сделать акцент на мясных продуктах: котлетах, гефтелях, шашлыке.

Здоровье. Довольно уязвимым местом Дев традиционно считается кишечник. К счастью, в сентябре здоровье находится под надежной защитой Венеры, и никакие ограничения в еде не нужны. Только после 23-го числа, когда Солнце покидает ваш знак, следует перейти на более щадящее питание.

Любовь и брак. Дева не отличается пылким темпераментом, тем не менее в любви ей, как правило, сопутствует удача. Во второй декаде сентября происходит усиление активности Венеры — для Дев это означает вероятное романтическое знакомство.

Гармоничные отношения с Козерогом, Овном, Тельцом.
Трудности в отношениях с Близнецами, Раком, Водолеем.

Маргарита Терехова. 25 августа.
Красавицей-миледи запомнилась нам по кино.
С тех пор ничуть не изменилась.
Хоть это было так давно...

Сергей Соловьев. 25 августа.
На «Кинотавре» поощряет.
А в Канн, увы, не попадает...

Евгений Петросян. 16 сентября.
Заполонили все каналы его героев лица.
Кому-то, может, и смешно, а кто-то прослезится.

ВЕСЫ (24.09 — 23.10). В сентябре ваша небесная покровительница Венера находится на очередном пике своей активности. Как результат, резко возрастет темп жизни Весов — рекомендуется ввести в рацион больше энергетически богатой пищи: мяса, дичи, сои.

СКОРПИОН (24.10 — 22.11). На сентябрь приходится период повышения умственной активности Скорпионов. это вызвано специфическим положением вашего небесного покровителя Марса относительно Солнца. В связи с этим рекомендуется употреблять в пищу больше рыбы: содержащийся в ней фосфор полезен для мозга.

СТРЕЛЕЦ (23.11 — 21.12). Энергия Луны 3—9 сентября (полнолуние) может значительно ослабить астральную оболочку Стрельцов. Чтобы не навредить организму, следует на время воздержаться от алкоголя.

КОЗЕРОГ (22.12 — 20.01). Первая неделя сентября для Козерогов чревата нехваткой в организме витамина С: сказывается невыгодное положение Сатурна, вашего покровителя. Во избежание снижения иммунитета следует подналечь на свежие овощи и фрукты, а также цитрусовые, богатые витамином С.

ВОДОЛЕЙ (21.01 — 18.02). В сентябре Водолеям вряд ли стоит перегружать желудок калорийными кушаньями: особых энергозатрат не предвидится. Гораздо лучше немного разгрузить желудок и сделать акцент на овощных салатах и супах.

РЫБЫ (19.02 — 20.03). Серьезной проблемой Рыб в период новолуния (17—23-го числа) может стать отсутствие аппетита. Вернуть его способна рюмка вина (но не больше!), выпитая перед обедом.

ОВЕН (21.03 — 20.04). В полнолуние (3—9 сентября), когда энергия Луны ослабляет защитные свойства вашего организма, Овнам следует избегать принимать пищу в общественных столовых: есть риск кишечной инфекции.

ТЕЛЕЦ (21.04 — 21.05). До 23 сентября сохраняется доминанта Земли (Солнце в Деве). Это весьма благоприятно для Тельцов, знака Земли. Можете употребить в пищу любые продукты: сейчас ваш организм под надежной астрологической защитой.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 — 21.06). 9—10 сентября Луна находится в вашем созвездии. Как результат, проблемой Близнецов в это время может стать чрезмерный аппетит. Чтобы не навредить желудку, постарайтесь воздержаться от тяжелой жирной пищи — тушеной фасоли, жареного картофеля, свинины.

РАК (22.06 — 22.07). Во время новолуния (17—23-го числа), когда энергия Луны минимальна, энергетический фон Раков низок. В связи с этим следует воздержаться от мучного и сладкого: эти продукты сейчас медленно усваиваются и могут способствовать накоплению излишнего веса.

ЛЕВ (23.07 — 23.08). В период полнолуния (3—9 сентября) Львы могут испытывать излишнее возбуждение и даже беспричинное беспокойство. Чтобы не [illegible] ситуацию, рекомендуется

УГАДАЙ МЕЛОДИЮ

КРЮШОН «АРТИСТИЧЕСКИЙ»

Там, на столе,
большой арбуз светился изнутри!
О, как счастлив
я залезть туда огромной кружкой —
Раз, два, три!

Знаю, на свете нет безумней мечты,
Что все бутылки перепутаешь ты,
Коньяк с мадерой перепутаешь ты
И зальешь в арбуз!

Виски, шампанское, бальзам и вино —
Все смешаться с фруктами в арбузе должно,
И до краев оно заполнить должно
Весь арбузный пуз!

«Советское шампанское» — 0,75 л, белое столовое вино — 0,75 л, коньяк — 100г, бальзам — 50 г, клубника — 400 г, 1—2 апельсина, сахар по вкусу.

Острым ножом ровно срезаем верхнюю часть корки арбуза, вынимаем ложкой 3/4 мякоти. Заливаем вовнутрь спиртные напитки, туда же выкладываем фрукты и добавляем сахар. Затем закрываем крышкой-коркой и оставляем в холодном месте на 1 час. Готовый крюшон разливаем по бокалам.

Десерт

У ГОСПОЖИ ОСЕНИ ПИРОЖКА ПОПРОСИМ!

ЧАСТУШКА:

зить желудок и сделать акцент на овощных салатах и супах.

РЫБЫ (19.02 — 20.03). Серьезной проблемой Рыб в период новолуния (17—23-го числа) может стать отсутствие аппетита. Вернуть его способна рюмка вина (но не больше!), выпитая перед обедом.

ОВЕН (21.03 — 20.04). В полнолуние (3—9 сентября), когда энергия Луны ослабляет защитные свойства вашего организма, Овнам следует избегать принимать пищу в общественных столовых: есть риск кишечной инфекции.

ТЕЛЕЦ (21.04 — 21.05). До 23 сентября сохраняется доминанта Земли (Солнце в Деве). Это весьма благоприятно для Тельца, знака Земли. Можете употреблять в пищу любые продукты: сейчас *ваш организм под надежной астрологической защитой.*

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 — 21.06). *9—10 сентября Луна находится в вашем созвездии. Как результат, проблемой Близнецов в это время может стать чрезмерный аппетит.* Чтобы не навредить желудку, постарайтесь воздержаться от тяжелой жирной пищи — тушеной фасоли, жареного картофеля, свинины.

РАК (22.06 — 22.07). Во время новолуния (17—23-го числа), когда энергия Луны минимальна, энергетический фон Раков низок. В связи с этим следует воздержаться от мучного и сладкого: эти продукты сейчас медленно усваиваются и могут способствовать накоплению излишнего веса.

ЛЕВ (23.07 — 23.08). В период полнолуния (3—9 сентября) Львы могут испытывать излишнее возбуждение и даже беспричинное беспокойство. Чтобы не усугубить ситуацию, рекомендуется временно воздержаться от употребления крепкого чая и кофе.

Евгений Петросян, 16 сентября.
Заполонили все каналы его героев лица...
Кому-то, может, и смешно, а кто и прослезится.

ЧАСТУШКА:

Прям не знаю, что мне делать,
Сраму будет на весь дом!
Вышла замуж за Васятку —
Оказался Девой он!

Прислала М. Чуракова,
Чебоксары

Острым ножом ровно срезаем верхнюю часть корки арбуза, вынимаем ложкой 3/4 мякоти. Заливаем вовнутрь спиртные напитки, туда же выкладываем фрукты и добавляем сахар. Затем закрываем крышкой-коркой и оставляем в холодном месте на 1 час. Готовый крюшон разливаем по бокалам.

Прислал Г.М. Горский, Нижний Новгород

27 СЕНТЯБРЯ

Воздвиженье

СЕНТЯБРЬСКИЕ ТРАДИЦИИ

С этого дня первая барыня — капуста. На две недели нет дела важнее, чем порубить и заквасить на зиму капусту. А тем, кому очень уж не терпится отпробовать кислой капустки, незачем ждать до зимы.

КАПУСТА-ПЯТИДНЕВКА

На 8 кг капусты — 1—2 свеклы, 2 головки чеснока, 100 г корня хрена, 50 г зелени петрушки, 2 горьких перца.

Рассол: на 4 л воды — 200 г соли, 200 г сахара.

Режем кочаны на куски по 200—300 г, кочерыжки удаляем. Очищенный чеснок и зелень петрушки мелко рубим. Хрен трем на терке. Свеклу режем ломтиками. Все овощи перемешиваем и укладываем в эмалированное ведро. Заливаем теплым рассолом. Сверху устанавливаем гнет. Через 2 дня переносим ведро в прохладное место. На пятый день можно пробовать.

Десерт

У ГОСПОЖИ ОСЕНИ ПИРОЖКА ПОПРОСИМ!

Скоро те, кто родился под знаком Девы, позовут в гости друзей и родных. Интересно, что они испекут на свой день рожденья? Хорошо бы пироги со свежими ягодами и фруктами!

ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ

Для теста:
250 г сметаны,
250 г майонеза,
2 стакана муки,
3 яйца,
1 ст. ложка сахара,
1 чайная ложка соды,
растительное масло для смазывания формы.

Для начинки:
1 кг яблок,
сахар по вкусу.

Все компоненты для теста перемешиваем с помощью миксера в однородную массу — по консистенции она должна получиться как густая сметана. Смазываем подогретую форму для выпечки растительным маслом, сверху присыпаем мукой и выливаем в нее половину приготовленного теста. Равномерным слоем распределяем начинку. Заливаем оставшимся тестом. Выпекаем пирог в умеренно нагретой духовке 25—30 минут.

Приготовление начинки: яблоки режем на четыре части, вынимаем сердцевину, мякоть нарезаем дольками, перемешиваем с сахаром и сразу выкладываем на тесто.

Е.Кондратьева,
Кемь

50 руб.

ВАТРУШКА С ФРУКТАМИ

1 стакан сметаны,
0,5 стакана сахара,
1 сырое яйцо,
6 ст. ложек блинной муки.

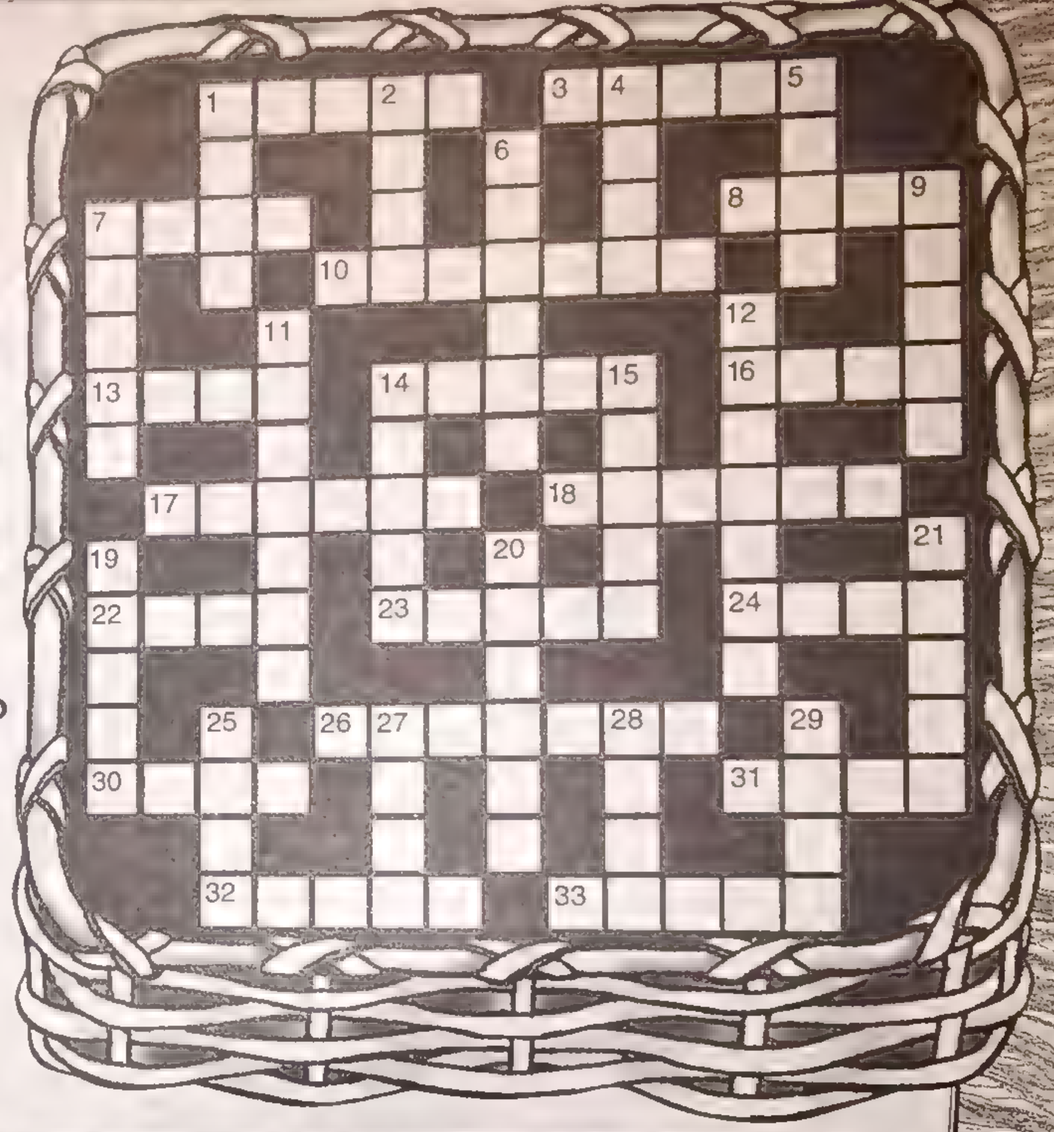
Для начинки:
0,5 кг творога,
2 сырых яйца,
3/4 стакана сахара,
1 пакетик ванильного сахара,
1—2 персика, груши или 5—6 слив.

Перемешиваем сметану, сахар, яйцо и блинную муку. Полученное тесто выливаем в смазанную маслом и посыпанную мукой форму (или на сковороду с высокими бортиками). Равномерно распределяем поверх теста творожную начинку, но так, чтобы до бортиков она примерно на 2 см не доходила. Если используем персики или груши, то режем мякоть на кусочки, а если сливы — то на половинки и раскладываем нарезанные фрукты на твороге, слегка прижимая их ложкой. Ставим в разогретую до 200°С духовку и выпекаем до золотистой корочки.

ВНИМАНИЕ: ЛОТЕРЕЯ!

По традиции все слова смакворда, кроме ОДНОГО, содержатся в этом номере. Смакворднoе слово в тексте может находиться внутри другого слова («клад» внутри «расКЛАДываем») или на стыке слов («кора» на стыке «несколькО РАз»). Найдя отсутствующее слово, вы АВТОМАТИЧЕСКИ становитесь участником ЛОТЕРЕИ, где разыгрываются ПЯТЬ ПОДПИСОК на «Р.С.» на первое полугодие 2002 г. Кроме того, по итогам третьего квартала (июль, август, сентябрь) в лотерее будет разыгран суперприз — КУХОННЫЙ КОМБАЙН. Его обладатель будет определен из числа читателей, правильно определивших ключевые слова в трех номерах газеты за эти месяцы и приславшие в редакцию остроумные четверостишия с этими словами.

Желаем успеха!



КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО присылайте до 25 сентября по адресу: 125284 Москва, а/я 42, «Русский Смак», или сообщите по пейджеру/тел.: (095) 234-96-96, 913-35-15 для абонента 667-100.

ЛЕЖА: **1.** Знак, который ставят на загубленном деле. **3.** Место проведения «Операции «Ы» в известном кинофильме (написано наоборот). **7.** Жидкая приправа к кушанью (написано наоборот). **8.** Второй слог из петушиной «песни» + мохнатый бык = кожаная лодка с одним веслом. **10.** Хлеб для встречи гостей на Руси. **13.** Это слово подходит к любому транспортному средству, движущемуся своим ходом (написано наоборот). **14.** Хозяин корабельного камбуза + город в Испании = орех с острова Чунга-Чанга. **16.** Пулеметчица, путешествующая по анекдотам вместе с Петькой и Василием Ивановичем. **17.** «Молочная» часть общества. **18.** Мера земельной площади + буква латинского алфавита + грамматический союз = ежедневная, ежемесячная или стенная ... . **22.** «Вкусное» шоу на ОРТ. **23.** Имя литературной «матери» «Десяти негритят». **24.** Гордость красной девицы. **26.** Жительница страны донов и грандов. **30.** Тот, на чью лапу упала роза. **31.** Раньше это называлось хлопчатой бумагой. **32.** Лев Толстой по отношению к «Анне Карениной». **33.** Тара для маринованных огурчиков, помидорчиков.

СТОЯ: **1.** Польза, прок (написано наоборот). **2.** Персонаж истории М.Жванецкого о тупом доценте (написано наоборот). **4.** Имя звезды российской эстрады, которую Ф.Киркоров назвал «зайкой». **5.** Любимый жанр писателя П.Бажова. **6.** «Орбит», «Дирол» и им подобные. **7.** Помещение или водоем для содержания и разведения рыб. **9.** Грузинский автомобиль + российский самолет = котел для плова. **11.** Нутро пирога, беляша или ватрушки. **12.** Летающая инопланетная посуда. **14.** Мореплаватель, открывший Гавайи + оперный театр «... Скала» = пачка «купюр», сделанных из газет (жарг.). **15.** «Яркая заплата на ветхом рубище певца». **19.** *Болотная трава, о которую* можно порезаться. **20.** Аптекарская единица массы + монета Лаоса = южный фрукт или драгоценный камень (написано наоборот). **21.** «Купель» в квартире. **25.** Умный туда не пойдет, он лучше ее обойдет. **27.** Пронумерованное сочинение композитора (написано наоборот). **28.** Река в Перми или марка велосипеда. **29.** Подходящий сосуд для букета цветов.

ОТВЕТЫ НА СМАКВОРД № 8, 2001

ЛЕЖА: 1. Ухажер. 4. Щавель. 10. «Если». 11. Телефон. 12. Лоск. 15. Икра. 16. Пластилин. 17. Пора. 20. Приход. 24. Сахара. 26. Тараканы. 27. Создание. 28. Молчание. 31. Черника. 33. Полив. 34. Водка. 36. Зло. 38. Пояс. 39. Орех. 40. Рак.

СТОЯ: 2. Хлеб. 3. Житель. 5. ВИНТИК. 6. Скол. 7. Роль. 8. Ресторан. 9. Поло. 13. Кирпич. 14. Тамара. 18. Город. 19. Тайна. 21. Источник. 22. Кабинет. 23. Засолка. 25. Артистка. 29. Атлант. 30. Слой. 32. Овощ. 35. Тол. 37. Мел.

ПОБЕДИТЕЛИ смакворда за июль 2001 г.

Подписку на нашу газету за счет редакции на первое полугодие 2002 г. выиграли следующие читатели из числа верно определивших ключевое слово июльского номера «Р.С.»:

Т.М. Солтаник (Чебоксары), М.Г. Гарибулина (Казань), Н.В. Едешко (Смоленская обл.), К.А. Воронцова (Алтайский край), И.Р. Рощупко (Белгородская обл.).

РУЛЕТ С ЕЖЕВИКОЙ

ОРТ. **23.** Имя литературной «матери» «Десяти негритят». **24.** Гордость … девицы. **26.** Жительница страны донов и грандов. **30.** Тот, на чью лапу упала роза. **31.** Раньше это называлось хлопчатой бумагой. **32.** Лев Толстой по отношению к «Анне Карениной». **33.** Тара для маринованных огурчиков, помидорчиков.

СТОЯ: **1.** Польза, прок (написано наоборот). **2.** Персонаж истории М.Жванецкого о тупом доценте (написано наоборот). **4.** Имя звезды российской эстрады, которую Ф.Киркоров назвал «зайкой». **5.** Любимый жанр писателя П.Бажова. **6.** «Орбит», «Дирол» и им подобные. **7.** Помещение или водоем для содержания и разведения рыб. **9.** Грузинский автомобиль + российский самолет = котел для плова. **11.** Нутро пирога, беляша или ватрушки. **12.** Летающая инопланетная посуда. **14.** Мореплаватель, открывший Гавайи + оперный театр « .. Скала» = пачка «купюр», сделанных из газет (жарг.). **15.** «Яркая заплата на ветхом рубище певца». **19.** *Болотная трава, о которую* можно порезаться. **20.** Аптекарская единица массы + монета Лаоса – южный фрукт или драгоценный камень (написано наоборот). **21.** «Купель» в квартире. **25.** Умный туда не пойдет, он лучше ее обойдет. **27.** Пронумерованное сочинение композитора (написано наоборот). **28.** Река в *Перми* или марка велосипеда. **29.** Подходящий сосуд для букета цветов.

ОТВЕТЫ НА СМАКВОРД № 8, 2001

ЛЕЖА: 1 Ухажер. 4 Шоколад. 10 Если. 11 Телефон. 12 Лоск. 15 Икра. 16 Пластилин. 17 Порт. 20 Приход. 24 Сахара. 26 Тараканы. 27 Создание. 28 Молчание. 31 Чернила. 33 Полив. 34 Водка. 36 Зло. 38 Похс. 39 Орех. 40 Рак.

СТОЯ: 2 Хлеб. 3 Житель. 5 ВИНТИК. 6 Скол. 7 Роль. 8 Ресторан. 9 Поло. 13 Кирпич. 14 Тамара. 18 Город. 19 Тайна. 21 Источник. 22 Кабинет. 23 Засолка. 25 Артистка. 29 Атлант. 30 Слой. 32 Овощ. 35 Тол. 37 Мел.

ПОБЕДИТЕЛИ смакворда за июль 2001 г.

Подписку на нашу газету за счет редакции на первое полугодие 2002 г. выиграли следующие читатели из числа верно определивших ключевое слово июльского номера «Р.С.»:

Т.М. Солтаник (Чебоксары), М.Г. Гарибулина (Казань), Н.В. Едешко (Смоленская обл.), К.А. Воронцова (Алтайский край), И.Р. Рощупко (Белгородская обл.).

РУЛЕТ С ЕЖЕВИКОЙ

Яйца с сахаром взбиваем в пену, добавляем муку, соль и соду, погашенную лимонным соком. Все перемешиваем. Выкладываем тесто на смазанный маслом противень и выпекаем в средненагретой духовке около 10 минут. Перекладываем выпеченный корж на доску, слегка остужаем и смазываем заранее подготовленной начинкой. Заворачиваем рулетом. Ставим на 1 час в холодильник.

Приготовление начинки: ежевику разминаем с сахаром, добавляем йогурт и перемешиваем до получения однородной массы. Можно приготовить начинку и без йогурта, но в этом случае придется взять ягод и сахара вдвое больше.

З.Л. Мануйлова, Татарстан

50 руб.

4 сырых яйца,
5 ст. ложек сахара,
5 ст. ложек муки,
щепотка соли,
сода на кончике чайной ложки,
2 капли лимонного сока.

Для начинки:
0,5 стакана ежевики,
2–3 ст. ложки сахара,
125 г натурального или фруктового йогурта.

ТЫКВЕННАЯ ЗАПЕКАНКА

С хлеба срезаем корки, мякиш замачиваем в чуть теплом молоке. Тыкву очищаем от кожуры и режем маленькими кубиками. Разогреваем сковороду с большей частью масла, высыпаем в нее кусочки тыквы, добавляем щепотку соли, 2 ст. ложки сахара и тушим под крышкой 10–15 минут. Вливаем коньяк, перемешиваем. Яйца взбиваем с оставшимся сахаром и лимонным соком. Смешиваем яичную массу с остывшей тыквой, слегка отжатым хлебом и молотыми орехами. Смазываем маслом жаропрочную форму, выкладываем в нее полученную смесь, покрываем хлопьями оставшегося масла и ставим в заранее разогретую до 230°С духовку на 25–30 минут. Готовую запеканку посыпаем через ситечко сахарной пудрой.

Ю.Э. Дедова, Вологодская обл.

50 руб.

1 вчерашний батон белого хлеба,
0,5 л молока,
1 кг тыквы,
100 г сливочного масла,
200 г сахара,
2 ст. ложки коньяка,
4 сырых яйца,
сок и цедра 1 лимона,
200 г молотых лесных орехов,
1 ст. ложка сахарной пудры,
сливочное масло для смазывания формы.

СЕНТЯБРЬСКИЕ ТРАДИЦИИ

За лето гуси успевали набрать жирку, и самых откормленных ждала неминуемая участь — оказаться на хозяйском столе в первый же день, когда начинали резать домашнюю птицу.

ГУСИНОЕ РАГУ

Гусь (4,5 – 6 кг), 2 крупные луковицы, 4,5 – 6 кг яблок, 2 ч. ложки сладкой молотой паприки, соль.

Разрезаем птицу на порционные кусочки. Натираем солью и оставляем на полчаса. Затем споласкиваем холодной водой и обсушиваем. Жарим кусочки гуся до золотистой корочки. Добавляем нарезанный лук. После того как он слегка обжарится, приправляем мясо паприкой, добавляем крупно порезанные яблоки (без сердцевины), вливаем немного воды, подсаливаем, закрываем крышкой и тушим на медленном огне до тех пор, пока мясо не станет мягким. За время готовки добавляем понемногу воду, если она выкипает. Но в готовом блюде воды быть не должно — только кусочки мяса и яблоки в гусином жиру.

28 СЕНТЯБРЯ
Никита-гусятник

Раздел физики

Меньше, чем надо

Побудительный момент

Вече древних греков

Обет не пить

Привереда

Папская корона

Порода кроликов

Кабак

Морская полярная птица

Сухое печенье

«...в тумане»

Столица Кубы

Вид сервиса

«Словечко» вороны

Привереда

Папская корона

Порода кроликов

Массовое собрание

Кормовая трава

Средство от головной боли (шутка)

Половина диаметра

Зефир

Область распространения

«Сестра» басни

Вещдок

Время для лотереи

Японская фирма

Футбольный чемпион

Жертва Ромула

Правитель на час

Фильм Соловьева

Книга в старину

... Линдгрен

Пейпус

«... Изаура»

Композитор ... Бабаджанян

Попугай или примат

Столица Йемена

Сапожная смола

Котомка

... Нолт

Пристал как банный ...

Папирусная лодка

Место сушки снопов

Автор «Шоколадницы»

Доказательство невиновности

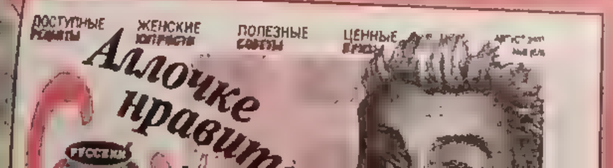
«Борьба за огонь» (автор)

Колотая или душевная

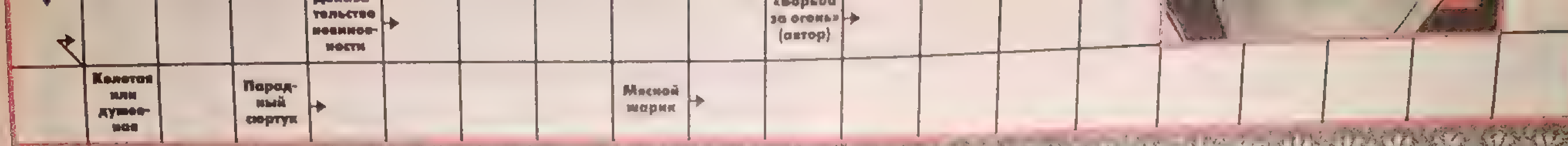
Парадный сюртук

Мясной шарик

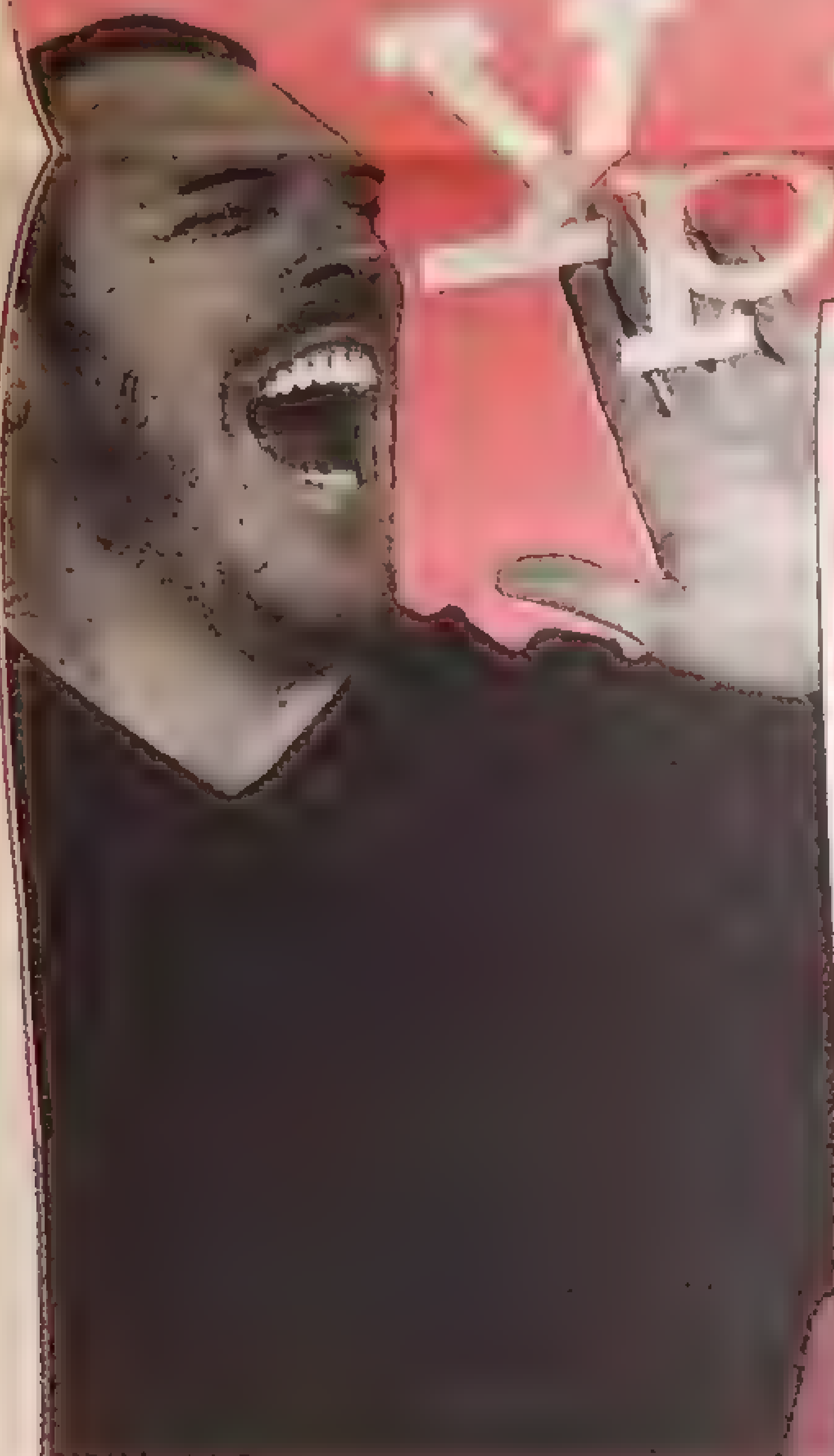
Ура! НАЧАЛАСЬ ПОДПИСКА на 2002 год на «Русский Смак»!



Индекс: 32991



Ура! НАЧАЛАСЬ ПОДПИСКА на 2002 год на «Русский Смак»!



Индекс: 32991

Подпиской на почте по каталогу Агентства «Роспечать» ... Сбербанк РФ.

Подписавшись на «Русский Смак» в комплекте с газетой «СПИД-инфо», вы сможете принять участие в Мегавикторине «СПИД-инфо»-2002» (условия см. в «СПИД-инфо» №9).

Для наших постоянных подписчиков — постоянные скидки!

КУЛИНАРНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН

«РУССКИЙ СМАК» С-инфо

№9, СЕНТЯБРЬ, 2001. ТИРАЖ НОМЕРА 100 000 экз. Издается с 1995 года (до 1998 г. – под названием «СМАК»).

Газета зарегистрирована в Государственном комитете Российской Федерации по печати, № 016188.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ – ООО «С-инфо»

Генеральный директор ООО «С-инфо» – **Андрей МАНН**

Главный редактор – **Андрей АВАНЕСОВ**

Главный художник – **Марина ВОРОНЦОВА**

Шеф-редактор – **Евгений ПАВЛОВ**

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ: **Е. КУЗНЕЦОВА** (составитель «Домашней энциклопедии»), **Н. ПОДМАРЕВА, Н. СЕГЕНЬ, Е. ЮДИНА, А. БРЯНЦЕВ, М. РОДИНА; Е. РЯЗАНОВА, Л. БАУМ; А. ПИСКАРЕВ; А. ЕГОРОВ, В. ИВАНОВ, Ю. МОВЧАН; В. ЛАГОВСКИЙ, Л. КУДРЯВЦЕВА, А. ЛОМОХОВ, В. ПОМИГАЛОВ.**

Издательский Дом «С-инфо»: www.s-info.ru
Отдел писем: тел. 253-93-27. **E-mail:mail@si.ru**
Адрес редакции и издателя: 125284 Москва, а/я 42, «СПИД-инфо»
Тел. для справок 255-02-99, **факс** 252-09-20

РАСПРОСТРАНЕНИЕ ПО ПОДПИСКЕ И В РОЗНИЦУ
Тел.: 796-92-94, 796-92-92. **Факс:** 796-92-91, 796-92-95.
E-mail:stimul6@si.ru
Подписной индекс: 32991
Цена в розницу свободная.

©«С-инфо»; 2001

Предупреждаем о правовой защите наименования, товарного знака, авторских прав на публикуемые материалы. Перепечатка допускается ТОЛЬКО с разрешения редакции и обязательной ссылкой на «Русский Смак».

Печатается в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда». Заказ № 1558.
Подписано в печать: по графику – 9.08.01; фактически – 9.08.01. Выход в свет – август 2001 г.

Рекламное агентство ООО «С-инфо»
Директор рекламного агентства – **Евгения ЛЕЩИНСКАЯ.**
Зам. директора рекламного агентства – **Юрий РЯЗАНОВ.**
Тел./факс: (095) 253-10-49, 255-00-86, 253-08-93. **E-mail:reclame@si.ru**

ВАЖНО!

- Заметки, статьи, объявления и т. п., оформленные перфорацией, печатаются на правах рекламы.
- За достоверность сведений в рекламных объявлениях **ОТВЕЧАЕТ РЕКЛАМОДАТЕЛЬ.**
- Рекламу сексуальных услуг **НЕ ПУБЛИКУЕМ.**

ДОСТУПНЫЕ **РЕЦЕПТЫ**

ЖЕНСКИЕ **ХИТРОСТИ**

ПОЛЕЗНЫЕ **СОВЕТЫ**

ЦЕННЫЕ **ПРИЗЫ**

НОЯБРЬ 2001
№11 (71)

Русский Сад

ТОРТ «СМЕТАННИК С МЕДОМ» ОТ ЛОЛИТЫ

с. 7

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «РУССКОГО САДА»

РЕЦЕПТЫ ОТ СКОРПИОНА

ТОРТ «СМЕТАННИК С МЕДОМ» ОТ ЛОЛИТЫ

с. 7

РЕЦЕПТЫ ОТ СКОРПИОНА

2001

ЧИТАТЕЛЯМ – АВТОРАМ БЛЮД ГОМОРАРЫ: КАЖДОМУ

50 РУБ

В НОМЕРЕ:

- *Телекоробейники*
  ОБМАН С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ ..... с. 4
- *Последний ужин*
  ЧЕМ КОРМЯТ ПЕРЕД КАЗНЬЮ ..... с. 6
- *Сам себе доктор*
  СЪЕДОБНЫЕ ЛЕКАРСТВА ДОСТУПНЫ ВСЕМ ..... с. 14–15

ГОРОСКОПЫ, КОНКУРСЫ, ЛОТЕРЕИ

4 602607 000047

СПРОСИ У АНДРЕЯ

Друзья!

Наш с вами диалог продолжается уже не первый год, а писем с вопросами от вас не убывает. Буду стараться ответить всем — благо теперь места в газете для нашего раздела прибавилось. Пишите и спрашивайте!

КАК ВАРИТЬ КАРТОШКУ?

Казалось бы, простая вещь — сварить картошку. Но делается это по-разному: одни заливают ее холодной водой и ставят на огонь, а другие — кладут в уже кипящую воду. Какой способ, на ваш взгляд, лучше и почему?

Е.М. Рослякова, Саранск

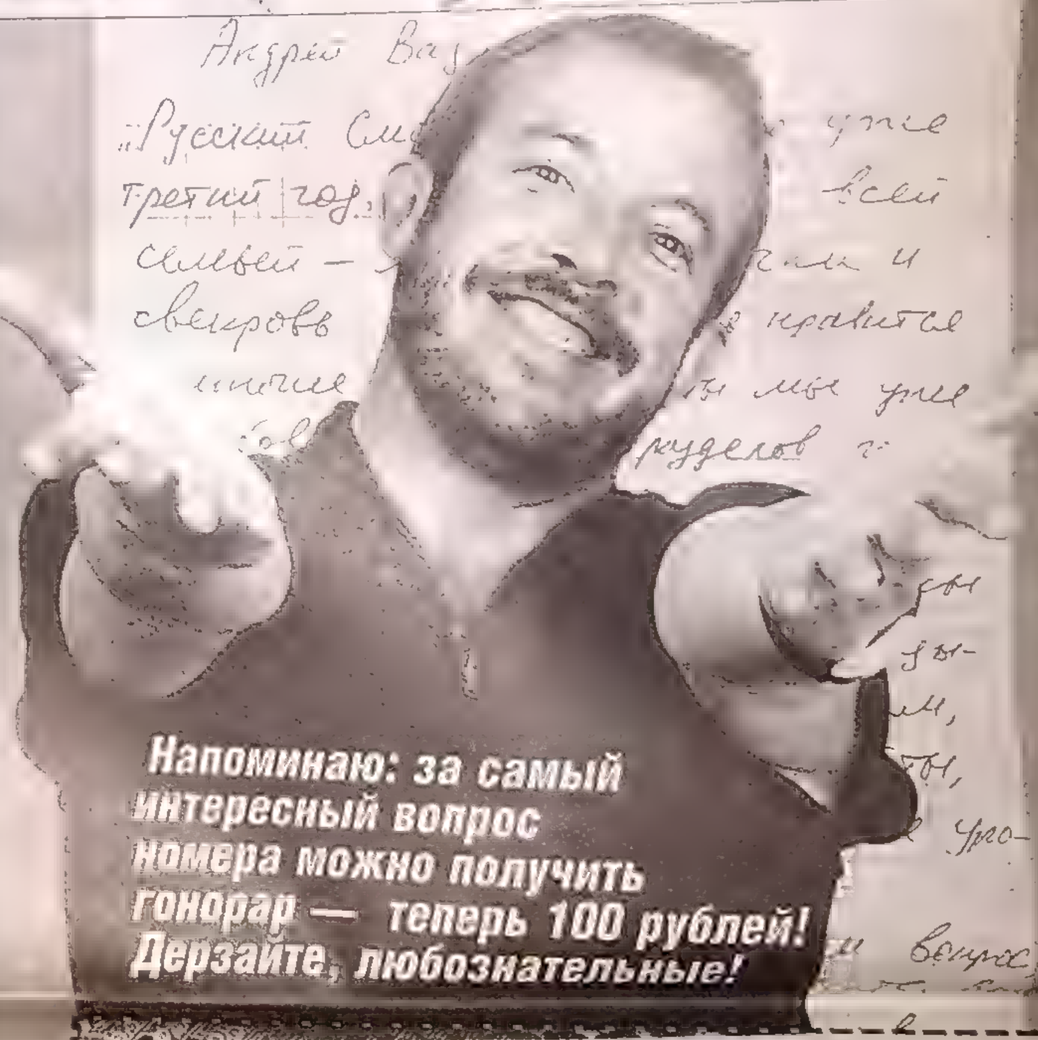
Лучше, и не только на мой взгляд, второй способ, когда очищенный картофель кладут в кипящую воду. Дело в том, что витамин С (а его в картошке хватает) разрушается под действием кислорода и хлорки, которых много в холодной воде. А вот ***при кипячении эти «враги» витамина из воды испаряются.*** Кроме того, на содержание витамина С влияют особые вещества (ферменты), содержащиеся в картошке. Так вот, в горячей воде эти ферменты разрушаются, поэтому витамин сохраняется лучше при погружении овощей в кипящую воду. К тому же если варить картошку в кипятке, то в ней остается больше полезных и нужных нам микроэлементов, таких как железо, калий, цинк.

ЧЕСНОК — ХРАНИТЕЛЬ СТУДНЯ

При приготовлении студня рекомендуется добавлять в него чеснок. А когда это лучше делать — при варке мяса, чтобы оно пропиталось чесночным духом, или непосредственно в тарелку?

Н.М. Меркулова, Ленинградская обл.

Конечно, студень без чеснока совсем не тот. А добавлять его надо перед самым разливанием студня по тарелкам. И вот почему. Помимо того, что чеснок придает студню замечательный вкус, он еще удлиняет в несколько раз срок его хранения. Отчего это происходит? Да от того, что ***в чесноке есть особые вещества, которые «заглушают» рост микробов, портящих мясо.*** *Однако эти полезные вещества при нагревании, увы, из чеснока улетучиваются. Поэтому лучше всего делать так: сварить студень, охладить его до комнатной температуры и разлить в тарелки, куда предварительно положить мелко рубленный чеснок. В этом случае чеснок сохраняет свой неповторимый аромат, да и студень будет дольше храниться.*

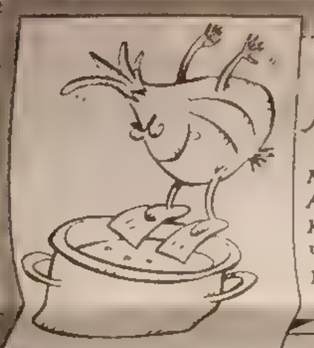


Напоминаю: за самый интересный вопрос номера можно получить гонорар — теперь 100 рублей! Дерзайте, любознательные!

Закуски

СКОРПИОН ПОДСОЛИТ РЫБКИ И ПОДАРИТ ВСЕМ УЛЫБКИ

которых много в холодной воде. А вот **при кипячении** **витамин из воды испаряются.** Кроме того, на содержание витамина С влияют особые вещества (ферменты), содержащиеся в картошке. Так вот, в горячей воде эти ферменты разрушаются, поэтому витамин сохраняется лучше при погружении овощей в кипящую воду. К тому же если варить картошку в кипятке, то в ней остается больше полезных и нужных нам микроэлементов, таких как железо, калий, цинк

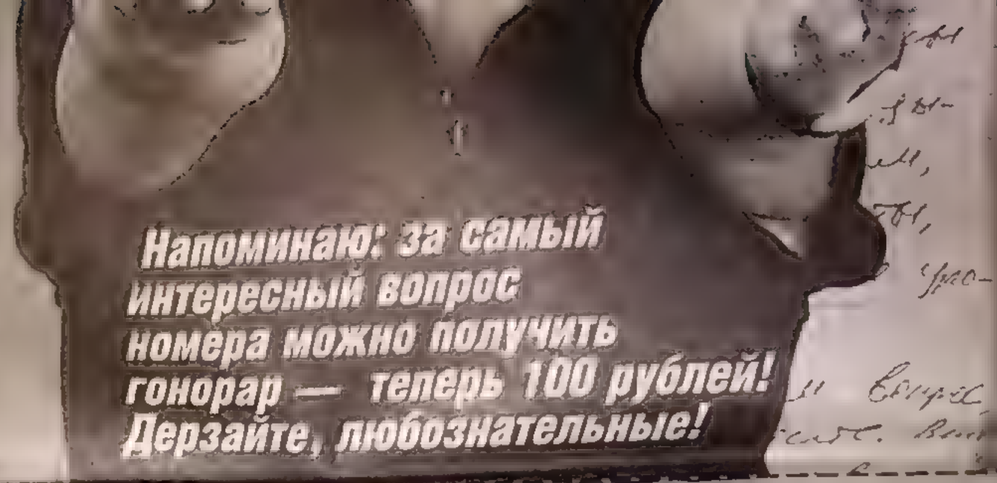


ЧЕСНОК — ХРАНИТЕЛЬ СТУДНЯ

При приготовлении студня рекомендуется добавлять в него чеснок. А когда это лучше делать — при варке мяса, чтобы оно пропиталось чесночным духом, или непосредственно в тарелку?

Н.М. Меркулова, Ленинградская обл.

Конечно, студень без чеснока совсем не тот. А добавлять его надо перед самым разливанием студня по тарелкам. И вот почему. Помимо того, что чеснок придает студню замечательный вкус, он еще удлиняет в несколько раз срок его хранения. Отчего это происходит? Да от того, что ***в чесноке есть особые вещества, которые «заглушают» рост микробов, портящих мясо.*** *Однако эти полезные вещества при нагревании, увы, из чеснока улетучиваются. Поэтому лучше всего делать так: сварить студень, охладить его до комнатной температуры и разлить в тарелки, куда предварительно положить мелко рубленный чеснок. В этом случае чеснок сохраняет свой неповторимый аромат, да и студень будет дольше оставаться свежим.*



Закуски

СКОРПИОН ПОДСОЛИТ РЫБКИ И ПОДАРИТ ВСЕМ УЛЫБКИ

Соленую рыбу можно купить, но все же лучше приготовить самим. С покупной ее разве сравнишь? Ведь она только вчера была свежей...

С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ

1 кг соленой рыбы (сельдь, горбуша, кета), 0,5 кг лука репчатого, 1 кг моркови, 1 стакан масла растительного, 1 стакан томатного соуса.

Лук режем колечками и обжариваем в растительном масле. Добавляем крупно натертую морковь, прогреваем все вместе, пока морковь не станет помягче. Перемешиваем овощи с томатным соусом, вливаем немного водички, чтобы не пригорало. Тушим 3–5 минут и снимаем с огня. В горячую овощную массу кладем очищенные от кожи и костей кусочки рыбы. Перемешиваем, перекладываем в баночки, остужаем, закрываем крышками и ставим в холодильник. На следующий день можно пробовать.

РЫБА ПО-КОРЕЙСКИ

2 кг рыбы (судак, минтай), 3 луковицы, 3 ст. ложки соевого соуса, 1,5 ст. ложки уксусной кислоты, 0,5 ч. ложки сахара, растительное масло для жарки, соль, красный молотый перец.

Рыбу разделываем на филе без костей и кожи. Режем кусочками размером с лесной орех. Лук режем полукольцами и слегка обжариваем на растительном масле. Приправляем лук перцем, посыпаем сахаром и снимаем с огня. В кастрюлю кладем кусочки свежей рыбы, обжаренный лук, солим, вливаем уксусную кислоту и соевый соус. Все перемешиваем и оставляем на несколько часов в прохладном месте. Храним в закрытой баночке в холодильнике.

Каждый месяц богат праздниками — известными и не очень. С ними связано много традиций, в том числе и кулинарных. Познакомьтесь с некоторыми из них.

1 НОЯБРЯ

Зимняя (осенняя) Казанская

НОЯБРЬСКИЕ ТРАДИЦИИ

Наступало самое свадебное время, когда парни засылали сватов к невестам. Считалось, узнать, хорошая ли будет жена, можно, отпробовав приготовленных ею щей.

«СВАДЕБНЫЕ» ЩИ

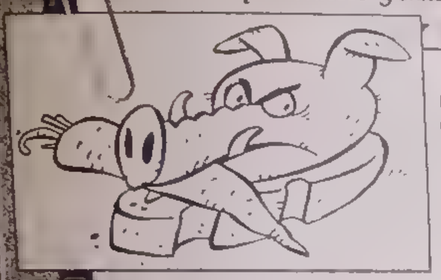
2 л бульона, 1 маленький кочан капусты, 1 репа, 1 луковица, 2 картофелины, 1 корень петрушки, 1 морковь, 3 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки топленого масла, 3 ч. ложки муки, 1 зубчик чеснока, укроп, петрушка, лавровый лист, соль, перец.

Репу, картофель, петрушку, лук и морковь шинкуем и отвариваем в половине бульона. Кочан капусты разрезаем на 12 частей и отвариваем в другой кастрюле в оставшемся бульоне. На сковороде пассеруем муку с маслом и томатом-пюре. Вливаем немного бульона, размешиваем. Содержимое обеих кастрюль соединяем, добавляем приготовленный из муки, масла и томата соус. Доводим до кипения, бросаем лаврушку, приправляем растертым зубчиком чеснока, зеленью и молотым перцем. Даем настоятся 15 минут. Подаем со сметаной.

СВИНУЮ ГОЛОВУ НАМАЖЕМ НА ХЛЕБ

Все лето откармливали поросенка, теперь решили его забить. Из свинины я готовлю домашнюю колбасу, окорок, хочу попробовать еще и паштет. Хотелось бы узнать, как его правильно делать.

С.Р. Любченко, Саратовская обл.



Паштет обычно готовят из свиных субпродуктов – мяса головы, печени, мясной обрези, шкурки. Для получения килограмма паштета нужно полкило мяса свиной головы, треть кило печенки и четверть кило мясной обрези и шкурки. Еще понадобится стакан бульона, столовая ложка муки, 2–3 луковицы, ну и, конечно, соль, перец.

Сделаем мы с вами паштет так. Для начала очистим свиную головешку от щетины, хорошо промоем, разрубим на куски и будем варить до полной готовности мяса. Одновременно займемся печенью: аккуратно удалим желчный пузырь, промоем несколько раз чистой водой, порежем на тонкие кусочки, сварим и охладим.

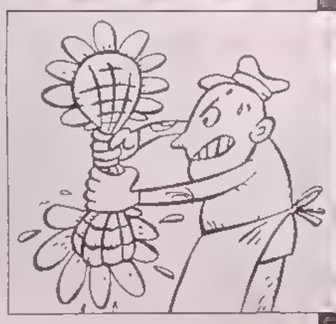
Теперь **в дело вступает мясорубка: измельчим на ней мясо и печенку,** добавим поджаренный лучок, соль и перчик и перемешаем с мукой и бульоном. Паштетную массу выкладываем нетолстым (2–3 см) слоем в смазанную жиром форму и пропекаем ее в горячей духовке часика полтора-два.

Только учтите: паштет – штука нежная, посему хранить его нужно в холодном месте и не более 3–5 дней с момента приготовления.

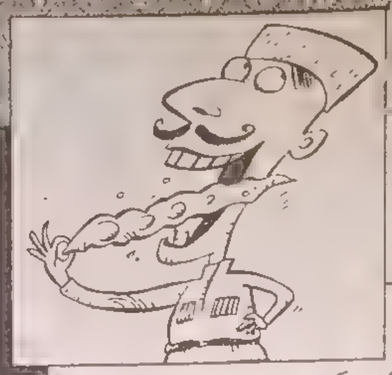
РАФИНИРОВАННОЕ МАСЛО БЕЗОПАСНО

Известно, что рафинированное масло в процессе очистки подвергается серьезной обработке. А не получается ли так, что там остается сплошная «химия» и пользы от такого масла никакой?

Т.Д. Стерлигова, Калужская обл.



Спешу вас успокоить – опасения ваши совершенно напрасны. Наоборот, именно рафинирование, т.е. очистка, позволяет удалить из масла всю «химию». А ее там хватает – ведь посевы подсолнечника частенько обрабатывают ядохимикатами и пестицидами, которые могут накапливаться в семечках. Правда, при очистке масло теряет некоторые полезные вещества, да и витамина Е в нем становится меньше процентов на 30–40. Но это не самая большая беда – ведь столовой ложки даже очищенного масла нам вполне достаточно, чтобы получить суточную дозу этого нужного витамина. И вообще, польза от рафинированного масла с лихвой перекрывает потери витамина Е в процессе очистки. Во-первых, **такое масло заведомо безопасно – никакой «химии» в нем уж точно нет.** А кроме того в нем даже после очистки остаются все жирные кислоты – самое ценное и полезное, что есть в растительном масле. Ну и еще один плюс рафинированного масла: в отличие от неочищенного оно не портится до двух лет.



ЧУРЧХЕЛА ВМЕСТО «СНИКЕРСА»

Мои дети, как и все малыши, любят сладости. К сожалению, часто покупать им конфеты у меня нет возможности. Как-то на рынке купила им чурчхелу, очень понравилось. Можно ли приготовить эту грузинскую сладость самим дома?

Надежда Сыромятникова, Самара

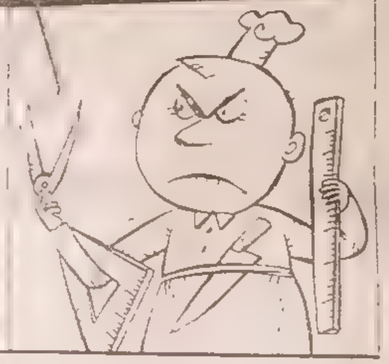
Конечно, можно, и делать это лучше из самого сладкого винограда. Из него выжимают сок и варят его, выпаривая основную часть жидкости. Сок густеет и становится ярко-желтым (если виноград был белым) или густо-багряным от красного винограда. Затем берутся ядрышки грецких орехов и **нанизываются на нитку, как ожерелье.** Каждую нитку с орехами обмакивают в загустевший сок и вешают подсушиться в теплом месте. Когда слой сока высыхает, нитку снова окунают в кипящий сок и снова сушат. Эту процедуру можно повторить несколько раз Так получается настоящая чурчхела, в сравнении с которой бледнеют любые «марсы» и «сниккерсы».

100 РУБ

О ПОЛЬЗЕ «ОВОЩНОЙ ГЕОМЕТРИИ»

В рецептах указываются разные способы нарезки овощей: кубиками, кружочками, дольками, брусочками... Даже придумали специальные инструменты, чтобы делать шарики, спирали и другие фигурки. А зачем нужна вся эта «геометрия»? Не все ли равно, как нарезать овощи для супа или гарнира?

Р.П. Коротченко, Брянская обл.



Оказывается – не все равно! Прежде всего часто необходимо, чтобы овощи, скажем, в супе или рагу, были готовы одновременно. Именно для этого им придают определенную форму и размер. Ведь что получается? Целые клубни картофеля варятся около получаса, а тот же картофель, нарезанный дольками или брусочками, – 10–15 минут. Теперь морковь: нарезанная ломтиками варится около 20 минут, а соломкой – 10–15.

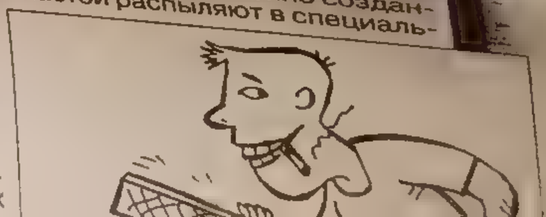
Еще один довод: известно, что **от формы и размеров кусочков овощей при жарении зависит испарение влаги, а значит, и вкус.** Та же картошка в виде соломки или стружки при жарке в жире быстро теряет воду и получается хрустящей, тогда как нарезанная брусочками влагу сохраняет лучше и получается более мягкой.

Наконец, есть еще и эстетический момент – блюдо должно выглядеть не просто как варево из столовки, а аппетитно и красиво. Для этого и придумали специальные формы овощных полуфабрикатов (спирали, звездочки и т.д.). Как видите, польза (и немалая) от «овощной геометрии» все же есть.

РОЖДЕННЫЙ В КАМЕРЕ

Кофе, как известно, делится на натуральный (в зернах и молотый) и растворимый. Выходит, что растворимый — искусственный?

М. Степушкина, Орловская обл.



А ведь вы правы! Растворимый кофе – это действительно искусственно созданный продукт. Как его получают? Крепкий кофейный настой распыляют в специальных камерах, заполненных азотом. Капли высыхают на лету, превращаясь в гранулы. Кстати, кофеина в них в 6 раз больше, чем в молотом, а вот ароматических веществ совсем мало. Поэтому **запах кофе ему придают искусственным путем, добавляя ароматизаторы.**

Какой кофе лучше пить – дело вкуса каждого. Только имейте в виду, что среди растворимых нередко попадаются подделки, о чем мы

там хватает – ведь посевы подсолнечника частенько обрабатывают ядохимикатами и пестицидами, которые могут накапливаться в семечках. Правда, при очистке масло теряет некоторые полезные вещества, да и витамина Е в нем становится меньше процентов на 30–40. Но это не самая большая беда – ведь столовой ложки даже очищенного масла нам вполне достаточно, чтобы получить суточную дозу этого нужного витамина. И вообще, польза от рафинированного масла с лихвой перекрывает потери витамина Е в процессе очистки. Во-первых, **такое масло заведомо безопасно – никакой «химии» в нем уж точно нет.** А кроме того в нем даже после очистки остаются все жирные кислоты – самое ценное и полезное, что есть в растительном масле. Ну и еще один плюс рафинированного масла: в отличие от неочищенного оно не портится до двух лет.

Еще один довод: известно, что **от формы и размеров кусочков овощей при жарении зависит испарение влаги, а значит, и вкус.** Та же картошка в виде соломки или стружки при жарке в жире быстро теряет воду и получается хрустящей, тогда как нарезанная брусочками влагу сохраняет лучше и получается более мягкой.

Наконец, есть еще и эстетический момент – блюдо должно выглядеть не просто как варево из столовки, а аппетитно и красиво. Для этого и придумали специальные формы овощных полуфабрикатов (спирали, звездочки и т.д.). Как видите, польза (и немалая) от «овощной геометрии» все же есть.

РОЖДЕННЫЙ В КАМЕРЕ

Кофе, как известно, делится на натуральный (в зернах и молотый) и растворимый. Выходит, что растворимый — искусственный?

М. Степушкина, Орловская обл.

А ведь вы правы! Растворимый кофе – это действительно искусственно созданный продукт. Как его получают? Крепкий кофейный настой распыляют в специальных камерах, заполненных азотом. Капли высыхают на лету, превращаясь в гранулы. Кстати, кофеина в них в 6 раз больше, чем в молотом, а вот ароматических веществ совсем мало. Поэтому **запах кофе ему придают искусственным путем, добавляя ароматизаторы.**

Какой кофе лучше пить – дело вкуса каждого. Только имейте в виду, что среди растворимых нередко попадаются подделки, о чем мы не раз рассказывали в нашей «Экспертной палате». Поэтому избегайте кофе с привкусом пригорелости и очень горького. И еще: банку с кофе храните плотно закрытой, так как он хорошо впитывает влагу и от этого может испортиться.

СЕЛЬДЬ СЛАБОСОЛЕНАЯ

Селедку моем в холодной воде, но не потрошим. Кладем в судок для заливного (удобнее всего), заливаем охлажденным рассолом. Рыба должна быть полностью погружена в рассол. Оставляем на сутки в прохладном месте. После чего можно рыбу разделывать и пробовать.

50 руб

М.И. Севастьянова, Калуга

1 кг свежей селедки. На 1 л воды – 3 ст. ложки соли, 1 ст. ложка сахара, 4 лавровых листа, 4 гвоздики, 0,5 ч. ложки черного перца горошком.

ГОРБУША СОЛЕНАЯ

Филе горбуши (или кеты, лосося, семги) режем поперек волокон тонкими ломтиками. Обмакиваем одной стороной в смесь соли и сахара и укладываем в банку так, чтобы соленой стороной ломтики были вверх. Заливаем рыбу растительным маслом, закрываем банку крышкой и ставим на ночь в морозилку. Утром переставляем банку с рыбой в холодильник и выдерживаем там неделю.

50 руб

Н.И. Царев, Сахалинская обл.

Филе горбуши, растительное масло.

Засол: на 1 стакан соли – 2 ст. ложки сахара.

СКУМБРИЯ МАРИНОВАННАЯ

Лук чистим и режем колечками. Рыбу чистим, моем и режем кусочками. Укладываем слой лука, на него – слой рыбы, и так пока рыба и лук не кончатся. Каждый слой рыбы поливаем маринадом. Придавливаем сверху гнетом и оставляем при комнатной температуре на 2 часа. Затем посуду с рыбой ставим в холодильник. Через сутки скумбрия будет готова.

Скумбрия свежемороженая, лук репчатый.

Маринад: на 0,5 стакана уксуса – 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сухой горчицы, 2 ст. ложки (без верха) соли, 1 ст. ложка сахара.

НОЯБРЬСКИЕ ТРАДИЦИИ

Лучше всего примирение отметить рюмкой водки. А как же закуска? Это мы мигом сообразим из того, что есть под рукой. Предлагаемый рецепт хорош тем, что отсутствие одного из продуктов вкус блюда не испортит.

ЗАКУСКА «ПРИМИРЕНИЕ»

3–4 луковицы, 4 вареных яйца, 100 г сыра, 1–2 яблока, соль, майонез, листики петрушки.

Лук режем полукольцами, кладем в дуршлаг, обвариваем кипятком, а потом промываем под струей холодной воды. Лук отжимаем, укладываем на блюдо, поливаем майонезом. Поверх майонеза распределяем мелко нарубленные яйца. На них трем сыр, а потом – яблоки. Каждый слой промазываем майонезом. Края подравниваем, верх украшаем листиками петрушки.

7 НОЯБРЯ
День согласия и примирения

ОТПРАВЛЯЯСЬ ЗА ПОКУПКАМИ,
берите с собой газету!
Материалы «Э.П.» помогут вам
сделать правильный выбор
и защитить свои права.

ЗОНА РИСКА

ТЕЛЕМАГАЗИН: ОБМАН НА РАССТОЯНИИ

По телевизору часто рекламируют товары, которые можно заказать по телефону. Вроде бы удобно для нас, потребителей, но возникает вопрос: стоит ли безоглядно доверять этим телемагазинам? По какому принципу они работают и насколько качественны предлагаемые товары?

Г.Л. Лиходей, Московская обл.

Отвечает **эксперт Общества по защите прав потребителей Светлана СТЕПАНОВА.**

В КАДРЕ И ЗА КАДРОМ

Казалось бы, покупка через телемагазины удобна для потребителя: увидел товар, оценил его достоинства (умело преподнесенные рекламой), позвонил по указанному в ролике телефону и, не выходя из дома, получаешь то, что тебе нужно. Однако это справедливо лишь в том случае, если товар качественный. А если нет? Тогда у телепокупателя начинаются хлопоты, с лихвой перевешивающие удобства приобретения нужной вещи, не вставая с дивана.

Большинство фирм, чей товар предлагается по телевизору, отыскать весьма затруднительно. Телезрителям сообщается лишь номер телефона, по которому можно заказать товар, а адрес если и указывается, то это, как правило, номер абонентского ящика, по которому невозможно найти фирму-продавца.

НА РЕКЛАМНОЙ ЖИЛЕТКЕ

К сожалению, большинство наших сограждан наивны, как дети, и неограниченно доверяют телевидению. А уж если товар рекламируют всенародно любимые артисты или певцы – это действует безотказно. Кстати, реклама на телевидении – дело дорогое. Решившись на покупку в телешопе, надо быть готовым к тому, что расходы на рекламу лишь увеличивают стоимость предлагаемого товара. Кстати, часто в рекламных клипах принимают участие американские актеры и консультанты. И у телезрителей создается впечатление, что предлагаемые товары произведены в США. Однако впоследствии выясняется, что «чудеса» изготовляются в Китае или, в лучшем случае, в Тайване и до разрекламированного американского качества им очень далеко.

Большинство роликов построено по единому сценарию: вначале перечисляются всевозможные чудодейственные свойства и уникальность товара, затем подчеркиваются выгоды от его приобретения именно через телемагазин. При этом зачастую цена в ролике не указана.

Как только телезритель клюнул на эту приманку и позвонил по телефону, чтобы узнать цену, телефонистка спрашивает его номер и любезно сообщает: «Вам перезвонят». Через некоторое время действительно перезванивают. Если вы интересуетесь, к примеру, пищевыми добавками или поясом из собачьей шерсти, «избавляющим от всех болезней», звонящий представляется врачом. Он дотошно расспрашивает вас о здоровье, всячески расхваливая при этом свой товар и избегая говорить о его стоимости. В конце концов он называет такую цену, на которую вы наверняка не рассчитывали.

Поэтому не стоит доверять «медицинским консультациям», которые дают по телефону сотрудники фирм: их волнует не ваше здоровье, а то, чтобы вы сделали покупку.

Этот эпилятор для удаления нежелательных волос сотрудница нашей редакции приобрела через телемагазин. Разрекламированное «американское чудо» оказалось произведенным в Корее. Выяснилось, что удаление одного волоска с помощью этого прибора занимает 40 секунд, тогда как это можно сделать гораздо быстрее обычным пинцетом, который стоит отнюдь не 1000 рублей. Попытки разочарованной потребительницы вернуть эпилятор фирме-продавцу и получить назад свои деньги окончились безрезультатно.

НЕ ВЕРЬТЕ В ПАНАЦЕЮ!

По данным Министерства РФ по антимонопольной политике (МАП), наибольшее количество рекламаций поступает на те товары, которые месяцами не сходят с телеэкрана: коврик для магнитотерапии, лечебный пояс из собачьей шерсти, пищевые добавки «Флоресино», «Вега+», «Супротек»

покупателя начинаются хлопоты, с лихвой перевешивающие удобства приобретения нужной вещи, не вставая с дивана.

Большинство фирм, чей товар предлагается по телевизору, отыскать весьма затруднительно. Телезрителям сообщается лишь номер телефона, по которому можно заказать товар, а адрес если и указывается, то это, как правило, номер абонентского ящика, по которому невозможно найти фирму-продавца.

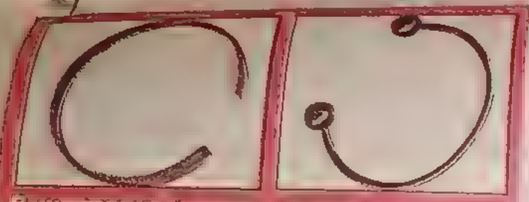
консультанты. И у телезрителей создается впечатление, что предлагаемые товары произведены в США. Однако впоследствии выясняется, что «чудеса» изготовляются в Китае или, в лучшем случае, в Тайване и до разрекламированного американского качества им очень далеко.

Большинство роликов построено по единому сценарию: вначале перечисляются всевозможные чудодейственные свойства и уни-

чом. Он дотошно расспрашивает вас о здоровье, всячески расхваливая при этом свой товар и избегая говорить о его стоимости. В конце концов он называет такую цену, на которую вы наверняка не рассчитывали.

Поэтому не стоит доверять «медицинским консультациям», которые дают по телефону сотрудники фирм: их волнует не ваше здоровье, а то, чтобы вы сделали покупку.

Этот эпилятор для удаления нежелательных волос сотрудница нашей редакции приобрела через телемагазин. Разрекламированное «американское чудо» оказалось произведенным в Корее. Выяснилось, что удаление одного волоска с помощью этого прибора занимает 40 секунд, тогда как это можно сделать гораздо быстрее обычным пинцетом, который стоит отнюдь не 1000 рублей. Попытки разочарованной потребительницы вернуть эпилятор фирме-продавцу и получить назад свои деньги окончились безрезультатно.



В инструкции по применению [illegible] браслета из циркония [illegible] жество заболеваний, при [illegible] гает повышенное давление [illegible] тахикардия, болезни [illegible] ры. Однако ничего не сказано [illegible] нии Минздравом этого лечебного [illegible] ва, а в конце инструкции рекомендуется при наличии указанных заболеваний [illegible] щаться к врачу (видимо, не слишком [illegible] вая на целебные свойства браслета).

НЕ ВЕРЬТЕ В ПАНАЦЕЮ!

По данным Министерства РФ по антимонопольной политике (МАП), наибольшее количество рекламаций поступает на те товары, которые месяцами не сходят с телеэкрана: коврик для магнитотерапии, лечебный пояс из собачьей шерсти, пищевые добавки «Флоресино», «Вега+», «Сжигатель жира», пирамида Голода, цирконевые браслеты.

Экспертизы, проведенные по заказу МАП, показали, что пояс из собачьей шерсти изготовлен из обычной овчины; пирамида Голода, коврик для магнитотерапии, цирконевые браслеты и упомянутые пищевые добавки неэффективны.

8 НОЯБРЯ

Дмитриева (родительская) неделя

НОЯБРЬСКИЕ ТРАДИЦИИ

Живы родители – почитай, умерли – поминай. А первое угощение на поминках по русскому обычаю – блины.

БЛИНЫ НА ДОБРУЮ ПАМЯТЬ

5 сырых яиц, 0,5 л кефира, 1 стакан сахара, щепотка соли, 0,5 ч. ложки соды, 5 ст. ложек растительного масла, мука.

Из яиц, кефира, сахара, муки, соли и соды замешиваем тесто, густое, как на оладьи. Затем, помешивая, вливаем горячую воду (но не кипяток!) и доводим до консистенции жидкой сметаны. Добавляем растительное масло, еще раз перемешиваем и выпекаем, как обычно, на смазанной маслом сковороде. Для следующих блинов сковороду смазывать маслом уже не надо.

ВОЗВУРС РЕЦЕПТОВ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

ГОТОВИМ ЭКОНОМНО

ТРЕБУХА – И НА ВКУС И ПО ЦЕНЕ НЕ ПЛОХА

Если кто-то говорит, что не любит требуху, это значит, он ее просто готовить не умеет. А вот о читателях, приславших свои рецепты, этого не скажешь.

14,6 балла

2 кг рубца, 1 кг картофеля, 2 луковицы, 3 моркови, 2 лавровых листа, 2 ст. ложки томата-пюре, сушеная зелень, чеснок, соль, перец.

ЖАРКОЕ ИЗ РУБЦА

Требуху чистим, моем, режем кусочками, заливаем водой и варим 5 часов. Затем солим, перчим, кладем лавровый лист, крупно нарезанные картофель, лук и морковь. Когда овощи сварятся, добавляем томат-пюре, сушеную зелень и мелко нарезанный чеснок. Тушим еще минут 5 и снимаем с плиты.

Приз

Л.Л. Делягина, Ярославль

14,7 балла

Свиная голова, 2 луковицы, 10 горошин перца, 1 морковь, 3 лавровых листа, черный молотый перец, чеснок, соль.

СВИНАЯ ГОЛОВА

Свиную голову моем, чистим, вырезаем язык и разрубаем на куски. Мозги тоже вынимаем. И язык, и мозги можно приготовить отдельно – деликатес! А куски свиной головы заливаем холодной водой, доводим до кипения, снимаем пену, добавляем лук, разрезанный на половинки, морковь, перец горошком и соль. Варим до тех пор, пока мясо не начнет отделяться от костей. Тогда бульон сливаем, его пускаем на холодец, а из мяса выбираем все косточки. Можно шкурку и жир порубить, а можно оставить целиком. Приправляем молотым перцем и измельченным чесноком. Перекладываем в марлю, завязываем и кладем в судок под пресс. Ставим в прохладное место на сутки. Затем марлю снимаем, и можно пробовать, что получилось.

Приз

К.В. Антонова, Московская обл.

...НАЯ ПАЛАТА

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ

НЕ ДАВАЙТЕ ВОДКИ «КРАСНОМУ БЫКУ»!

На дискотеках и в клубах очень популярны «энергетические напитки» (Red Bull, Red Devill и др.). Что входит в их состав и дает бодрящий эффект? Можно ли смешивать эти напитки с алкоголем, как делают многие парни?

Наталья С., Санкт-Петербург

Отвечает **врач-кардиолог Светлана ГАРКУШИНА.**

Молодые люди уверяют, что «энерджи дринкс» (энергетические напитки) придают силы и помогают протанцевать на дискотеке чуть ли не всю ночь. И несмотря на немалую цену (около 50 руб. за банку емкостью 330 мл), идут они нарасхват – этих напитков в России ежемесячно выпивается целых 100 тысяч литров!

Состав «красных быков» и «дьяволов» примерно одинаков: вода, витамины, вкусовые добавки и кофеин – он-то и дает фонтан энергии. Вообще-то, строго говоря, никакой энергии кофеин сам по себе в организм не привносит, все волшебство происходит за счет внутренних сил организма. **Кофеин стимулирует работу сердца, заставляет его биться чаще, а энергию мы забираем у самих себя.** Причем чем больше мы ее берем, тем больше придется отдавать потом – бессонницей, стрессами, депрессией. Поэтому пить больше трех банок энергетиков в сутки не стоит.

И уж, конечно, ни в коем случае нельзя смешивать энергетические напитки с алкоголем. Любая их комбинация – это мина замедленного действия. Дело в том, что кофеин резко усиливает действие алкоголя на мозг. Дальше – больше. Алкоголь и кофеин обладают противоположными свойствами: первый угнетает, а второй, наоборот, возбуждает. *В результате резко увеличивается нагрузка на сердце,* а тут и до беды недалеко. Кстати, недавно в Швеции «красный бык», смешанный с водкой, унес жизни двух молодых людей.

Конечно, летальный исход – случай исключительный. Но кофеино-алкогольные удары по сердцу не проходят бесследно даже для здоровых людей. Организм ускоренно изнашивается до такой степени, что сердце молодых любителей «красного бычка» с водкой к тридцати годам может быть ...

Рецепты оцениваются по пятибалльной шкале за скорость приготовления, экономичность и вкус. По сумме трех оценок выставляется общий балл.

ФАРШИРОВАННЫЙ РУБЕЦ

Муку просеиваем, добавляем масло. Вымачиваем рубец в охлажд...

14,8 балла

Свиной желудок ...

САМ СЕБЕ ЭКСПЕРТ

УТЮГ: ЛУЧШЕ ЛЕГКИЙ, НО С ПАРОМ

Давно хочу приобрести современный импортный электроутюг. На что надо обращать внимание при его покупке?

В.Л. Кремнева, Иркутская обл.

Отвечает **главный инженер объединения «Росбытсервис» Борис СЫРОМЯТНИКОВ.**

В салонах бытовой техники предлагаются десятки моделей электроутюгов. Многие покупатели сначала прикидывают утюг по руке, увесист ли? Однако времена привычных трехкилограммовых железяк давно в прошлом. Самые тяжелые импортные утюги весят сегодня 1,5–1,7 кг. Этого вполне достаточно – ведь утюг гладит не весом, а паром.

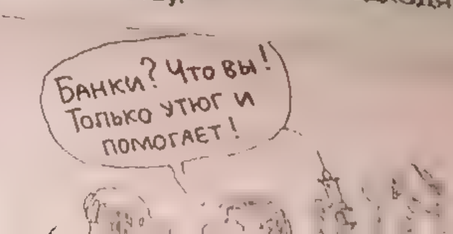
Гораздо большее значение имеет материал, из которого изготовлена подошва утюга. На первое место по практичности и долговечности я бы поставил полированную нержавеющую поверхность. На втором месте – полированный алюминий, так называемый анодилиум. Срок службы керамических подошв – не более двух лет. Примерно столько же прослужит вам утюг с покрытием подошвы из стеклокерамики или тефлона. При глажке изделий из шерсти на стеклокерамике образуется нагар. Тефлон, правда, лишен этого недостатка, но в результате нечаянного соприкосновения с металлической брючной «молнией» на нем образуются царапины.

Следующее, на что надо обратить внимание, – электрическая мощность утюга. Оптимальное ее значение – 1600–2000 Вт. Утюги с мощностью менее 1200 Вт для глажки большого количества белья неэффективны.

Еще одним важным параметром парового утюга является скорость подачи пара. Для того чтобы разгладить пересушенное белье, прибор должен выдавать до 30 г пара в минуту, а для складок на шерстяных и льняных тканях нужен режим выделения пара 60–80 г в минуту.

Имеет значение и длина электрошнура утюга. Удобные европейские приборы снабжены шнуром 2,1–2,5 м. А провод японских и южнокорейских утюгов имеет длину всего лишь 1,2–1,5 м, что гораздо менее удобно для хозяйки.

Наконец, цена, что тоже важно. Стоимость имеющихся в продаже импортных утюгов колеблется от 800 до 2000 рублей. Так что вполне можно подобрать подходящий по цене и качеству.



Отвечает **врач-кардиолог Светлана ГАРКУШИНА.**

Молодые люди уверяют, что «энерджи дринкс» (энергетические напитки) придают силы и помогают протанцевать на дискотеке чуть ли не всю ночь. И несмотря на немалую цену (около 50 руб. за банку емкостью 330 мл), идут они нарасхват – этих напитков в России ежемесячно выпивается целых 100 тысяч литров!

Состав «красных быков» и «дьяволов» примерно одинаков: вода, витамины, вкусовые добавки и кофеин – он-то и дает фонтан энергии. Вообще-то, строго говоря, никакой энергии кофеин сам по себе в организм не привносит, все волшебство происходит за счет внутренних сил организма. **Кофеин стимулирует работу сердца, заставляет его биться чаще, а энергию мы забираем у самих себя.** Причем чем больше мы ее берем, тем больше придется отдавать потом – бессонницей, стрессами, депрессией. Поэтому пить больше трех банок энергетиков в сутки не стоит.

И уж, конечно, ни в коем случае нельзя смешивать энергетические напитки с алкоголем. Любая их комбинация – это мина замедленного действия. Дело в том, что кофеин резко усиливает действие алкоголя на мозг. Дальше – больше. Алкоголь и кофеин обладают противоположными свойствами: первый угнетает, а второй, наоборот, возбуждает. В результате резко увеличивается нагрузка на сердце, а тут и до беды недалеко. Кстати, недавно в Швеции «красный бык», смешанный с водкой, унес жизни двух молодых людей.

Конечно, летальный исход – случай исключительный. Но кофеино-алкогольные удары по сердцу не проходят бесследно даже для здоровых людей. Организм ускоренно изнашивается до такой степени, что сердце молодых любителей «красного бычка» с водкой к тридцати годам может быть как у семидесятилетнего ветерана, прожившего нелегкую жизнь.

...глажки большого ... фективны.

Еще одним важным параметром парового утюга является скорость подачи пара. Для того чтобы разгладить пересушенное белье, прибор должен выдавать до 30 г пара в минуту, а для складок на шерстяных и льняных тканях нужен режим выделения пара 60–80 г в минуту.

Имеет значение и длина электрошнура утюга. Удобные европейские приборы снабжены шнуром 2,1–2,5 м. А провод японских и южнокорейских утюгов имеет длину всего лишь 1,2–1,5 м, что гораздо менее удобно для хозяйки.

Наконец, цена, что тоже важно. Стоимость имеющихся в продаже импортных утюгов колеблется от 800 до 2000 рублей. Так что вполне можно подобрать подходящий по цене и качеству.

...ыхъ волос
...
...риканское
...е. Выяснилось,
...о этого прибора
...с сделать
...оторый стоит
...чарованной
...ирме-продавцу и
...ись безрезультатно.

...ТАТЕЛЕЙ
...КУС
...ОХА

...требуху, это значит,
...А вот о читателях,
...кажешь.

...ИЗ РУБЦА

...тим, моем, режем
...ваем водой и варим 5
...солим, перчим, кладем
...т, крупно нарезанные
...и морковь. Когда овощи
...обавляем томат-пюре,
...нь и мелко нарезанный
...еще минут 5 и снимаем с

Л.Л. Делягина, Ярославль

...НАЯ ГОЛОВА

...олову моем, чистим, выреза-
...зрубаем на куски. Мозги то-
...м. И язык, и мозги можно
...отдельно – деликатес! А ку-
...головы заливаем холодной
...дим до кипения, снимаем
...яем лук, разрезанный на
...морковь, перец горош-
...Варим до тех пор, пока
...нет отделяться от костей.
...иваем, его пускаем на хо-
...выбираем все косточки.
...жир порубить, а можно
...Приправляем моло-
...измельченным чесноком.
...в марлю, завязываем и
...под пресс. Ставим в про-
...на сутки. Затем марлю
...пробовать, что полу-

К.В. Антонова, Московская обл.

Рецепты оцениваются по пятибалльной шкале за скорость приготовления, экономичность и вкус. По сумме трех оценок выставляется общий балл.

ФАРШИРОВАННЫЙ РУБЕЦ

Муку просеиваем, добавляем масло. Вымачиваем рубец в охлажденном маринаде (кипятим 2 л воды с 1 ст. ложкой соли, 2 ст. ложками уксуса и 3–5 горошинами душистого перца). Через 3 часа рубец промываем. Ливер мелко рубим и перемешиваем с кубиками сала и мяса. (Почки тоже надо вымочить.) Приправляем все специями, начиняем полученной массой свиной желудок и зашиваем нитками. Кладем желудок в кастрюлю, заливаем водой, солим, кладем перец горошком, лавровый лист и варим 2,5 – 3 часа. Остужаем в этом же бульоне, затем вынимаем и кладем под гнет.

Приз

З.Г. Гуляева, Н. Новгород

Свиной желудок, печень, почки, легкое, сердце, сало, мясо, перец горошком, лавровый лист, сушеная зелень петрушки, укропа и др., аджика, соль.

РУЛЕТ ИЗ РУБЦА

Отвариваем рубец до готовности. Готовим фарш из свинины, лука, чеснока, соли и перца. Перемешиваем мясной фарш с отварным рисом (на 0,5 кг фарша 1 стакан риса). Наносим на рубец слой фарша, скатываем рубец рулетом и перевязываем рулет через каждые 6–7 см ниткой. Разрезаем рулет на кусочки так, чтобы каждый из них был скреплен ниткой. Обжариваем кусочки рулета с обеих сторон до румяной корочки. Подаем горячим.

Приз

Н.Е. Арсентьева, Иркутская обл.

14, 9 балла

Свиной рубец, свинина с жирком, репчатый лук, отварной рис, чеснок, соль, перец.

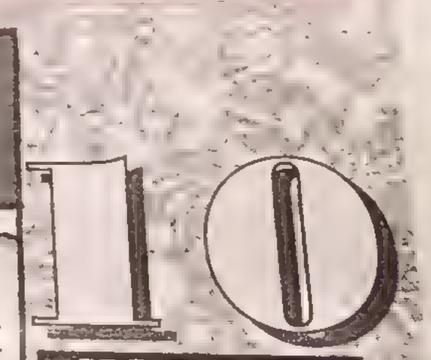
НОЯБРЬСКИЕ ТРАДИЦИИ

Этот праздник мы любим прежде всего за то, что вечером по телевизору обязательно покажут концерт с участием любимых эстрадных исполнителей. А для праздничного стола можем предложить убойное блюдо, которое называется...

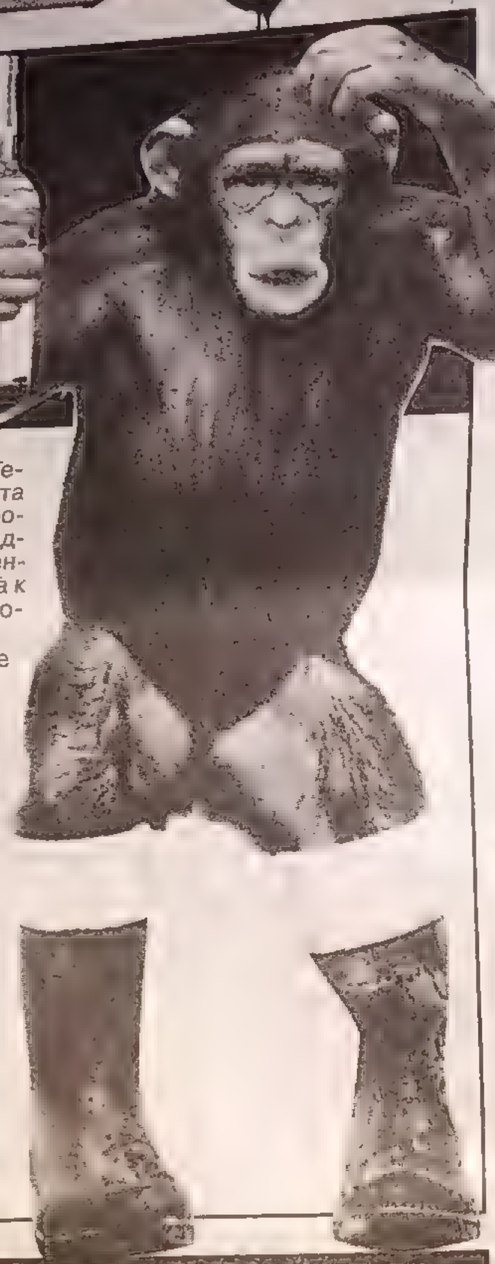
ЗАПЕЧЕННЫЙ МИНТАЙ

0,5 кг филе минтая (или любой другой рыбы), 70 г тертого сыра, по 2 ст. ложки томата-пюре, маргарина и муки, 1 стакан молока, 2 сырых яйца, соль, перец.

Маргарин растапливаем в сковороде, обжариваем в нем муку, разводим молоком, добавляем томат-пюре и тертый сыр. Приправляем солью и перцем. На тихом огне доводим массу до загустения. Перемешиваем с взбитыми желтками и, не кипятя, снимаем с огня. Рыбное филе нарезаем кубиками, обжариваем в масле и заливаем полученным соусом. Добавляем взбитый белок, быстро перемешиваем и перекладываем массу в смазанную маслом огнеупорную форму. Запекаем в горячей духовке до золотистой корочки.



ОБЕЗЬЯНЫ ЛЮБЯТ ПИТЬ, ЧТОБЫ ЖИЗНЬ СЕБЕ ПРОДЛИТЬ



Группа аспирантов-биологов из Техасского университета (США), руководимая профессором Робертом Даддли, на основании проведенных исследований пришла к выводу, что обезьяны обожают... выпивку.

В течение полугода молодые ученые наблюдали за поведением группы приматов из 50 особей, помещенных в условия, максимально близкие к природным. Исследователи обратили внимание, что обезьяны не предпочитали свежие фрукты, которых вокруг было в изобилии, а **часами выискивали уже перезрелые, начавшие бродить плоды. Лабораторный анализ позволил обнаружить в этих плодах около 5% алкоголя.** Именно он, по мнению ученых, притягивал приматов к «пьяным» фруктам.

Поскольку известно, что алкоголь в небольших дозах полезен для сердца человека, американские биологи считают: инстинктивная приверженность обезьян к алкоголю предопределена самой природой, чтобы предохранить от сердечных заболеваний и тем самым продлить их жизнь.

ОТДАВАЯ БОГУ ДУШУ, ТОЖЕ ХОЧЕТСЯ ПОКУШАТЬ

Выбор меню для своего последнего ужина – одна из прерогатив осужденных на смертную казнь в США. Последний из казненных – **террорист Тимоти Маквей** – заказал килограмм мятного мороженого с шоколадными хлопьями. А вот что выбирали себе на последний в жизни ужин другие известные преступники Америки:

Джон Муди, убийца и насильник: два стейка на косточке, салат с луковым соусом, рогалики с маслом, картофель-фри с кетчупом, кусок торта, 400 г мороженого с миндалем и 6 банок «пепси».

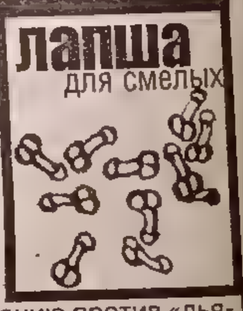
Брайан Робертсон, серийный убийца: два двойных чизбургера с майонезом и горчицей, картофель фри, жареный цыпленок, шоколадный торт, полкило ванильного мороженого, 5 банок «спрайта».

Джефри Дилингем, убийца: восемь пол-литровых упаковок шоколадного молока, гамбургер, картофель фри, макароны, лазанья, чесночные гренки, рогалики с корицей, яичница из пяти яиц.

«Просто поразительно, как много они едят, – удивляется специалист по питанию Сара Станнер. – **Мне-то казалось, что у них кусок в горло не полезет. Но, видимо, неизбежность близкой смерти меняет психику этих людей** до такой степени, что они уже не в состоянии себя контролировать».

ЦЕРКОВЬ ВСТРЕТИЛА В ШТЫКИ МАКАРОННЫЕ «СТРУЧКИ»

лапша для смелых



Сенсация в пищевой индустрии: итальянские производители выпустили макароны в форме... мужского члена! Сделаны они по новой технологии, позволяющей макаронам увеличиваться в размере в процессе варки в четыре раза. Если учесть, что в сухом виде их «габариты» – 2 см, можно представить, какое «чудо» окажется в итоге у покупателей в тарелках. Католическая церковь уже начала активную кампанию против «дьявольского» продукта и требует, **чтобы подобные макароны продавались исключительно в интим-магазинах.** Однако шутники-«макаронники» сдаваться не намерены и разворачивают борьбу за свое право выпускать те товары, которые пользуются спросом у потребителей.

КАК НИ КОРМИ ТЫ КРОКОДИЛА, СВОЕ ВОЗЬМЕТ ПРИРОДЫ СИЛА

Житель французского города Ницца преуспевающий биржевой маклер Поль Жокен обзавелся крокодилом. Держать в доме экзотических рептилий – последний шик богатеев на Западе.

*Но самое интересное в другом: Поль, **убежденный вегетарианец, решил приобщить к этой диете и***

Первое

ПОГЛЯДИТЕ, В НОЯБРЕ НОВЫЙ СУПЧИК НА СТОЛЕ!

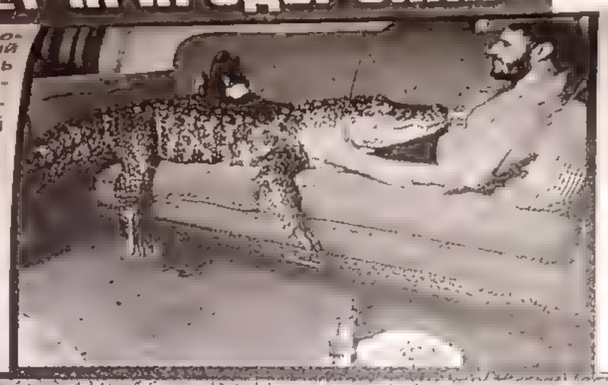
по мнению ученых, притягивал приматов к «пьяным» фруктам.

Поскольку известно, что алкоголь в небольших дозах полезен для сердца человека, американские биологи считают: инстинктивная приверженность обезьян к алкоголю предопределена самой природой, чтобы предохранить от сердечных заболеваний и тем самым продлить их жизнь.

КАК НИ КОРМИ ТЫ КРОКОДИЛА, СВОЕ ВОЗЬМЕТ ПРИРОДЫ СИЛА

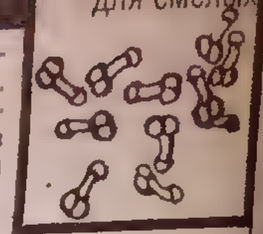
Житель французского города Ницца преуспевающий биржевой маклер Поль Жокен обзавелся крокодилом. Держать в доме экзотических рептилий – последний шик богатеев на Западе.

Но самое интересное в другом: Поль, **убежденный вегетарианец, решил приобщить к этой диете и своего питомца.** Коко (как он называет крокодила), по его словам, довольно быстро отвык от мяса и теперь с удовольствием питается кукурузными хлопьями с молоком.



По материалам Интернета и зарубежной прессы.

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ



Сенсация в пищевой индустрии: итальянские производители выпустили макароны в форме... мужского члена! Сделаны они по новой технологии, позволяющей макаронам увеличиваться в размере в процессе варки в четыре раза. Если учесть, что в сухом виде их «габариты» – 2 см, можно представить, какое «чудо» окажется в итоге у покупателей в тарелках. Католическая церковь уже начала активную кампанию против «дьявольского» продукта и требует, **чтобы подобные макароны продавались исключительно в интим-магазинах.** Однако шутники-«макаронники» сдаваться не намерены и разворачивают борьбу за свое право выпускать те товары, которые пользуются спросом у потребителей.

13 НОЯБРЯ

Юровая (праздник охотников и рыболовов)

6

НОЯБРЬСКИЕ ТРАДИЦИИ

Охотники думают, что сезон обещает быть удачным, если первой добычей станет заяц. Ну а вдруг не повезет? Тогда придется приманивать удачу домашним кроликом!

ЖАРКОЕ ПО-ОХОТНИЧЬИ

1/2 зайца или кролика, 150 г копченой свиной грудинки, 2–3 луковицы, 2 ст. ложки жира, 1 ст. ложка муки, 1 стакан красного вина, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, красный молотый перец, соль.

Мясо очищаем от пленок, моем и рубим на небольшие куски. Сердце, печень, легкие моем и режем полосками. Обжариваем мясо с потрохами в разогретом жире. Добавляем нарезанную ломтиками свиную грудинку и крупными кубиками – лук. Тушим под закрытой крышкой на тихом огне, время от времени подливая воду. Когда мясо будет готово, приправляем его солью, перцем, лавровым листом и вином. Заправляем соус мукой. Даем 10 минут покипеть и снимаем с огня. Подаем на стол прямо в жаровне, посыпав сверху рубленой зеленью петрушки.

Первое

ПОГЛЯДИТЕ, В НОЯБРЕ НОВЫЙ СУПЧИК НА СТОЛЕ!

Осторожный Скорпион преображается на кухне. Здесь он готов экспериментировать и создавать новые блюда. И у него это неплохо получается!

ЛУКОВЫЙ СУП С КАПУСТОЙ

0,5 кг капусты, 0,5 кг лука, 0,5 стакана растительного масла, 1 морковь, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа, 1 лимон, соль, перец.

Лук мелко рубим и обжариваем в растительном масле. Когда он слегка зарумянится, добавляем нашинкованную капусту и морковь, лавровый лист, перец горошек, соль. Заливаем кипятком и варим до готовности. Заправляем суп разведенной в воде поджаренной мукой. Даем прокипеть, посыпаем рубленой зеленью и вливаем в готовый суп свежеотжатый лимонный сок. Подаем со сметаной.

СУП-ЛАПША С КУРИНЫМИ ПОТРОШКАМИ

200 г лапши, 0,5 кг куриных потрошков, шеек, крылышек, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 10 горошин черного перца, лавровый лист, сушеная пряная зелень, соль, перец молотый.

Потрошки, крылышки и шейки промываем, заливаем водой и ставим варить (печенку варим отдельно). Когда вода закипит, снимаем пену, кладем в кастрюлю половину луковицы и порезанный кусочками корень петрушки. Бросаем перец горошком, лавровый лист и пряную сушеную зелень (петрушку, укроп). Солим. Варим бульон до готовности, процеживаем. Готовые потрошки режем мелкими кусочками. В кипящий бульон закладываем пассерованные лук и морковь, засыпаем лапшу. Варим до готовности. При подаче в тарелку кладем потрошки и заливаем их супом.

ЭКСКЛЮЗИВНОЕ УГОЩЕНИЕ

НА СЦЕНЕ – ПЕВИЦЫ, У ПЛИТЫ – МАСТЕРИЦЫ

Наверное, трудно найти женщину, которая откажется от кусочка торта. Тем более если он приготовлен по рецепту звезд нашей эстрады – Эдиты ПЬЕХИ, Валентины ЛЕГКОСТУПОВОЙ или Лолиты МИЛЯВСКОЙ. Выбирайте тот, который вам больше по душе, и наслаждайтесь!

ТОРТ «ЭДИТА»

Для бисквита: **4 яйца, 100 г сахара, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки крахмала, цедра с половинки лимона;** ***для песочного теста:*** **500 г муки, 300 г сл. масла, 100 г сахара, 4 желтка, сок одного лимона, 1 ст. ложка какао;** ***для сметанного крема:*** **500 г сметаны, 200 г сахарной пудры, 200 г очищенных орехов, ванилин;** ***для шоколадного крема:*** **300 г сл. масла, 200 г сахарной пудры, 2 желтка, 60 г шоколада, 1 ст. ложка коньяка, ванилин;** ***для украшения торта:*** **6 грецких орехов, 60 г шоколада, вишни из варенья.**

Готовим бисквитное тесто с добавлением лимонной цедры и выпекаем его в форме при температуре 200°С в течение 30 минут

Песочное тесто готовим с добавлением лимонного сока, делим его на три части, в одну добавляем какао. Раскатываем коржи и каждый накалываем вилкой. Выпекаем 20 минут и охлаждаем.

Сметанный крем готовим с добавлением ванилина и измельченных грецких орехов. Для шоколадного крема взбиваем масло с сахарной пудрой и смешиваем с растопленным шоколадом, желтками, ванилином, коньяком.

Теперь смачиваем бисквит сладким чаем с молоком, смазываем шоколадным кремом, сверху кладем светлый песочный корж, смазываем сметанным кремом, на него – песочный корж с какао, его также покрываем сметанным кремом, сверху – еще один светлый песочный корж, на который снова наносим сметанный крем. Верх и бока торта смазываем остатками шоколадного крема и присыпаем тертым шоколадом. Украшаем торт половинками ореха и вишнями из варенья, обкатанными в сахаре.

ТОРТ «БЕЗЕ»

Для теста: **7 яичных белков, 0,5 кг сахара, цедра от половины лимона, 100 г рубленых поджаренных орехов;** ***для крема-начинки:*** **0,5 кг сл. масла, 400 г сахара, 7 желтков, 100 г орехов, 2 ст. ложки какао, ромовая эссенция.**

Две столовые ложки сахара и яичные белки взбиваем, чтобы масса увеличилась по объему приблизительно в три раза (белок будет легче взбиваться, если сутки постоит в холодильнике). После этого добавляем лимонную цедру и, взбивая массу, только под конец в три приема всыпаем два стакана сахарного песка.

Всю полученную таким образом массу делим на три части и разливаем на смазанный маслом и посыпанный орехами противень. Выпекаем при температуре 90–100°С.

Для получения начинки желтки с сахаром и двумя ложками какао взбиваем на пару, пока они не загустеют. Даем остыть и взбиваем масло, постепенно добавляя к нему остывшие желтки. Затем вводим столовую ложку ромовой эссенции (ее можно заменить таким же количеством коньяка).

Этой начинкой-кремом смазываем готовые испеченные коржи, накладывая их друг на друга. Верх и бока торта

ТОРТ «СМЕТАННИК»

Для теста:
4 стакана муки,
4 ст. ложки меда,
4 яйца,
100 г сл. масла,
200 г сахара,
2 ч. ложки соды.

Для крема:
300 г сметаны (лучше с рынка),
300 г сахара,
ядра 35–50 орехов,
25 г шоколада,
ванилин.

Мед, сахар, яйца, размягченное сливочное масло, соду размешиваем до получения однородной массы и прогреваем на водяной бане до полного растворения сахара. Всыпаем муку и хорошенько перемешиваем. Делим тесто на шесть частей и раскатываем на тоненькие коржи одинакового размера (я это делаю тарелкой). Слегка смазываем противень маслом, присыпаем мукой и выпекаем коржи в духовке.

Пока они остывают, готовим крем. Для этого взбиваем миксером сметану и постепенно вводим сахар. Должна получиться пышная масса. Добавляем в нее толченые ядра орехов и тщательно перемешиваем.

Готовые охлажденные коржи смазываем кремом, укладывая их друг на друга. Сверху посыпаем торт тертым шоколадом. Мой «сметанник» всегда

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Картофель чистим и отвариваем в подсоленной воде до полуготовности. Лук и

8 картофелин

...апша
...для смелых

...нию против «дья-
...давались исклю-
... сдаваться не на-
...ары, которые поль-

Готовим бисквитное тесто с добавлением лимонной цедры и выпекаем его в форме при температуре 200°С в течение 30 минут.

Песочное тесто готовим с добавлением лимонного сока, делим его на три части, в одну добавляем какао. Раскатываем коржи и каждый накалываем вилкой. Выпекаем 20 минут и охлаждаем.

Сметанный крем готовим с добавлением ванилина и измельченных грецких орехов. Для шоколадного крема взбиваем масло с сахарной пудрой и смешиваем с растопленным шоколадом, желтками, ванилином, коньяком

Теперь смачиваем бисквит сладким чаем с молоком, смазываем шоколадным кремом, сверху кладем светлый песочный корж, смазываем сметанным кремом, на него – песочный корж с какао, его также покрываем сметанным кремом, сверху – еще один светлый песочный корж, на который снова наносим сметанный крем. Верх и бока торта смазываем остатками шоколадного крема и присыпаем тертым шоколадом Украшаем торт половинками ореха и вишнями из варенья, обкатанными в сахаре.

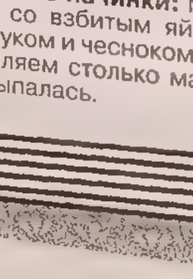
Для теста: 7 яичных белков, 0,5 кг сахара, цедра от половины лимона, 100 г рубленых поджаренных орехов; *для крема-начинки:* 0,5 кг сл. масла, 400 г сахара, 7 желтков, 100 г орехов, 2 ст. ложки какао, ромовая эссенция.

Две столовые ложки сахара и яичные белки взбиваем, чтобы масса увеличилась по объему приблизительно в три раза (белок будет легче взбиваться, если сутки постоит в холодильнике). После этого добавляем лимонную цедру и, взбивая массу, только под конец в три приема всыпаем два стакана сахарного песка.

Всю полученную таким образом массу делим на три части и разливаем на смазанный маслом и посыпанный орехами противень. Выпекаем при температуре 90–100°С.

Для получения начинки желтки с сахаром и двумя ложками какао взбиваем на пару, пока они не загустеют. Даем остыть и взбиваем масло, постепенно добавляя к нему остывшие желтки. Затем вводим столовую ложку ромовой эссенции (ее можно заменить таким же количеством коньяка).

Этой начинкой-кремом смазываем готовые испеченные коржи, накладывая их друг на друга. Верх и бока торта посыпаем рублеными орехами и цукатами.



меда, 4 яйца, 100 г сл. масла, 200 г сахара, 2 ч. ложки соды.

ядра 35–50 орехов, 25 г шоколада, ванилин.

Мед, сахар, яйца, размягченное сливочное масло, соду размешиваем до получения однородной массы и прогреваем на водяной бане до полного растворения сахара. Всыпаем муку и хорошенько перемешиваем. Делим тесто на шесть частей и раскатываем на тоненькие коржи одинакового размера (я это делаю тарелкой). Слегка смазываем противень маслом, присыпаем мукой и выпекаем коржи в духовке.

Пока они остывают, готовим крем. Для этого взбиваем миксером сметану и постепенно вводим сахар. Должна получиться пышная масса. Добавляем в нее толченые ядра орехов и тщательно перемешиваем

Готовые охлажденные коржи смазываем кремом, укладывая их друг на друга. Сверху посыпаем торт тертым шоколадом. Мой «сметанник» всегда украсит любое торжество!

Подготовила Надежда Мельник

...БРЕ
...СТОЛЕ!

...ется на кухне. Здесь
...давать новые блюда.

...ВЫЙ СУП ...ПУСТОЙ

...бим и обжариваем в рас-
...ле. Когда он слегка зару-
...вляем нашинкованную ка-
...вь, лавровый лист, перец
... Заливаем кипятком и ва-
...ости. Заправляем суп раз-
...оде поджаренной мукой.
...еть, посыпаем рубленой зе-
...аем в готовый суп свежеот-
...ный сок. Подаем со смета-

...УП-ЛАПША ...КУРИНЫМИ ...ТРОШКАМИ

..., крылышки и шейки про-
...ливаем водой и ставим ва-
...у варим отдельно). Когда
...т, снимаем пену, кладем
... половину луковицы и по-
...сочками корень петрушки.
...ерец горошком, лавровый
... сушеную зелень (петруш-
... Варим бульон до го-
...оцеживаем. Готовые по-
...ем мелкими кусочками В
...ьон закладываем пассеро-
... морковь, засыпаем лапшу.
...ности. При подаче в та-
... петрушки и заливаем их

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Картофель чистим и отвариваем в подсоленной воде до полуготовности. Лук и морковь режем и пассеруем на сливочном масле. Добавляем в картофель пассерованные овощи и нарезанный корень петрушки. Доводим до готовности и все вместе протираем сквозь сито. Муку обжариваем в оставшемся масле и разводим частью бульона. Кипятим 5–10 минут, вливаем полученный белый соус в протертые овощи, добавляем еще столько бульона, чтобы суп не был слишком густым.

А.Л. Школьник, Самара

50 руб.

8 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, 1/3 корня петрушки, 3 ч. ложки муки, 4 ч. ложки сливочного масла, 1,5 л овощного или мясного бульона.

СУП С БРЫНЗОЙ

Картофель чистим и режем кубиками. Забрасываем в кипящую воду (0,5 л) и варим до полуготовности. Добавляем к картофелю растертую со сливочным маслом брынзу. Когда картофель сварится, заправляем суп рубленой зеленью, солим, если соли недостаточно, и перчим по вкусу.

М.Х. Устюжкина, Минеральные Воды

50 руб.

0,5 кг картофеля, 150 г брынзы, 3 ст. ложки рубленой зелени (петрушки, укропа, сельдерея), 1 ст. ложка сливочного масла, соль, перец.

НОЯБРЬСКИЕ ТРАДИЦИИ

Кузьминки – об осени поминки. А приход зимы отмечали тем, что начинали резать домашнюю птицу.

КУРОЧКА С НАЧИНКОЙ

1 курица, 1 луковица, 1 сырое яйцо, 4 ст. ложки молотых сухарей, 1 стакан молотых грецких орехов, 1 стакан тертого сыра, 1 ст. ложка рубленой зелени, 1 зубчик чеснока, майонез, соль, перец.

Курицу разрубаем вдоль позвоночника так, чтобы грудка осталась целой. Кладем разрезанную тушку грудкой вверх, просовываем пальцы под кожу и закладываем под нее начинку. Ножки связываем. Кладем птицу на смазанный маслом противень спинкой вверх. Запекаем 50–60 минут, периодически поливая выделяющимся соком.

Приготовление начинки: перемешиваем молотые сухари со взбитым яйцом, орехами, измельченным луком и чесноком, травами и тертым сыром. Добавляем столько майонеза, чтобы начинка не рассыпалась.

14 НОЯБРЯ
Кузьминки

Наши золоты

Русский СМАК

Для наших читателей, которые совсем недавно познакомились с газетой, мы публикуем лучшие статьи из прошлых выпусков, начиная с самых первых номеров.

НЕ СПЕШИ В АПТЕКУ!

ЕСЛИ БОЛИТ ЗУБ...

Зубная боль наступает всегда неожиданно и в самое неподходящее время. Если нет возможности сразу обратиться к врачу, попробуйте народные способы избавления от зубных неприятностей.

К больному зубу нужно приложить кусочек сырой свеклы или наложить на него кашицу из стебля черемши.

При зубной боли натирают чесноком запястье внутренней стороны руки. Потом мелко нарезанный чеснок туго прибинтовывают к запястью – в месте, где прослушивается пульс. Если болит зуб с правой стороны, завязывают левую руку, и наоборот. Во избежание ожога чеснок следует накладывать на тряпочку.

На больное место между десной и щекой нужно положить ломтик свиного сала (без соли) и держать его 15—20 минут до исчезновения боли.

Боль утихнет, если положить на больной зуб ватку, пропитанную маслом душицы. Для его приготовления горсть сушеной травы заливают 0,5 л подсолнечного масла, настаивают 8 часов, процеживают и отжимают.

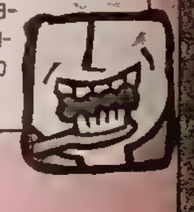
Зубную боль поможет снять и отвар шалфея: 1 ст. ложку травы заваривают стаканом кипятка и настаивают час. Этим отваром, периодически заменяя остывший теплым, надо полоскать рот, а затем подержать смоченную в отваре ватку на больном зубе. Процедура повторяется три-пять раз каждые полчаса.

При стоматите хорошо помогает полоскание рта и горла настоем липового цвета (1ст. ложку липового цвета залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 5 часов, процедить и добавить пол чайной ложки пищевой соды).

Воспаление слизистой оболочки рта и десен лечится полосканием рта лимонным соком, разведенным водой (1:1).

Дельный совет

Желтизну с зубов легко удалить, если при их чистке положить на щетку вместе с пастой немного пищевой соды и добавить 1—2 капли лимонного сока.



Запах лука или чеснока изо рта быстро исчезнет, если пожевать корень петрушки или аира болотного.

ЧУДЕСА ИЗ КАПУСТЫ

Этот рецепт принадлежит к категории «выход из положения», поэтому экономным его, к сожалению, никак не назовешь, но зато он представляет собой способ приготовления исключительного по вкусовым качествам блюда. Смысл и принцип отвара заключается в очень медленном

А вот как раз и то самое пюре, которого не боится настоящий мужчина. Кушанья такого типа широко распространены в странах Западной Европы и практически олицетворяют там супы как таковые. Как ни странно, именно пюре (а не

ВКУСНАЯ ПОЧТА

ТЫКВА

при стоматите хорошо помогает полоскание рта и горла настоем липового цвета (1ст. ложку липового цвета залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 5 часов, процедить и добавить пол чайной ложки пищевой соды).

Воспаление слизистой оболочки рта и десен лечится полосканием рта лимонным соком, разведенным водой (1:1).

Если пожевать корень петрушки или аира болотного.

ЧУДЕСА ИЗ КАПУСТЫ

Этот рецепт принадлежит к категории «выход из положения», поэтому экономным его, к сожалению, никак не назовешь, но зато он представляет собой способ приготовления исключительного по вкусовым качествам блюда. Смысл и принцип отвара заключается в ОЧЕНЬ концентрированном капустном бульоне, который в готовке щей, борщей и других капустных супов практически не встречается. Кроме того, наш капустник – блюдо почти безотходное.

Капустник

ПРОДУКТЫ **(на 2 – 3 порции): полтора маленьких кочана капусты, 200 г сметаны (желательно тридцатипроцентной), соль, черный молотый перец.**

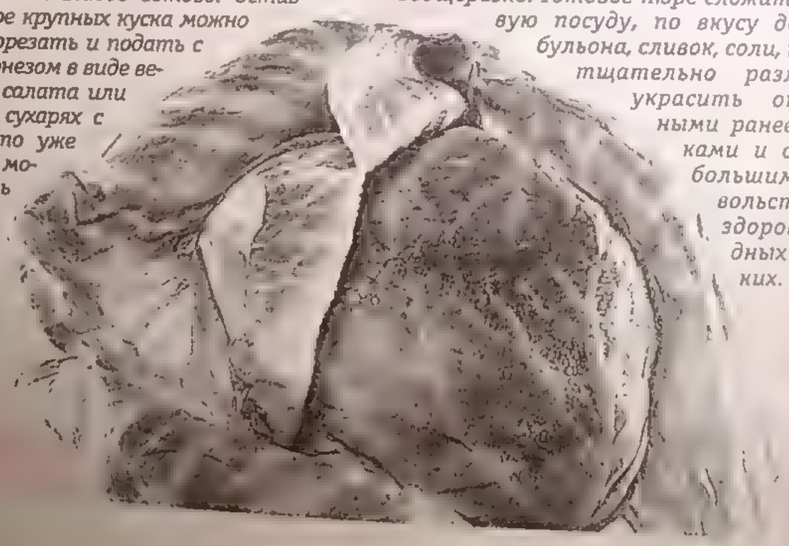
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: *целый кочан капусты разрубить на четыре части и в таком виде поставить отваривать. Половинку кочана мелко порезать, как для щей, и добавить в ту же кастрюлю. Отваривать до того момента, пока крупные куски не станут мягкими, затем выключить огонь и дать постоять под крышкой 40 минут. Это очень важная стадия приготовления (именно тогда образуется НАСТОЙ). Затем крупные куски следует выложить, а в кастрюлю добавить соль, сметану и довести до кипения. В тарелки насыпать перец и налить капустник. Блюдо готово. Оставшиеся четыре крупных куска можно остудить, порезать и подать с луком и майонезом в виде великолепного салата или обжарить в сухарях с чесноком, что уже само по себе может служить прекрасным гарниром к чему угодно.*

А вот как раз и то самое пюре, которого не боится настоящий мужчина. Кушанья такого типа широко распространены в странах Западной Европы и практически олицетворяют там супы как таковые. Как ни странно, именно пюре (а не хорошую похлебку с мясом и картошкой) представит себе англичанин или француз, если разговор зайдет о супе с большой буквы. Но это их личное дело, а наше дело приготовить как следует и съесть.

Суп-пюре из цветной капусты со сливками

ПРОДУКТЫ: **1 кг цветной капусты, 200 г двадцатипроцентных сливок, веточка сельдерея, соль, приправы по вкусу.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: *свежую или размороженную цветную капусту разобрать на мелкие кочешки и поставить варить с сельдереем (откройте для себя сельдерей – это что-то потрясающее) в подсоленной воде на среднем огне под крышкой. По окончании варки отделить несколько сохранивших свою форму кочешков (они будут добавлены в уже готовый суп для красоты), остальные кочешки вынуть и протереть через сито или провернуть на овощерезке. Готовое пюре сложить в суповую посуду, по вкусу добавить бульона, сливок, соли, приправ, тщательно размешать, украсить отложенными ранее кочешками и съесть с большим удовольствием за здоровье родных и близких.*



ВЫСОКАЯ ПОЧТА

ТЫКВА

Из тыквы можно приготовить и первые блюда, и вторые, и даже на десерт ее можно подать. Вот какие рецепты мы отобрали из нашей почты.

Тыква должна быть спелая и не очень большая. В зависимости от ее размера взять поровну следующие продукты: мясо (говядина, свинина или курица), картофель, лук репчатый, морковь, яблоки (покислее), 0,5 ст. яблочного вина, по пучку укропа и петрушки, соль, перец по вкусу.

На 0,5 кг тыквы – 3 ст. молока, 2 ст. ложки манной крупы, 1 ч. ложка корицы, цедра, стертая с 0,5 лимона, сахар и соль по вкусу.

ФАРШИРОВАННАЯ ТЫКВА

Все мелко порезать, добавить вино и специи, перемешать и дать настояться полчаса. За это время подготовить тыкву: срезать макушку, чтобы потом можно было закрыть отверстие яблоком и вычистить через него сердцевинку с семечками. Фарш еще раз перемешать и начинить им тыкву. Отверстие заткнуть яблоком и поставить тыкву в горячую духовку, но не на самый низ, чтобы она не пригорела.

Готовится она долго, готовность можно проверить спичкой – проткнется легко, значит, можно выключать духовку.

Когда печеная тыква немного остынет, ее можно украсить как угодно. Моя мама обычно делала из нее Деда Мороза.

Ивлева Ю.М.,
с. Кузоватовка Ульяновской области

СУП С ТЫКВОЙ

Тыкву почистить, срезать корку, мякоть нарезать кубиками и поставить варить, добавив немного воды. Когда кусочки станут мягкими, налить молока, дать закипеть и тоненькой струйкой всыпать манку, перемешать. Добавить соль, сахар, корицу. Минут через 10 можно снимать с огня. Положить лимонную цедру, кусочек сливочного масла и оставить под крышкой, чтобы суп немного настоялся.

Мои дети обожают тыквенный супчик – он ароматный, нежный на вкус, просто объедение!

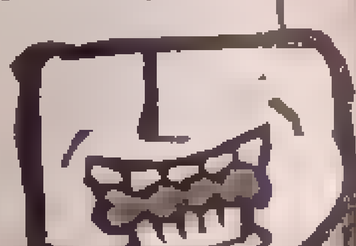
Каримова З.И., Казань

…олотые страницы

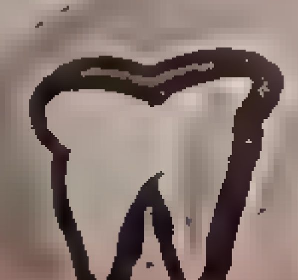
СТАТЬИ СОБРАНЫ ИЗ:

№11/96, стр. 12	«Чудеса из капусты»
№11/96, стр. 16	«Не верь паспорту своему»
№11/97, стр. 15	«Как с гуся вода»
№11/97, стр. 18–19	«Тыква»
№11/00, стр. 12	«Если болит зуб...»

Желтизну с зубов легко уда… если при их чистке по… …ь на щетку вместе с …й немного пищевой … и доба… …1—2 кап… …имонного



Запах лука или чеснока изо рта быстро исчезнет, если пожевать корень петрушки …ы аира болот…ного.



НЕ ВЕРЬ ПАСПОРТУ СВОЕМУ

Впервые вам предоставлена возможность по уникальной методике определить свой биологический возраст.

Геронтологи определяют биовозраст с помощью специальных приборов, но такая диагностика многим недоступна. Но отныне каждый желающий легко и просто сможет узнать свой биологический возраст, воспользовавшись методикой, предоставленной «СМАК» директором Медицинского геронтологического центра «АРС ВИТЕ», кандидатом медицинских наук Сергеем Борисовым. Этот уникальный тест, не имеющий аналогов в мире, публикуется впервые.

Итак, начнем. Сначала ответим на вопросы анкеты.

Анкета

?	да	нет
1. Беспокоят ли вас боли в области сердца?		
2. Влияет ли на ваше самочувствие перемена погоды?		
3. Считаете ли вы, что за последнее время ваши привычки, отношение к жизни значительно изменились?		
4. Беспокоят ли вас головные боли?		
5. Бывают ли у вас головокружения?		
6. Бывает ли так, что вы трудно засыпаете или просыпаетесь среди ночи, испытываете систематическое недосыпание?		
7. Считаете ли вы, что сосредоточиться сейчас вам стало труднее, чем раньше?		
8. Отмечаете ли вы ослабление памяти?		
9. Ощущаете ли вы онемение или покалывание, «ползание мурашек» в различных частях тела?		
10. Считаете ли вы, что в последние годы у вас ухудшилось зрение?		
11. Считаете ли вы, что в последние годы у вас ухудшился слух?		
12. Беспокоят ли вас шум или звон в ушах?		
13. Есть ли у вас варикозное расширение вен на ногах?		
14. Беспокоят ли вас боли в суставах?		
15. Беспокоят ли вас боли в области поясницы?		
16. Отмечаете ли вы дрожание рук, пальцев?		
17. Беспокоят ли вас запоры?		
18. Беспокоят ли вас боли в области печени?		
19. Беспокоят ли вас частые заложенности в носу, насморк или охриплость, кашель?		
20. Бывают ли у вас отеки на ногах?		
21. Приходится ли вам отказаться от некоторых блюд из опасения повредить здоровью?		
22. Бывает ли у вас одышка, сердцебиение при быстрой ходьбе?		
23. Отмечаете ли вы быструю утомляемость?		
24. Беспокоит ли вас неприятный вкус во рту?		
25. Отмечаете ли вы зябкость конечностей или спазмы мышц рук и ног?		

Ответы «да» считаются неблагоприятными. Найдите по таблице, какому баллу соответствует это количество ответов.

от 0 до 5 – 4, от 6 до 10 – 5, от 11 до 15 – 8, от 16 до 20 – 12, от 21 до 25 – 16

1. ТЕСТ С ЗАДЕРЖКОЙ ДЫХАНИЯ.

Вдохните (неглубоко, обычным образом) выдохните до конца и задержите дыхание насколько возможно. Отметьте время задержки дыхания в секундах секундомером или часами.

менее 16 сек. – , от 16 до 20 сек – , от 21 до 25 сек. – , от 26 до 30 сек. – , более 30 сек. –

2. [illegible]

Снимите обувь с левой ноги, встаньте на нее и поднимите правую ногу. Руки держите по швам, плотно прижатыми к туловищу, иначе будет неправильный результат. Закройте глаза и с помощью секундомера или часов отметьте, сколько времени в секундах вы сможете простоять в такой позе. Повторите попытку три раза и возьмите лучший результат.

менее 5 сек. – , от 6 до 10 сек. – , от 11 до 20 сек. – , от 21 до 40 сек. – , более 40 сек. –

3. ТЕСТ НА ВНИМАНИЕ И БЫСТРОТУ ПЕРЕРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ.

Необходимо зачеркнуть цифры одну за другой, без пропусков (1, 2, 3...) С помощью секундомера или часов отметьте время в секундах, которое вам для этого понадобилось.

5	14	12	23	2
16	25	7	24	13
11	3	20	4	18
8	10	19	22	1
21	15	9	17	6

менее 26 сек. – , от 26 до 30 сек. – , от 31 до 35 сек. – , от 36 до 45 сек. – , более 45 сек. –

4. [illegible] ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ЗРЕНИЯ.

Возьмите любой текст с обычным шрифтом и приближайте его к лицу до тех пор, пока буквы не начнут расплываться. Поочередно закрывая правый и левый глаз, найдите ту точку, в которой текст виден еще абсолютно четко, но стоит его придвинуть, и он расплывается. Измерьте расстояние от глаза до текста для правого и левого глаза и возьмите наименьшую из цифр. Если вы носите очки, выполните задание в очках.

менее 20 см – , от 21 до 40 см – , от 41 до 60 см – , от 61 до 100 см – 10, более 100 см –

5. [illegible] ДАВЛЕНИЕ.

Если обычное для вас верхнее давление не больше 140, а нижнее не больше 90, к набранным вами баллам добавьте 4.

Если ваше обычное давление не более 140/90, но иногда поднимается выше этих цифр, к набранным баллам добавьте 8.

Если ваше обычное верхнее давление выше 140 или нижнее выше 90, но все же не выходят за пределы 160/100, к набранным баллам добавьте 12.

Если ваше обычное, рабочее верхнее давление больше 160 или нижнее больше 100, к набранным баллам добавьте 16.

[illegible] оценка биологического возраста. [illegible] 30 — 70 лет [illegible] характер. Если биологический возраст получился намного ниже паспортного, не стоит воспринимать это как сигнал к тому, чтобы не думать о своем здоровье. Так же, как и слишком огорчаться, если вышло наоборот. В любом случае специалисты Медицинского геронтологического центра готовы подсказать вам, как лучше сохранить молодость.

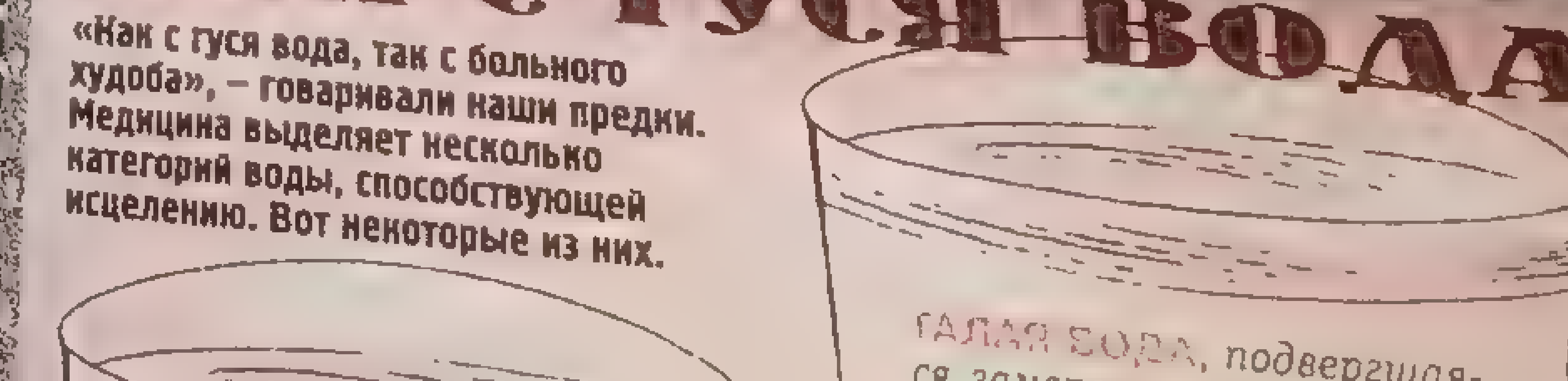
… и первые блюда, и … подать. Вот какие …

ОЛАДЬИ ТЫКВЕННЫЕ

Тыкву очистить, натереть на мелкой терке. Яйцо взбить и подмешать к тыкве. …

КАК С ГУСЯ ВОДА

«Как с гуся вода, так с больного худоба», – говаривали наши предки. Медицина выделяет несколько категорий воды, способствующей исцелению. Вот некоторые из них.



ТАЛАЯ ВОДА, подвергшаяся заморозке и …

...ы- / ...це или чесно- / ...из рта бы- / ...исчезнет, / ...ожевать ко- / ...нет- / ...к и

«СМАК», директором Медицинского геронтологического центра «АРС ВИТЕ» кандидатом медицинских наук Сергеем Борисовым. Этот уникальный тест, не имеющий аналогов в мире, публикуется впервые.

Итак, начнем. Сначала ответим на вопросы анкеты.

Есть ли у вас варикозное расширение вен на ногах?
Беспокоят ли вас боли в суставах?
Беспокоят ли вас боли в области поясницы?
Отмечаете ли вы дрожание рук, пальцев?
Беспокоят ли вас запоры?
Беспокоят ли вас боли в области печени?
18. Беспокоят ли вас частые заложенности в носу, насморк или охриплость, кашоль?
20. Бывают ли у вас отеки на ногах?
21. Приходится ли вам отказаться от некоторых блюд из опасения повредить здоровью?
Бывает ли у вас одышка, сердцебиение при быстрой ходьбе?
Отмечаете ли вы быструю утомляемость?
Беспокоит ли вас неприятный вкус во рту?
Отмечаете ли вы зябкость конечностей или спазмы мышц рук и ног?

3. ТЕСТ НА ВНИМАНИЕ И БЫСТРОТУ ПЕРЕРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ.

Необходимо зачеркнуть цифры одну за другой, без пропусков (1, 2, 3...). С помощью секундомера или часов отметьте время в секундах, которое вам для этого понадобилось.

5	14	12	23	2
16	25	7	24	13
11	3	20	4	18
8	10	19	22	1
21	15	9	17	6

менее 26 сек. – 3, от 26 до 30 сек. – 4, от 31 до 35 сек. – 6, от 36 до 45 сек. – 8, более 45 сек. – 11

Сложите все баллы и получите ...ую оценку биологического возраста. Данный тест рекомендуется испытуемым в возрасте от 30 до 70 лет и имеет приблизительный характер. Если биологический возраст получился намного ниже паспортного, не стоит воспринимать это как сигнал к тому, чтобы не думать о своем здоровье. Так же, как и слишком огорчаться, если вышло наоборот. В любом случае специалисты Медицинского геронтологического центра готовы подсказать вам, как лучше сохранить молодость.

...и первые блюда, и ...жно подать. Вот какие ...очты.

...ИРОВАННАЯ ТЫКВА

...орезать, добавить вино ...емешать и дать настояться ...то время подготовить тык... ...акушку, чтобы потом можно ...отверстие яблоком и вычи... ...его сердцевинку с семечка... ...е раз перемешать и начи... ...кву. Отверстие заткнуть ...ставить тыкву в горячую ду... ...на самый низ, чтобы она не ...

...она долго, готовность мож... ...ь спичкой – проткнется лег... ...можно выключать духовку. ...ченая тыква немного остынет, ...расить как угодно. Моя мама ...ала из нее Деда Мороза.

Ивлева Ю.М., ...товка Ульяновской области

...С ТЫКВОЙ

...стить, срезать корку, мя... ...кубиками и поставить ва... ...немного воды. Когда кусоч... ...налить молока, дать ...тоненькой струйкой всыпать ... Добавить соль, са... ...через 10 можно сни... ...Положить лимонную цедру, ...масла и оставить под ...немного настоялся ...тыквенный суп... ...нежный на вкус. [illegible]

Каримова З.И., Казань

ОЛАДЬИ ТЫКВЕННЫЕ

Тыкву очистить, натереть на мелкой терке. Яйцо взбить и подмешать к тыкве. Добавить муки, чтобы получилось густое тесто. Соль и сахар положить по вкусу. Сковороду накалить, налить растительного масла и печь, как обыкновенные оладьи, лучше под крышкой.

Попова М.Н., Тула

КИСЕЛЬ ИЗ ТЫКВЫ

Тыкву измельчить на терке с мелкими отверстиями. Крахмал развести 1 стаканом холодного молока, затем соединить со стаканом горячего и, помешивая, довести до кипения. Добавить 2–3 щепотки ванилина, 2 ст ложки сахара, тертую тыкву и прогреть.

Разлить в креманки и охладить, а при подаче на стол кисель полить любым фруктовым соком.

Сергеева Л.Н., Долгопрудный Московской обл.

СИБИРСКИЕ «БАНАНЫ»

Тыкву разрезать, как арбуз, на дольки шириной 3–4 см. Семечки удалить, а тыкву опустить в сахарный сироп, приготовленный из расчета 1 кг сахара на 0,75 л воды. Варить до прозрачности, выложить в дуршлаг и заложить в сироп следующую партию. Когда вся тыква будет сварена, сложить дольки на противень, посыпать сверху ванилином или имбирем, или корицей, а можно и ничем не посыпать – и в духовку, разогретую до 200 – 220°С. Когда зарумянится, вынуть. Оставшийся сироп можно использовать для приготовления торта, печенья и пр. стряпни.

Быкова Н.Я., п. Багандинский Тюменской области

КАК С ГУСЯ ВОДА

«Как с гуся вода, так с больного худоба», – говаривали наши предки. Медицина выделяет несколько категорий воды, способствующей исцелению. Вот некоторые из них.

Вода, пропущенная через магнитную воронку (МАГНИТНАЯ ВОДА), *становится активной, уничтожает некоторые болезнетворные бактерии. И, как говорится, никакой химии...*

ТАЛАЯ ВОДА, *подвергшаяся заморозке и размораживанию, способствует обмену веществ, улучшению зрения, слуха, вкусовых ощущений.*

[illegible] ВОДА, *употребляемая в небольших количествах, вбирает в себя вредные для организма металлы и их соединения, и затем они выводятся с мочой (метод Поля Брэгга).*

ДЕГАЗИРОВАННАЯ ВОДА *(довести до кипения и быстро охладить) избавлена от вредных газов и микроорганизмов, утоляет жажду даже в небольших количествах, позволяет избежать чрезмерного употребления жидкости.*

ЗАРЯЖЕННАЯ ВОДА *(метод Фоля) приготовляется в лабораторных условиях. Специальные приборы определяют нехватку в организме тех или иных биоэнергетических полей. Вода, заряженная этими полями, при употреблении восполняет энергетический дефицит...*

Вода, что из-под крана, не очень хороша. Поэтому приготовьте из нее ПРОТИЕВУЮ ВОДУ. *Эта вода готовится так. Поставьте в морозильную камеру, к примеру, 1 литр воды в эмалированной посуде. Примерно через 2 – 3 часа в ней появляется первый ледок. Воду слейте в другую посуду и поставьте замерзать дальше, а образовавшийся ледок выбросьте. При дальнейшем замерзании вода, превращаясь в лед, вытесняет всю растворенную в ней грязь в незамерзшую часть. Так должно замерзнуть примерно 1/2 или 2/3 оставшейся воды. Незамерзшую воду слейте, а лед растопите. Это и есть протиевая вода которая очищена на 80%.*

Мы продолжаем наше кулинарное путешествие по близким и далеким странам. Сегодня в нашей рубрике – блюда армянской кухни.

ОТ НАШЕГО СТОЛА – ВАШЕМУ

ЯЙНИ, МУСАХОЙ И ТОЛМОЙ В ОБЕД НАСЫТИТСЯ ЛЮБОЙ!

ТОЛМА ЭЧМИАДЗИНСКАЯ

Баранина – 300 г, рис – 100 г, баклажаны, помидоры, перец сладкий (по 3 шт.), айва или яблоки – 100 г, томат-пюре или паста – 2 ст. ложки, лук репчатый – 2 головки, масло топленое – 30 г, перец, зелень.

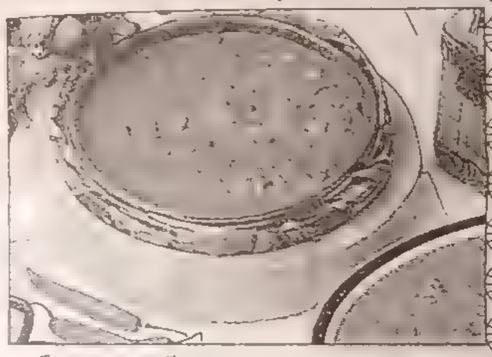
Помидоры, баклажаны и перец промыть, срезать кружки со стороны плодоножки и аккуратно удалить из овощей мякоть и семена. Начинить фаршем и покрыть ранее срезанными кружками.

Для приготовления фарша срезать мякоть баранины с костей, нарезать на кусочки и пропустить через мясорубку. Добавить вареный рис, мелко нарезанный лук, зелень и перец.

На дно посуды уложить оставшиеся мясные кости, а на них рядами баклажаны, перец и сверху помидоры. Промежутки между овощами заполнить мелко порезанными яблоками или айвой. Затем добавить томат-пюре, масло, воду (чтобы она покрывала овощи) и тушить до готовности.

ЯЙНИ (суп из говядины с курагой)

Говядина – 300–400 г, сл. масло или маргарин – 100 г, 2–3 средние луковицы, томат-пюре или паста – 2 ст. ложки, картофель – 500 г, курага – 100 г, зелень, соль, перец.



Сварить мясной бульон, вынуть из него мясо и процедить. Репчатый лук нашинковать кубиками и слегка обжарить на сливочном масле. Затем добавить к нему томат-пюре и, помешивая, держать на несильном огне, пока томат не загустеет и жир не станет красным.

В процеженный бульон ввести обжаренный с томатом лук, картофель, нарезанный кубиками, промытую курагу. Посолить, поперчить и варить до готовности.

При подаче положить в суп вареное мясо и посыпать рубленой зеленью.

МУСАХА С ОВОЩАМИ

Говядина (мякоть) – 300 г, сало говяжье топленое – 100 г, вареный рис – 100 г, 2 луковицы, 3–4 помидора, картофель – 250 г, баклажаны – 300 г, зелень.

Говядину нарезать кубиками весом по 10–15 г и слегка обжарить с луком. В посуду положить слой предварительно нарезанных ломтиками и обжаренных овощей. На них – слой жареного мяса, смешанного с репчатым луком и рисом. Сверху закрыть половинками помидоров и залить водой так, чтобы она покрывала содержимое кастрюли. Тушить на медленном огне до готовности.

СЛАДКИЙ ПЛОВ С СУХОФРУКТАМИ

Рис – 500 г, масло топленое – 150 г, по 100 г кураги, изюма и чернослива, миндаль – 50 г, мед – 100 г.

Сварить рис. Сухофрукты и очищенный от кожицы измельченный миндаль обжарить в масле. Затем добавить мед и столько воды, чтобы ею были покрыты продукты. Проварить все на медленном огне 10 минут.

Второе

И КАПУСТА, И ЛАПША У СКОРПИОНА ХОРОША

Все знают, что из самых простых продуктов можно

Говядина (мякоть) ... 2 луковицы, 3–4 помидора, картофель – 250 г, баклажаны – 300 г, зелень.

Говядину нарезать кубиками весом по 10–15 г и слегка обжарить с луком. В посуду положить слой предварительно нарезанных ломтиками и обжаренных овощей. На них – слой жареного мяса, смешанного с репчатым луком и рисом. Сверху закрыть половинками помидоров и залить водой так, чтобы она покрывала содержимое кастрюли. Тушить на медленном огне до готовности.

СЛАДКИЙ ПЛОВ С СУХОФРУКТАМИ

Рис – 500 г, масло топленое – 150 г, по 100 г кураги, изюма и чернослива, миндаль – 50 г, мед – 100 г.

Сварить рис. Сухофрукты и очищенный от кожицы измельченный миндаль обжарить в масле. Затем добавить мед и столько воды, чтобы ею были покрыты продукты. Проварить все на медленном огне 10 минут.

Готовый рис выложить горкой на блюдо и полить (не перемешивая) сладким соусом из сухофруктов.

Второе

И КАПУСТА, И ЛАПША У СКОРПИОНА ХОРОША

Все знают, что из самых простых продуктов можно приготовить необыкновенные блюда. И только Скорпион готов ежедневно доказывать это на деле.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЛАПШИ

400 г лапши, 150 плавленого сыра, 150 г варено-копченой грудинки или ветчины, 15 г сушеных грибов, 1 ст. ложка сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки тертого сыра, соль, перец.

Сушеные грибы замачиваем на несколько часов, а затем отвариваем в той же воде. Отвариваем лапшу в подсоленной воде, воду сливаем, лапшу заправляем сметаной, перемешиваем с нарезанными кубиками свиной грудинкой и плавленым сырком. Выкладываем заправленную лапшу в смазанную маслом форму, посыпаем сверху рублеными отварными грибами и тертым сыром. Запекаем в умеренно нагретой духовке до золотистой корочки.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

1 банка консервированной горбуши, 1 луковица, 3 ст. ложки манной крупы, 3 сырых яйца, соль, перец, растительное масло для жарки.

Из рыбы вынимаем косточки, филе разминаем вилкой и перемешиваем с манкой. Добавляем слегка взбитые яйца, мелко порубленный лук, соль, перец. Все тщательно перемешиваем и выкладываем на разогретую с маслом сковороду в виде оладий. Прикрываем крышкой и зажариваем вначале с одной стороны, а затем с другой. Котлеты хороши как в горячем, так и в холодном виде.

В.М. Зинькина, Зеленоград

50 руб.

НОЯБРЬСКИЕ ТРАДИЦИИ

15 НОЯБРЯ

Акиндин

В эту пору главной заботой был обмолот хлеба. Считалось, что в овинах, где хранили снопы перед обмолотом, живет овинник. Те, кому доводилось его увидеть, рассказывали про него удивительные истории, которые особенно любили слушать ребятишки.

ОВИННИК

Говорят, что овинник похож на кота, черного и лохматого. Ростом он невелик, всего-то с собаку. Непрошеных гостей он может отогнать собачьим лаем. А то примется хохотать и хлопать в ладоши так, что разбудит не только хозяев, но и соседей. Оберегает овинник хозяйский хлеб не только от лихих людей, но и от нечистой силы. Но может прогневаться, если овин содержится не в порядке или нарушаются заповедные дни, когда нельзя топить овин. Тогда пощады не жди – спалит весь хлеб, не пожалеет. Чтобы задобрить овинника, надо дважды в год (на Воздвиженье и на Покров) окропить углы овина кровью только что зарубленного петуха и оставить ему пирог.

МОЙ
ОЙ!

курагой)

ематом лук, карто-
олить, поперчить и

рубленой зеленью.

АМИ

, вареный рис – 100 г,
ы – 300 г, зелень.

АПША
ОША

продуктов можно
И только
это на деле.

НА КУХНЕ СО ЗВЕЗДОЙ

Мы продолжаем печатать главы из полюбившейся вам книги Андрея Макаревича «Встречи на кухне», где собраны рецепты знаменитостей, побывавших на телепередаче «Смак». Сегодня свои кулинарные творения предлагают певица Анне ВЕСКИ и музыкант Максим ЛЕОНИДОВ.

ЭСТОНСКОЕ ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ *от Анне Вески*

Все-таки приятно, что мир хотя бы местами базируется на гармонии. Анне Вески, как я и ожидал, предложила рецепт национальной эстонской кухни. И действительно, странно было бы, если бы она, например, учила меня, как делать шашлык по-карски.

Исходные продукты: мука – 250 г, сахар – 200 г, геркулес «Экстра» – 1/4 коробки, сода – 1/2 ч. ложки, мед – 1 ст. ложка, 2 яйца, сливочное масло – 250 г, грецкие орехи, лимонный сок.

Настоящее эстонское овсяное печенье. Внимайте и запоминайте. Вам потребуются грецкие орехи, мука, сахар, геркулес «Экстра», сода, немного лимонного сока, мед, яйца и размягченное сливочное масло. Для начала натрем на терке грецкие орехи. Занятие это противное, но единственно утомительное, связанное с этим блюдом. Дальше все пойдет практически молниеносно. Перемешиваем все компоненты. Разогреваем духовку до температуры 220°С. Теперь делаем из нашего теста маленькие шарики и укладываем на смазанный маргарином противень. Выпекаем 30 минут

Попробуйте - ощутите себя настоящими эстонцами! Можно даже сказать – настоящими горячими эстонскими парнями!

ТРИ САЛАТА *от Максима Леонидова*

Известный музыкант и путешественник Максим Леонидов принес на передачу три рецепта салатов, привезенные им с побережья Средиземного моря. Он утверждает, что в тамошнюю жару легкие салаты – наиболее подходящая пища. Они бывают самые разнообразные и закладываются в питу. Пита – это плоская круглая лепешка из пресного теста. Если ее приоткрыть, то между верхней и нижней корочкой образуется пустое пространство на манер кармана, куда можно запихать большое количество всякой всячины. Если вы нигде не найдете питу, не отчаивайтесь. На мой взгляд, эти салаты хороши и сами по себе.

Исходные продукты:

салат №1 – сладкая кукуруза, тунец, репчатый лук, соленый огурец, майонез;

салат №2 – свежий огурец, сладкий перец, репчатый лук, помидоры, брынза, перец, маслины, лимонный сок, оливковое масло;

салат №3 – свежий огурец, чеснок, творог, укроп.

Общее условие для трех салатов – все ингредиенты должны быть тщательно измельчены. Тут уж наберите [illegible]

В салате номер один (это салат из тунца) [illegible] определяет [illegible] остальных составляющих [illegible] соответствовать [illegible] Итак, возьмите [illegible] тунца, большую [illegible] лука, несколько [illegible] огурчиков и майонез. [illegible] все составляющие салата, тщательно перемешайте и заправьте майонезом. Салат из тунца готов.

Салат номер два носит название греческий. Вам потребуется пара свежих огурцов, один сладкий болгарский перец, одна головка лука, пара помидоров и брынза. Этот салат можно заправить соком лимона и оливковым маслом. Также не помешают перец и маслины.

Салат номер три, пожалуй, самый простой. Трем на терке свежий огурец, мелко-мелко режем чеснок, добавляем творог, свежий укроп, хорошенько перемешиваем. Яркая штучка!

Если вам все-таки хочется приблизиться к Средиземноморью, учтите, что любой плоский и пресный хлеб вполне заменит вам питу. Можете с таким же успехом использовать лаваш или любую плоскую лепешку. Дерзайте!

ФАРШИРОВАННЫЕ КУРИНЫЕ ГРУДКИ

С края кусочка куриного филе делаем глубокий боковой надрез. Снаружи и из-

0,5 кг куриного

тивень. Выпекаем 30 минут.

Попробуйте – ощутите себя настоящими эстонцами! Можно даже сказать – настоящими горячими эстонскими парнями!

Салат номер два носит название «греческий». Вам потребуется пара свежих огурцов, один сладкий болгарский перец, одна головка лука, пара помидоров и брынза. Этот салат можно заправить соком лимона и оливковым маслом. Также не помешают перец и маслины.

Салат номер три, пожалуй, самый простой. Трем на терке свежий огурец, мелко-мелко режем чеснок, добавляем творог, свежий укроп, хорошенько перемешиваем. Яркая штучка!

Если вам все-таки хочется приблизиться к Средиземноморью, учтите, что любой плоский и пресный хлеб вполне заменит вам питу. Можете с таким же успехом использовать лаваш или любую плоскую лепешку. Держите!

дуктов можно
И только
о на деле.

НКА
ШИ
мачиваем на не-
отвариваем в той
апшу в подсолен-
ем, лапшу заправ-
мешиваем с наре-
виной грудинкой и
Выкладываем за-
смазанную маслом
ерху рублеными от-
тертым сыром. За-
нагретой духовке до

БНЫЕ
ЛЕТЫ
ем косточки, филе
перемешиваем с
слегка взбитые
енный лук, соль, пе-
перемешиваем и
азогретую с маслом
ядий. Прикрываем
аем вначале с одной
другой. Котлеты хо-
так и в холодном ви-

В.М. Зинькина,
Зеленоград

ФАРШИРОВАННЫЕ КУРИНЫЕ ГРУДКИ

0,5 кг куриного филе (грудки), 1–2 зубчика чеснока, 0,5 стакана молотых грецких орехов, 1 стакан кураги, 200 г майонеза, соль, перец по вкусу.

С края кусочка куриного филе делаем глубокий боковой надрез. Снаружи и изнутри натираем подготовленные кусочки растертым с солью и перцем чесноком, обильно смазываем майонезом. Закладываем внутрь кармашков мелко порубленную распаренную курагу. Отверстия скалываем деревянными шпажками. Обваливаем фаршированные кусочки куриного филе в молотых грецких орехах. Укладываем запанированные в молотых орехах грудки на смазанный маслом противень и запекаем в разогретой до 180°С духовке 30 минут.

ГУЛЯШ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

0,5 кг квашеной капусты, 0,5 кг говядины, 1 луковица, 2 ст. ложки жира, 0,5 стакана риса, 0,5 стакана сметаны, 1 зубчик чеснока, соль, перец, тмин.

Мясо режем кусочками по 30–40 г. Обжариваем его в разогретом жиру. Добавляем нарезанный кубиками лук, приправляем перцем и тмином. Когда лук слегка зарумянится, подливаем немного воды, закрываем крышкой и тушим мясо до полуготовности. Затем закладываем капусту и варим, периодически подливая воду, до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Тогда засыпаем промытый рис, все перемешиваем, досаливаем и доводим блюдо до готовности. Перед подачей заправляем растертым чесноком и сметаной.

С.А. Стоцкая,
Таганрог

50 руб

НОЯБРЬСКИЕ ТРАДИЦИИ

Конечно, этот день студенческое братство отметит пирушкой. И без алкогольных напитков явно не обойтись. Хорошо, если они будут легкими и вкусными, например, такими, как вишневый крюшон.

КРЮШОН ВИШНЕВЫЙ

Литровая банка вишневого компота, 100 г сахара, 0,5 л красного столового вина, 1 бутылка шампанского.

Все напитки предварительно охлаждаем. Желательно, если вишня в компоте будет без косточек. Сливаем из компота жидкость, ягоды засыпаем сахаром и ставим на 1 час в холодильник. Затем заливаем ягоды вином, добавляем жидкость из компота, перемешиваем и разливаем смесь вместе с ягодами по широким фужерам так, чтобы они были наполнены на 2/3 объема. Доливаем до самого верха шампанским и подаем к столу.

17 НОЯБРЯ
Международный день студентов

Здоровье

КОВАРНЫЙ МАРГАРИН

Слышала, что, хотя в маргарине нет жира и холестерина, в нем есть другие вредные для здоровья вещества. Так ли это?

Светлана М., Чебоксары

Отвечает научный сотрудник НИИ молочной промышленности Виктор ГЕРАСИМОВ.

БЕЗ ХОЛЕСТЕРИНА, НО...

Конечно, животных жиров в маргарине нет, ведь он получается путем глубокой химической переработки растительных масел. Но в нем есть гораздо более опасные вещества – так называемые трансизомеры жирных кислот (ТИЖК), проще говоря, трансжиры. Многолетние исследования медиков показывают, что трансжиры являются очень мощным фактором, влияющим на развитие сердечно-сосудистых заболеваний, приводят к возникновению рака груди, ухудшают иммунитет и увеличивают риск возникновения диабета.

Что же собой представляют эти опасные трансжиры и откуда они берутся в маргарине? Дело в том, что при изготовлении маргарина для придания ему твердой структуры жидкие растительные масла подвергаются гидрогенизации: через них при высокой температуре пропускают водород. В ходе этого процесса некоторые молекулы полезных жирных кислот, которыми богато растительное масло, ломаются, нарушается их структура и расположение отдельных фрагментов. Попадая в организм, такие молекулы-уроды изменяют клеточные оболочки, что и приводит к серьезным сбоям в их работе и как следствие к различным заболеваниям.

ГИДРИРОВАННЫЙ – ЗНАЧИТ ОПАСНЫЙ

В природе трансжиры практически не встречаются. А вот в готовых продуктах, приготовленных не на домашней кухне, а в пищевой индустрии, их предостаточно. Об их наличии в готовых изделиях говорят слова «гидрированные» или «гидрогенизированные» масла и жиры в списке ингредиентов, входящих в состав продукта. В твердых маргаринах доля ТИЖК может доходить до 50%, в крекерах, печенье и прочих кондитерских изделиях – от 30 до 50%, в картофельных чипсах и картофеле фри – до 40%.

На Западе о негативном влиянии трансжиров на здоровье известно давно. Но магнаты пищевой промышленности, получавшие огромные прибыли от производства маргарина, развернули мощную информационную кампанию, объявив главными врагами здоровья животные жиры вместе с холестерином. А маргарин, напичканный трансжирами, рекомендовали как диетический продукт, призванный заменить в питании сливочное масло. Но сегодня уже нет сомнений: даже самое жирное сливочное масло полезнее маргарина с трансжирами.

Советы

...И ЗАБЛЕСТЯТ МЕБЕЛЯ!

Советами по уходу за полированной мебелью с использованием подручных средств делятся наши читательницы.

Пятна от воды с полированной мебели исчезнут, если их посыпать пеплом от сигарет и затем вытереть пробкой, обожженной на открытом пламени. Еще один способ: посыпать пятно мукой и тереть это место тряпочкой, смоченной машинным маслом, пока пятно не исчезнет.

Т.М. Горькаева, Саранск

Чтобы вывести с полированной поверхности след от утюга, тщательно протираю пятно чистой шерстяной тряпкой, смоченной спиртом и растительным маслом (1:1). От бабушки знаю и другой способ: натереть пятно куском парафина с воском, покрыть бумагой и придавить горячим утюгом. При необходимости эту процедуру можно повторить, а затем протереть обработанное место мягкой суконной тряпкой.

В. Крошина, Новгородская обл.

Полированную мебель в доме я чищу чайнками, предварительно отцедив их из заварки и завернув в мягкую ткань. Этим тампоном протираю загрязненные места, потом вытираю мебель насухо чистой тряпкой.

Г. Сухоручко, Новочеркасск

Мелкие царапины на полированной поверхности я устраняю, смочив их смесью красного вина и растительного или машинного масла (1:1). Когда жидкость впитается, втираю остаток круговыми движениями, а затем мягкой сухой тряпкой довожу это место до блеска.

В.Ю. Лаврецкая, Новороссийск

Счетчик

ЧТО ИЗ ЕДЫ ВСЕГО НАМ МИЛЕЙ?

Каков блюдо русской кухни является самым любимым у россиян? Данные социологического опроса, проведенного на эту тему среди городских и сельских жителей

Пельмени	20	Каша	3
Блины	15	Другие блюда	40
Картофель	10	Затруднились ответить	5
Пироги	7		

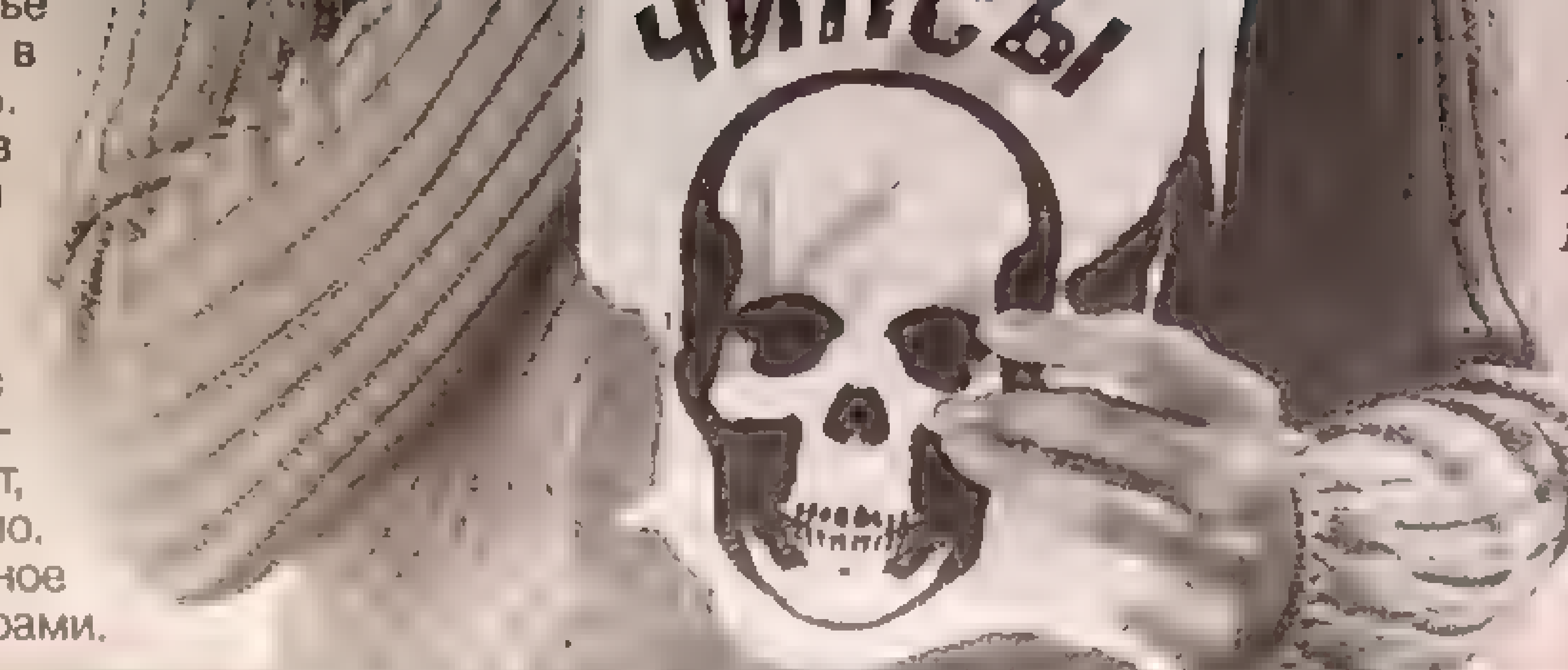
Примечательно, что в отличие от блинов

Десерт

ПО БИСКВИТАМ ЧЕМПИОН НАШ ЛЮБИМЫЙ СКОРПИОН

...тижк может доходить до 30%, в крекерах, печенье и прочих кондитерских изделиях – от 30 до 50%, в картофельных чипсах и картофеле фри – до 40%.

На Западе о негативном влиянии трансжиров на здоровье известно давно. Но магнаты пищевой промышленности, получавшие огромные прибыли от производства маргарина, развернули мощную информационную кампанию, объявив главными врагами здоровья животные жиры вместе с холестерином. А маргарин, напичканный трансжирами, рекомендовали как диетический продукт, призванный заменить в питании сливочное масло. Но сегодня уже нет сомнений: даже самое жирное сливочное масло полезнее маргарина с трансжирами.



...загрязненные места, потом вытираю мебель насухо чистой тряпкой.

Г. Сухоручко, Новочеркасск

...остаток круговыми движениями, а затем мягкой сухой тряпкой довожу это место до блеска.

В.Ю. Лаврецкая, Новороссийск

ЧТО ИЗ ЕДЫ ВСЕГО НАМ МИЛЕЙ?

Какое блюдо русской кухни является самым любимым у россиян? Данные социологического опроса, проведенного на эту тему среди городских и сельских жителей разных регионов России, представлены в таблице (в процентах от общего числа опрошенных).

Пельмени	20	Каша	3
Блины	15	Другие блюда	40
Картофель	10	Затруднились ответить	5
Пироги	7		

Примечательно, что в отличие от блинов, пирогов и каши лидер этого списка – пельмени, а также популярная в народе картошка не являются исконно русской едой. Пельмени пришли в русскую кухню в конце XIV века от народов северного Урала (пермяков, коми, удмуртов), а картофель был завезен в Россию при Петре I лишь в XVIII веке.

НОЯБРЬСКИЕ ТРАДИЦИИ

19 НОЯБРЯ

День работника сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности

Чем это не наш праздник? Капуста у нас на огороде растет, и банки мы закрываем не хуже этой самой перерабатывающей промышленности. Причем гораздо быстрее – уже через три дня готовая продукция на столе.

КАПУСТА МАРИНОВАННАЯ

На 1 кг капусты: 1 морковь, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки уксуса, 0,5 стакана растительного масла.

Рассол: на 1 л воды – 3/4 стакана сахара, 2 ст. ложки соли.

Капусту шинкуем, морковь трем на крупной терке, лук режем полукольцами, чеснок мелко рубим. Все перемешиваем, укладываем в банку, заливаем маслом, уксусом и горячим рассолом (кипятим воду с сахаром и солью). Придавливаем капусту гнетом и ставим на холод. Через 3 дня можно снимать пробу.

Десерт

ПО БИСКВИТАМ ЧЕМПИОН НАШ ЛЮБИМЫЙ СКОРПИОН

Лучше всего у представителей этого знака получаются легкие, воздушные бисквиты. Каких только тортиков из них не приготовишь!

НА СМЕТАНЕ

2 стакана муки, 1,5 стакана сметаны, 6 сырых яиц, 1 стакан сахара, ванильный сахар.

Сахар растираем с яичными желтками добела, добавляем ванильный сахар или ванилин, вливаем сметану. Перемешиваем, добавляем муку, а когда смесь станет однородной, осторожно и быстро подмешиваем взбитые в пену яичные белки. Тесто тотчас переливаем в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и ставим выпекать в умеренно нагретую духовку. Через 40 минут проверяем готовность бисквита – если после надавливания на него пальцем ямочка исчезает, то бисквит готов. До полного остывания из формы готовый бисквит не вынимаем.

ЛИМОННЫЙ

1,5 стакана муки, 1 стакан сахара, 200 г сливочного масла, 8 сырых яиц, цедра, стертая с 2 лимонов.

Размягченное масло растираем с сахаром и лимонной цедрой. Непрерывно помешивая, вбиваем в смесь яичные желтки. Затем добавляем в смесь муку и замешиваем тесто. В последнюю очередь подмешиваем в тесто взбитые в крутую пену белки. Выкладываем готовое тесто в смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями форму. Выпекаем 30–40 минут в духовке, разогретой до 220°С.

МЕБЕЛЬ!

Чтобы вывести с полированной поверхности след от утюга, тщательно протираю пятно чистой шерстяной тряпкой, смоченной спиртом и растительным маслом (1:1). От бабушки знаю и другой способ: натереть пятно куском парафина с воском, покрыть бумагой и придавить горячим утюгом. При необходимости эту процедуру можно повторить, а затем протереть обработанное место мягкой суконной тряпкой.

В. Крошина, Новгородская обл.

Мелкие царапины на полированной поверхности я устраняю, смочив их смесью красного вина и растительного или машинного масла (1:1). Когда жидкость впитается, втираю остаток круговыми движениями, а затем мягкой сухой тряпкой довожу это место до блеска.

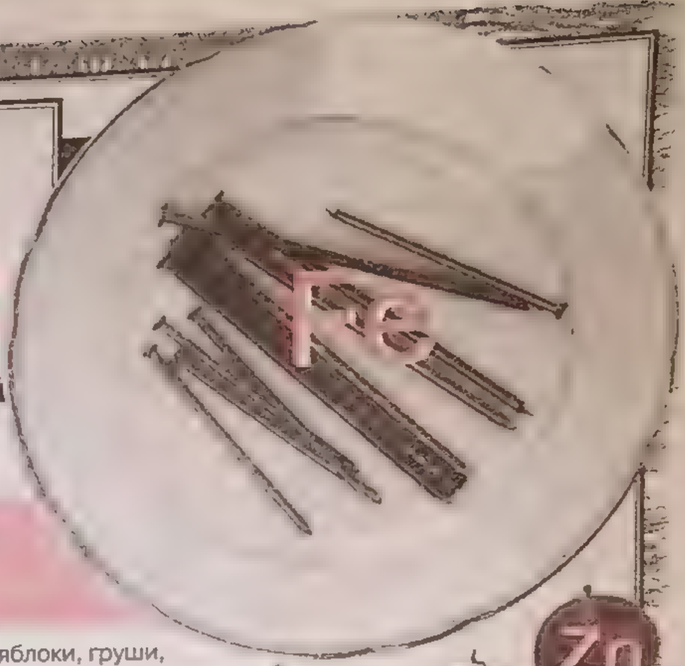
В.Ю. Лаврецкая, Новороссийск

Известно, что витамины и другие полезные нам вещества мы получаем вместе с пищей. Хотелось бы подробнее узнать о минералах и микроэлементах: в чем их польза для организма, сколько их нужно потреблять каждый день и главное — в каких продуктах они содержатся?

В.Л. Легостаева, Пермская обл

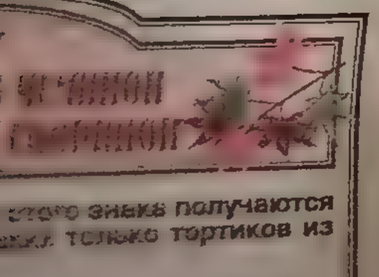
КАЛИЙ ДЛЯ СЕРДЦА, МЕДЬ ДЛЯ ВОЛОС

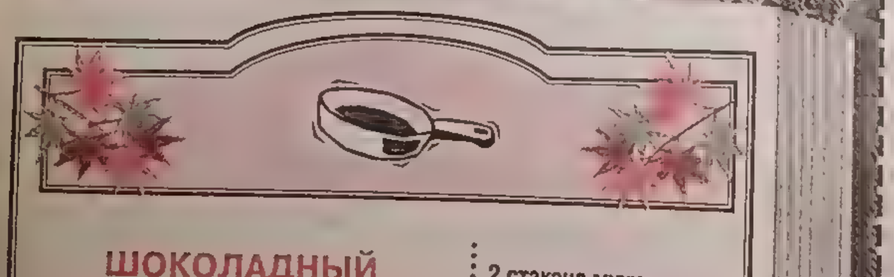
Ответы на эти вопросы вы найдете в таблице, подготовленной на основании данных, полученных нами в Институте питания РАМН.



Железо 10–20 мг	Участвует в процессах кровообразования, укрепляет иммунитет.	Белые грибы, печень, почки, куриное яйцо, яблоки, груши, изюм, картофель, свекла, лук, тыква, бобовые, петрушка.
Йод 0,1–0,2 мг	Необходим для нормального функционирования щитовидной железы.	Морская капуста, морская рыба, кальмары, креветки, молоко.
Калий 3,5 г	Нормализует обмен веществ, способствует нормальной работе сердца, предупреждает отеки, ревматизм.	Апельсины, мандарины, картофель, репа, шиповник, смородина, брусника, земляника, арбуз, дыня, соя, алыча, свежие огурцы, брюссельская капуста, грецкие и лесные орехи, зелень петрушки.
Кальций 0,8–1 г	Необходим для мозговой и нервной деятельности, укрепляет стенки сосудов, уменьшает риск рака прямой кишки.	Молоко, творог, сыры, ржаной хлеб, фасоль, соя, хрен, зелень петрушки, репчатый лук, урюк, курага, яблоки, Груши, сушеные персики, сладкий миндаль, яичный желток
Кобальт 0,1–0,2 мг	**Нехватка в организме приводит к нарушениям функций нервной системы, малокровию, снижению аппетита.**	**Говядина, виноград, редис, салат, шпинат, свежие огурцы, черная смородина, клюква, репчатый лук, говяжья печень.**
Магний 350–500 мг	Участвует в обмене веществ, обладает сосудорасширяющим и мочегонным действием, способствует нормальной работе сердца.	Пшеничные отруби, соевая мука, сладкий миндаль, грецкие орехи, горох, пшеница, абрикосы, белокочанная капуста.
Марганец 5–10 мг	Активно влияет на обмен белков, углеводов и жиров, усиливает действие инсулина, поддерживает определенный уровень холестерина в крови.	Овсяная крупа, фасоль, горох, говяжья печень, хлебобулочные изделия.
Медь 2 мг	Способствует работе нервной системы и сердца, помогает поддерживать нормальный цвет волос и кожи.	Горох, овощи, мясо, рыба, хлебобулочные изделия.
Натрий 4–6 г	Необходим для профилактики ожирения, сахарного диабета, заболеваний сердечно-сосудистой системы, почек, печени, поджелудочной железы.	Поваренная соль.
Фосфор 1–1,5 г	Участвует в обменных процессах, стимулирует работу мозга.	Молоко, творог, сыр, белые сушеные грибы, яичный желток, грецкие орехи, крупы. Соевая мука, пшеничный хлеб, зеленый горошек, урюк. Курага, изюм, говядина, печень.
Цинк 10–15 мг	Способствует нормальному обмену веществ, нормализует деятельность иммунной системы, способствует заживлению ран.	Мясо гуся, фасоль, горох, кукуруза, говядина, свинина, курица, рыба, говяжья печень, молоко, яблоки, груши, сливы, вишня, картофель, капуста, свекла, морковь.

Как видите, микроэлементы и минералы, жизненно необходимые нашему организму, имеются во многих продуктах, большинство из которых вполне доступны всем. Ведь вовсе не обязательно [illegible]. То же относится и к кальцию, фосфору и другим микроэлементам – в необходимых количествах их можно получать с молочными продуктами, фасолью, луком, зеленью и даже с обычным хлебом. Словом, важно питаться разнообразно, чтобы организм регулярно получал все необходимые витамины и полезные вещества. Будьте всегда здоровы!





ШОКОЛАДНЫЙ

Растираем масло с сахаром и какао в

2 стакана муки,
1 стакан сахара

ПРИЧУДЫ ВЕЛИКОГО ХИМИКА

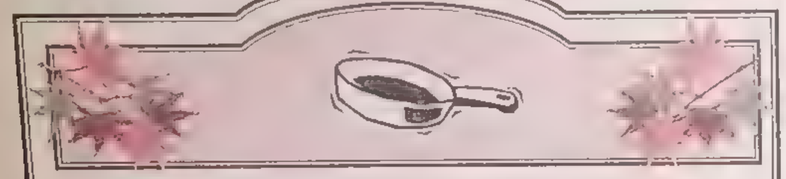
По воспоминаниям современников, создатель периодической системы химических элементов Д.И. Менделеев был известным гурманом, но к еде подходил с сугубо научной точки зрения. Зная о наличии в пище микроэлементов, присутствующих в его знаменитой таблице, он тщательно следил за сочетанием продуктов в процессе еды. Великий химик считал, что минералы, содержащиеся, например, в молоке и картошке (йод и железо соответственно), «встретившись» в желудке, могут вступить в химическую реакцию с выделением ненужных солей. Поэтому ученый никогда не ел картофельного пюре. Т[illegible] гономии Д.И. М[illegible]

350–500 мг	способствует нормальной работе сердца.	
Марганец 5–10 мг	Активно влияет на обмен белков, углеводов и жиров, усиливает действие инсулина, поддерживает определенный уровень холестерина в крови.	Овсяная крупа, фасоль, горох, говяжья печень, хлебобулочные изделия.
Медь 2 мг	Способствует работе нервной системы и сердца, помогает поддерживать нормальный цвет волос и кожи	Горох, овощи, мясо, рыба, хлебобулочные изделия.
Натрий 4–6 г	Необходим для профилактики ожирения, сахарного диабета, заболеваний сердечно-сосудистой системы, почек, печени, поджелудочной железы.	Поваренная соль.
Фосфор 1–1,5 г	Участвует в обменных процессах, стимулирует работу мозга.	Молоко, творог, сыр, белые сушеные грибы, яичный желток, гречневые орехи, крупы. Соевая мука, пшеничный хлеб, зеленый горошек, урюк. Курага, изюм, говядина, печень.
Цинк 10–15 мг	Способствует нормальному обмену веществ, нормализует деятельность иммунной системы, способствует заживлению ран.	Мясо гуся, фасоль, горох, кукуруза, говядина, свинина, курица, рыба, говяжья печень, молоко, яблоки, груши, сливы, вишня, картофель, капуста, свекла, морковь.

и свекле. То же относится и к кальцию, фосфору и другим микроэлементам – в необходимых количествах их можно получать с молочными продуктами, фасолью, луком, зеленью и даже с обычным хлебом. Словом, важно питаться разнообразно, чтобы организм регулярно получал все необходимые витамины и полезные вещества. Будьте всегда здоровы!

ПРИЧУДЫ ВЕЛИКОГО ХИМИКА

По воспоминаниям современников, создатель периодической системы химических элементов Д.И. Менделеев был известным гурманом, но к еде подходил с сугубо научной точки зрения. Зная о наличии в пище микроэлементов, присутствующих в его знаменитой таблице, он тщательно следил за сочетанием продуктов в процессе еды. Великий химик считал, что минералы, содержащиеся, например, в молоке и картошке (йод и железо соответственно), растворившись в желудке, могут вступить в химическую реакцию с выделением ненужных солей. Поэтому ученый никогда не ел картофельного пюре. Тем не менее в гастрономии Д.И. Менделеев прославился не этим. Его заслуга в том, что он научно определил пропорции идеального соотношения спирта и воды, которые до сих пор применяются при производстве настоящей русской сорокаградусной водки.



ШОКОЛАДНЫЙ

Растираем масло с сахаром и какао в однородную массу. Добавляем яйца и кефир. Муку перемешиваем с содой и солью и замешиваем тесто. Готовое тесто выкладываем в смазанную маслом форму. Выпекаем в разогретой до 200°С духовке около часа.

2 стакана муки, 1 стакан сахара, 100 г сливочного масла, 2 сырых яйца, 2 ст. ложки какао, 1/2 стакана кефира, 1/2 ч. ложки соды, щепотка соли.

С КРАХМАЛОМ

Яичные желтки взбиваем с 2/3 сахара и лимонной цедрой. Затем добавляем к желткам немного взбитых с оставшимся сахаром белков, муку и крахмал. Когда масса станет однородной, выкладываем в нее взбитые белки и быстро перемешиваем. Выпекаем, как обычно, в смазанной и посыпанной сухарями форме.

2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки крахмала, 5 сырых яиц, 200 г сахара, тертая цедра 1/2 лимона.

«ЛЕНИВЫЙ»

Яйца взбиваем с сахаром в пышную однородную массу (в процессе взбивания она должна увеличиться в 2–3 раза). Тонкой струйкой всыпаем в нее муку и быстро перемешиваем. Выливаем полученное тесто в форму, выложенную промасленной пергаментной бумагой. Выпекаем в разогретой до 200–220° С духовке 40 минут. После того, как бисквит остынет, снимаем с него промасленную бумагу.

6 сырых яиц, 1 стакан сахара, 1 стакан муки.

НОЯБРЬСКИЕ ТРАДИЦИИ

Традиционное угощение на Михайлов день – студень. Варили его и из говяжьих ушек, и из свиных ножек, и из куриных гребешков. Последний почему-то незаслуженно забыт в наше время.

СТУДЕНЬ ИЗ ГРЕБЕШКОВ

1 кг куриных гребешков, 2 куриных окорочка, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 лавровых листа, 8 горошин черного перца, соль.

Гребешки и окорочка моем и кладем в кастрюлю. Заливаем водой (1,5–2 л) и ставим на огонь. Когда закипит, снимаем пену, затем кладем разрезанную на половинки луковицу и корень петрушки. Бросаем горошины перца, присаливаем и варим до тех пор, пока гребешки не станут мягкими, а мясо с окорочков не начнет отставать. За 5 минут до готовности добавляем лавровый лист и, если потребуется, досаливаем. Сливаем бульон, гребешки мелко рубим, мясо снимаем с костей и тоже измельчаем. Перемешиваем мясо с окорочков и рубленые гребешки, раскладываем в лоточки для студня и заливаем бульоном. Остужаем.

21 НОЯБРЯ Михайлов день

К ноябрю доктор астрологии Эмиль ТОДОРОВ подготовил очередной кулинарный гороскоп. Начинается он со знака Скорпиона, поскольку именно он будет восседать на зодиакальном троне по 22 ноября.

СКОРПИОН (23.10 – 22.11). В целом ноябрь должен стать для вас довольно успешным месяцем, поскольку включительно по 22-е число Солнце находится в вашем созвездии.

Питание. Скорпион принадлежит к Водной стихии, а значит, ему необходимы морепродукты: жареная морская рыба, салат из морской капусты, мидии. В ноябре эти блюда, дающие Скорпионам много энергии, нужно почаще готовить – начинается период вашей активности.

Здоровье. В третьей декаде ноября, когда сила вашего созвездия уменьшается, есть риск получить пищевое отравление. Во избежание этого рекомендуется воздержаться от опасных продуктов – яиц, консервов, грибочков.

Семья и любовь. Некоторым Скорпионам бывает сложно найти себе постоянного партнера: сказывается замкнутый характер знака. Зато 1–7 ноября (полнолуние) Скорпионам, скорее всего, повезет – вам может встретиться человек, который станет для вас одним из самых близких.

Гармоничные отношения с Раком, Скорпионом, Стрельцом.
Трудности в отношениях с Тельцом, Близнецами, Львом.

Стрелец (23.11 – 21.12) – До 15-го числа, пока Луна не вошла в ваш знак, Стрельцам следует тщательно следить за своим рационом. Следует исключить все жирное или жареное, иначе можно легко «заработать» неполадки с желудком.

Козерог (22.12 – 20.01) – Из-за особенного расположения планет ноябрь для Козерогов, по всей видимости, станет месяцем высокой активности. У вас появится масса дел, а на это нужны силы – в питании сделайте акцент на мясных продуктах: азу, шашлыке, котлетах.

Водолей (21.01 – 19.02) В течение второй декады месяца, когда воздействие Луны уменьшается, Водолеям следует сделать свой рацион максимально щадящим. Так, настоятельно рекомендуется воздержаться на это время от употребления кофе, крепкого чая и сигарет – иначе вероятно повышение артериального давления.

Рыбы (20.02 – 20.03) – Основой рациона Рыб в период полнолуния (1–7 ноября) должны стать молочные продукты: творог, кефир, йогурт. Иначе у вас могут возникнуть трудности с пищеварением, что обусловлено нестабильным в этот период поведением Луны.

Овен (21.03 – 20.04) – Воздействие Луны приведет к тому, что ноябрь станет для Овнов периодом затишья и бездействия. Поскольку необходимость в большом количестве энергии временно отпадает, лучше переключиться пока на некалорийные продукты: нежирный творог, гречку, отварную рыбу.

Телец (21.04 – 21.05) – Поскольку 3 ноября Луна уходит из вашего созвездия, особенно перегружать желудок не стоит. Лучше всего отдать предпочтение блюдам из дичи (индейки, курицы или утки): она хорошо усваивается, а по калорийности не уступает мясу.

Близнецы (22.05 – 21.06) – Не исключено, что в ноябре Близнецы могут жаловаться на плохой аппетит: это обусловлено слабым Меркурием, вашим покровителем. Дело можно поправить, если сдабривать пищу остренькими соусами и приправами.

Рак (22.06 – 21.07) – Ракам необходимо помнить, что сейчас злоупотреблять спиртным никак нельзя, а в новолуние (15–22 ноября) и вовсе следует от него отказаться. Взаиморасположение планет сейчас таково, что ваша аура в ноябре весьма уязвима – не стоит ее еще больше ослаблять алкоголем.

Лев (22.07 – 22.08) – *Львам на протяжении большей части месяца можно не опасаться проблем со здоровьем, ведь оно сейчас под защитой Луны (7 ноября она входит в ваше созвездие). Единственная рекомендация – больше овощей (квашеная капуста, картофель, свекла): это ликвидирует проблемы с пищеварением.*

Дева (23.08 – 22.09) – *Для Дев ноябрь станет несколько необычным месяцем. Дело в том, что из-за большой силы Луны вам потребуется много энергии. Ее вы сможете получить прежде всего из таких продуктов, как жареный картофель, тушеная свинина или баранина.*

Весы (23.09 – 22.10) Проблемой для Весов в ноябре может [illegible] вес, что обусловлено противоречи-

Лев Новоженов, 24 октября
На экране добродушен, ироничен, деловит.
Словом зря он не обидит –
Хоть и Лев, но не рычит!

Игорь Масленников, 26 октября
Кинобтец Шерлока Холмса
Зимой выращивает вишни...
С такими фильмами в кино
Он никогда не будет лишним!

Ирина Отиева, 22 ноября
Рок-н-ролл грохочет всюду,
И попсой полна страна...
А я джазу отдана
И буду век ему верна!

УГАДАЙ МЕЛОДИЮ

СЪЕДОБНЫЙ БУКЕТ

Камень в мой огород
Завистницы всегда охотно бросят:
«Видно, не ест, не пьет –
И платьица размеров детских носит!»
Припев:
Я научу вас всех варить!
Я научу вас всех смеяться!
Грибы друзьям вместо цветов дарить
И кабачками наслаждаться!

Грибы белые – 100 г,
кабачки – 100 г,
3 картофелины,
1 морковь,
лук (лучше зеленый) – 15 г,
2 помидора,
корни петрушки и сельдерея – по 5 г,
растительное масло – 1 ст. ложка,
сметана,
зелень, соль.

Картофель, кабачки и помидоры нарезать ломтиками толщиной примерно 0,5 см, морковь натереть на крупной терке. Мелко изрубленные коренья петрушки и сельдерея спассеровать на растительном масле, добавить насеченный зеленый лук.

Чистые грибы нашинковать, положить в кипящую воду и варить 20–30 минут. Затем добавить к ним пассерованные с луком коренья, картофель и морковь и варить 15–20 минут. За пять минут до окончания варки положить кабачки и помидоры, посолить. Подавать на стол со сметаной и зеленью.

Прислала
Н. Петровская, Саратовская обл.

Кристина Орбакайте: «Я научу вас всех любить!»

Домашняя аптека

ПРИГОТОВИМ ЛЕКАРСТВО САМИ

Овен (21.03 – 20.04) – Воздействие Луны приведет к тому, что ноябрь станет для Овнов периодом затишья и бездействия. Поскольку необходимость в большом количестве энергии временно отпадает, лучше переключиться пока на некалорийные продукты: нежирный творог, гречку, отварную рыбу.

Телец (21.04 – 21.05) – Поскольку 3 ноября Луна уходит из вашего созвездия, особенно перегружать желудок не стоит. Лучше всего отдать предпочтение блюдам из дичи (индейки, курицы или утки): она хорошо усваивается, а по калорийности не уступает мясу.

Близнецы (22.05 – 21.06) – Не исключено, что в ноябре Близнецы могут жаловаться на плохой аппетит. это обусловлено слабым Меркурием, вашим покровителем. Дело можно поправить, если сдабривать пищу остренькими соусами и приправами.

Рак (22.06 – 21.07) – Ракам необходимо помнить, что сейчас злоупотреблять спиртным никак нельзя, а в новолуние (15–22 ноября) и вовсе следует от него отказаться. Взаиморасположение планет сейчас таково, что ваша аура в ноябре весьма уязвима – не стоит ее еще больше ослаблять алкоголем.

***Лев (22.07 – 22.08)** – Львам на протяжении большей части месяца можно не опасаться проблем со здоровьем, ведь оно сейчас под защитой Луны (7 ноября она входит в ваше созвездие). Единственная рекомендация – больше овощей (квашеная капуста, картофель, свекла): это ликвидирует проблемы с пищеварением.*

***Дева (23.08 – 22.09)** – Для Дев ноябрь станет несколько необычным месяцем. Дело в том, что из-за большой силы Луны вам потребуется много энергии. Ее вы сможете получить прежде всего из таких продуктов, как жареный картофель, тушеная свинина или баранина.*

Весы (23.09 – 22.10) – Проблемой для Весов в ноябре может стать избыточный вес, что обусловлено противоречивостью влияния Луны и Венеры (покровительницы Весов). Эту проблему можно легко решить: во-первых, ограничьте себя в мучном и сладком, во-вторых, постарайтесь ужинать не позднее 8 вечера.

Ирина Отиева, 22 ноября
Рок-н-ролл грохочет всюду,
И попсой полна страна...
А я джазу отдана
И буду вен ему верна!

ЧАСТУШКА:

Мой миленок – Скорпион,
Бабам всем на зависть
Работящий, скромный он
И так сладко жалит!

Прислала
Л. Тимакова, Пенза

НОЯБРЬСКИЕ ТРАДИЦИИ

27 НОЯБРЯ

Филиппово заговенье. Начало Рождественского поста

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

В понедельник, среду и пятницу устанавливается сухоядение, то есть не разрешается варить первых блюд, даже постных. Если на один из этих дней приходится праздник, то запрет отменяется.

Во вторник и четверг разрешается вино и растительное масло.

Во все дни, кроме среды и пятницы, разрешается сдабривать пищу растительным маслом

Во все субботы и воскресенья до дней Рождества Христова, когда пост становится более строгим, и в большие церковные праздники, например в день Введения во Храм Пресвятой Богородицы (4 декабря), не возбраняется полакомиться рыбкой.

В сочельник (6 января) – строгий пост, когда до окончания вечерней церковной службы вкушать пищу не разрешается. Как говорили в народе, нельзя есть «до звезды».

Домашняя аптека

ПРИГОТОВИМ ЛЕКАРСТВО САМИ

Иногда даже врачи советуют полечиться народными средствами. Действуют они медленно, но уж если помогают, то надолго.

ЛИМОН С ХРЕНОМ (от гайморита)

На 1/3 стакана тертого хрена сок из 2 лимонов.

У моего ребенка был синусит (воспаление гайморовых полостей). Предлагали операцию, но мы попробовали старое народное средство и не пожалели потраченных сил и времени – о болезни остались только воспоминания. Итак, накопали корень хрена (много, не знаю точно, сколько по весу получилось). Вымыли, счистили верхнюю кожицу, а мякоть измельчили в комбайне (можно в мясорубке или на терке, только трудновато будет). Развели натертую кашицу лимонным соком так, чтобы получилась как сметана, и давали ребенку по 1/2 ч. ложки через 20 минут после завтрака. Провели четыре курса лечения (по 3 месяца два раза в год – весной и осенью). Вот уже три года, как по врачам перестали бегать.

50 руб.

Борисовы, Липецкая обл.

КИСЛОЕ ЯБЛОКО (от бородавок)

У меня в молодости были бородавки. Помогла мне их свести соседка. Она посоветовала натирать их кислым яблоком. Для этого яблоко (антоновку или лесное) разрезаем и трем срезом по нескольку минут – чем чаще, тем лучше, в течение примерно месяца. Что вы думаете? Прошли мои бородавки, будто и не было!

Г.Д. Эстер, Ленинградская область

50 руб.

Чистые грибы нашинковать, положить в кипящую воду и варить 20–30 минут. Затем добавить к ним пассерованные с луком коренья, картофель и морковь и варить 15–20 минут. За пять минут до окончания варки положить кабачки и помидоры, посолить. Подавать на стол со сметаной и зеленью.

Прислала
Н. Петровская, Саратовская обл.

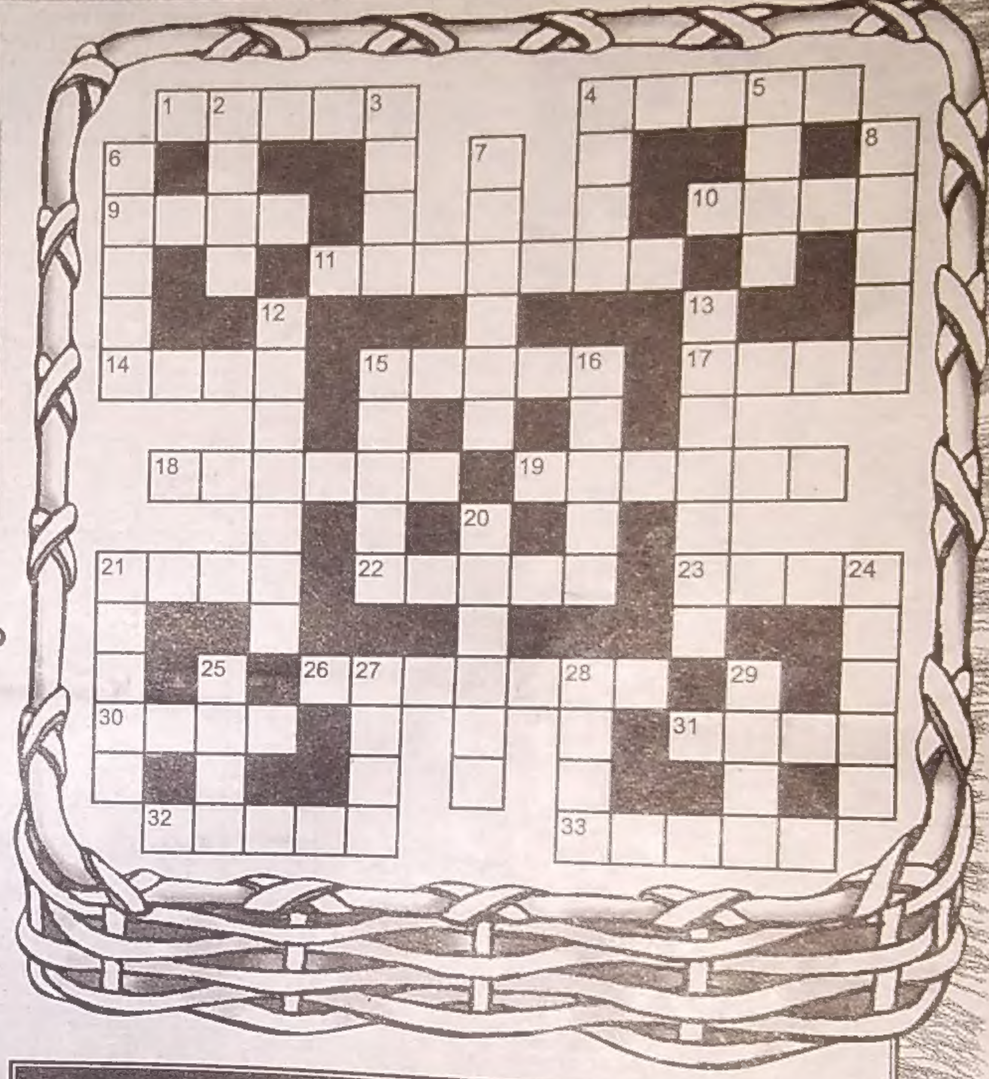
ВНИМАНИЕ: ЛОТЕРЕЯ!

По традиции все слова смакворда, кроме ОДНОГО, содержатся в этом номере. Смакворднoе слово в тексте может находиться внутри другого слова («клад» внутри «выКЛАДываем») или на стыке слов («истома» на стыке «овощИ С ТОМАтным»). Найдя отсутствующее слово и сообщив его в редакцию, вы АВТОМАТИЧЕСКИ становитесь участником ЛОТЕРЕИ, где разыгрываются ПЯТЬ ПОДПИСОК на нашу газету на первое полугодие 2002 г. Помимо этого по итогам четвертого квартала (октябрь, ноябрь, декабрь) в лотерее разыгрывается суперприз – КУХОННЫЙ КОМБАЙН. Его обладатель будет определен из числа читателей, верно определивших ключевые слова во всех номерах газеты за эти месяцы и приславших в редакцию короткие четверостишия или забавные частушки с этими словами.

Желаем успеха!

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО

присылайте до 25 ноября по адресу: 125284 Москва, а/я 42, «Русский Смак», или сообщите по пейджеру/тел.: (095) 234-96-96, 913-35-15 для абонента 667-100.



ЛЕЖА:

1. Научно-популярный журнал для старшеклассников, названный именем мельчайшей частицы (написано наоборот). 4. Заделка семян в почву для их прорастания (написано наоборот). 9. «Не хвались, идучи на ...» (пословица). 10. Буква – «гудок» + единица в школьном дневнике = неприятность в фехтовании. 11. Продукт, использованный нашими читателями в рецептах, присланных на конкурс «Готовим экономно». 14. Жилье зверя в лесу. 15. Покупательский интерес, регулирующий предложение. 17. Героиня повести А.Чехова, оказавшаяся «на шее». 18. Побудительная причина, повод, заинтересованность. 19. Самое действенное русское средство от похмелья (написано наоборот). 21. Первая буква п.4 по горизонтали + пернатый заморский говорун в клетке = две штуки. 22. Кто ходит в театр без билета? 23. Первая буква славянского алфавита + грамматический предлог = большая часть воздуха. 26. Страна, которая «с другого берега выглядит о'кей» (песенное). 30. «Чаще всего выход там, где был ...» (мудрость). 31. Нота + элемент танца = пареный овощ. 32. «Береги платье снову, а ... смолоду» (пословица). 33. Наука о превращениях веществ (написано наоборот).

СТОЯ:

2. «И гибкий ..., шелками схваченный, в туманном движется окне» (А.Блок, «Незнакомка») (написано наоборот). 3. И ухажер, и фрагмент кинопленки. 4. Крыша дома по своей сути. 5. Оптический прибор, заставивший волноваться крыловскую мартышку. 6. Музыкальный инструмент в костеле. 7. Последняя буква п.23 по горизонтали + служебное помещение на судне = часть телефонного аппарата (написано наоборот). 8. Протяженность чего-либо. 12. Народ, коренное население Йошкар-Олы + 15-я буква алфавита + преисподняя = соус из пряностей, масла и уксуса. 13. «Рычащая» буква + классный летчик + любимый жанр П.Бажова = литературное произведение. 15. Ну очень сильный холод. 16. Публичный показ результатов деятельности. 20. Охранник материальных ценностей. 21. Основной документ водителя. 24. Традиционная закуска на праздничном столе (написано наоборот). 25. Оно бывает луковое или *Федорино*. 27. *1-я буква п.12 по вертикали + новогодняя красавица = на ней «сидят» в период безденежья.* 28. *Орган, который «до Киева доведет»* (написано наоборот). 29. Группа персонажей, которых В.Короленко нашел в подземелье.

ОТВЕТЫ НА СМАКВОРД № 10, 2001

ЛЕЖА: 1. Куст. 3. Такт. 5. Трир. 7. Куча. 8. Откос. 10. Грудь. 12. Спуск. 15. РОГОЖА. 16. Гарант. 17. «Восток». 19. Способ. 22. Пласт. 24. Сахар. 25. Печка. 27. Лоно. 28. Вест. 29. Мясо. 30. Рост.

СТОЯ: 1. Квас. 2. Треть. 3. Тавро. 4. Таль. 6. Абсент. 7. Компот. 9. Омар. 11. Долг. 13. Отход. 14. Томат. 17. Вода. 18. Кольцо. 19. Состав. 20. Брак. 21. Масло. 23. Центр. 24. Слом. 26. Тина.

ПОБЕДИТЕЛИ смакворда за сентябрь 2001 г.

Победителями лотереи и обладателями подписки на «Р.С.» за счет редакции на первое полугодие 2002 г. стали следующие читатели из числа правильно определивших ключевое слово сентябрьского номера:

В.Т. Бестемьянова (Свердловская обл.), Г.Б. Ковриженко (Приморский край), Е.С. Скворцова (Московская обл.), З.М. Боллоева (Владикавказ), М.Е. Птушко (Новгородская обл.).

А кухонный комбайн – суперприз за третий квартал (июль, август, сентябрь) – достался нашей читательнице из Екатеринбурга В.Н. Пименовой.

ЛУКОВЫЙ СОК (от насморка)

Луковицу режем на четыре части

элемент танца = пареный овощ. **32.** «Береги платье снову, а ... смолоду» (пословица). **33.** Наука о превращениях веществ (написано наоборот).

СТОЯ: **2.** «И гибкий ..., шелками схваченный, в туманном движется окне» (А.Блок, «Незнакомка») (написано наоборот). **3.** И ухажер, и фрагмент кинопленки. **4.** Крыша дома по своей сути. **5.** Оптический прибор, заставивший волноваться крыловскую мартышку. **6.** Музыкальный инструмент в костеле. **7.** Последняя буква п.23 по горизонтали + служебное помещение на судне = часть телефонного аппарата (написано наоборот). **8.** Протяженность чего-либо. **12.** Народ, коренное население Йошкар-Олы + 15-я буква алфавита + преисподняя = соус из пряностей, масла и уксуса. **13.** «Рычащая» буква + классный летчик + любимый жанр П.Бажова = литературное произведение. **15.** Ну очень сильный холод. **16.** Публичный показ результатов деятельности. **20.** Охранник материальных ценностей. **21.** Основной документ водителя. **24.** Традиционная закуска на праздничном столе (написано наоборот). **25.** Оно бывает луковое или Федорино. **27.** 1-я буква п.12 по вертикали + новогодняя красавица = на ней «сидят» в период безденежья. **28.** Орган, который «до Киева доведет» (написано наоборот). **29.** Группа персонажей, которых В.Короленко нашел в подземелье.

ОТВЕТЫ НА СМАКВОРД № 10, 2001

ЛЕЖА: 1. Куст. 3. Такт. 5. Трир. 7. Куча. 8. Откос. 10. Грудь. 12. Спуск. 15. РОГОЖА. 16. Гарант. 17. «Восток». 19. Способ. 22. Пласт. 24. Сахар. 25. Печка. 27. Лоно. 28. Вест. 29. Мясо. 30. Рост.

СТОЯ: 1. Квас. 2. Треть. 3. Тавро. 4. Таль. 6. Абсент. 7. Компот. 9. Омар. 11. Долг. 13. Отход. 14. Томат. 17. Вода. 18. Кольцо. 19. Состав. 20. Брак. 21. Масло. 23. Центр. 24. Слом. 26. Тина.

ПОБЕДИТЕЛИ смакворда за сентябрь 2001 г.

Победителями лотереи и обладателями подписки на «Р.С.» за счет редакции на первое полугодие 2002 г. стали следующие читатели из числа правильно определивших ключевое слово сентябрьского номера:

В.Т. Бестемьянова (Свердловская обл.), Г.Б. Ковриженко (Приморский край), Е.С. Скворцова (Московская обл.), З.М. Боллоева (Владикавказ), М.Е. Птушко (Новгородская обл.).

А кухонный комбайн – суперприз за третий квартал (июль, август, сентябрь) – достался нашей читательнице из Екатеринбурга В.Н. Пименовой.

...ься народными
...о, но уж если

...ЕНОМ
...ита)

...нусит (воспаление
...длагали операцию,
...ародное средство и
...ял и времени – о бо-
...оминания. Итак, на-
...го, не знаю точно,
...). Вымыли, счистить измельчили в ком-
...или на терке, только
...ли натертую кашицу
...обы получилась как
...по 1/2 ч. ложки через
...Провели четыре курса
...раза в год – весной и
..., как по врачам пере-

Борисовы,
Липецкая обл.

...БЛОКО
...давок)

...ли бородавки. Помог-
... Она посоветовала на-
...ом. Для этого яблоко
...разрезаем и трем сре-
... чем чаще, тем лучше,
...яца. Что вы думаете?
...будто и не было!

Г.Д. Эстер,
...нинградская область

ЛУКОВЫЙ СОК (от насморка)

Луковицу режем на четыре части. Отжимаем из одной четвертинки сок и смачиваем им 2 ватных тампона (делаем их объемными, чтобы не проскочили при вдохе в гортань). Закладываем тампоны в нос и стараемся втягивать воздух через нос. Оставляем тампоны на 10–15 минут. Процедуру повторяем 3–4 раза в день. Я детей лечу от насморка только так. Особенно хорошо помогает при заложенном носе, когда трудно дышать.

Е.Ю. Туркевич,
Красноярский край

50 руб

На 1 день – сок 1 луковицы.

РЯБИНОВЫЙ СИРОП (от болезней почек)

Мое лекарство растет у меня прямо под окном. Это обыкновенная красная рябина. Когда она созревает, я собираю веточки, мою, затем из ягод отжимаю сок и варю сироп. Этот сироп добавляю в питье. Во-первых, это помогает мне избавиться от отеков, связанных с нарушением работы почек, во-вторых, разрушает камни в почках и мочевом пузыре, в-третьих, регулирует менструальный цикл.

М.Степина,
Великие Луки

50 руб

1 л сока красной рябины, 600 г сахара.

НОЯБРЬСКИЕ ТРАДИЦИИ

Это новый праздник для нашего календаря, но такой замечательный! Давайте испечем по этому поводу пирог и скажем нашим мамам о том, как мы их любим!

ПИРОГ ДЛЯ ЛЮБИМОЙ МАМОЧКИ

Для теста: **200 г муки, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 1/2 стакана воды, щепотка соли, 1 ч. ложка соды, погашенной уксусом.**
Для начинки: **750 г любых ягод без косточек, 2 стакана сахара, 1 ч. ложка крахмала.**

Муку просеиваем, добавляем охлажденное порезанное мелкими кубиками масло и рубим ножом. Добавляем соду, погашенную уксусом, соль, сахар и воду, замешивая умеренно крутое тесто. Раскатываем в пласт и выкладываем в смазанную жиром форму так, чтобы тесто заходило на бортики. Посыпаем тесто сахаром и крахмалом. Выкладываем ягоды, засыпаем равномерным слоем сахара, защипываем края, оставляя в середине отверстие для выхода пара. Выпекаем в умеренно нагретой духовке 30 минут.

30 НОЯБРЯ
День матери

Столетник | Единица мощности | Танк

ПО Дворян Канта Алоэ

ТОРОПИТЕСЬ!

Заканчивается подписка

на 2002 год на «Русский Смак»!

Индекс: 32991

Подписка на почте по каталогу Агентства «Роспечать» (стр. 111–118). По-прежнему можно оформить подписку через Сбербанк РФ.

Подписавшись на «Русский Смак» в комплекте с газетой «СПИД-инфо», вы сможете принять участие в ***Мегавикторине «СПИД-инфо»-2002»*** *(условия см. в «СПИД-инфо» № 9,10,11).*

Для наших постоянных подписчиков – постоянные скидки!

КУЛИНАРНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН
«РУССКИЙ СМАК» С-инфо

№ 11, НОЯБРЬ, 2001. ТИРАЖ НОМЕРА 100 000 экз. Издается с 1995 года (до 1998 г. – под названием «СМАК»).
Газета зарегистрирована в Государственном комитете Российской Федерации по печати, № 016188.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ – ООО «С-инфо»

Генеральный директор ООО «С-инфо» – **Андрей МАНН**
Главный редактор – **Андрей АВАНЕСОВ**
Главный художник – **Николай СКИРДА**
Шеф-редактор – **Евгений ПАВЛОВ**

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ: **Е. КУЗНЕЦОВА** (составитель «Домашней энциклопедии»), **Н. ПОДМАРЕВА, Н. СЕГЕНЬ, Е. ЮДИНА, А. БРЯНЦЕВ, М. РОДИНА; Е. РЯЗАНОВА, Л. БАУМ; А. ПИСКАРЕВ; А. ЕГОРОВ, В. ИВАНОВ, Ю. МОВЧАН; В. ЛАГОВСКИЙ, Л. КУДРЯВЦЕВА, А. ЛОМОХОВ, В. ПОМИГАЛОВ.**

Издательский Дом «С-инфо»: www.s-info.ru
Отдел писем: тел. 253-93-27. **E-mail:mail@si.ru**
Адрес редакции и издателя: 125284 Москва, а/я 42, «СПИД-инфо»
Тел. для справок 255-02-99, **факс** 252-09-20

РАСПРОСТРАНЕНИЕ ПО ПОДПИСКЕ И В РОЗНИЦУ
Тел.: 796-92-94, 796-92-92. **Факс:** 796-92-91, 796-92-95.
E-mail:stimul6@si.ru
Подписной индекс: 32991
Цена в розницу свободная.

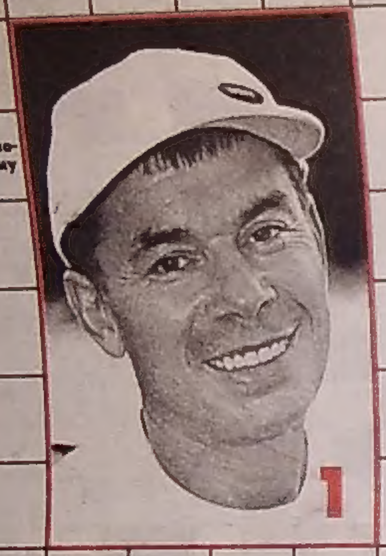
© «С-инфо», 2001
Предупреждаем о правовой защите наименования, товарного знака, авторских прав на публикуемые материалы.
Перепечатка допускается ТОЛЬКО с разрешения редакции и обязательной ссылкой на «Русский Смак».

Печатается в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда». Заказ № 1955.
Подписано в печать: по графику – 8.10.01; фактически – 8.10.01. Выход в свет – октябрь 2001 г.

Рекламное агентство ООО «С-инфо»
Директор рекламного агентства – **Евгения ЛЕЩИНСКАЯ.**
Зам. директора рекламного агентства – **Юрий РЯЗАНОВ.**
Тел./факс: (095) 253-10-49, 255-00-86, 253-08-93. **E-mail:reclame@si.ru**

ВАЖНО!

- Заметки, статьи, объявления и т. п., оформленные перфорацией, печатаются на правах рекламы.
- За достоверность сведений в рекламных объявлениях **ОТВЕЧАЕТ РЕКЛАМОДАТЕЛЬ.**
- Рекламу сексуальных услуг **НЕ ПУБЛИКУЕМ.**



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Газманов. Турок. Шлаб. Портос. Дворянин. Калека. Гул. Арена. Кредит. Шарада. Рано. Кантата. Отава. Тара. Россия. Агама. Тема. Наст. Ацетат. Алоэ. Тауэр. Лоно. Ватт. Бронемашина.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Контора. Ау. Аналой. Адан. Напиток. Ага. Адресат. Варка. Тут. Тар. Тес. Олеша. Скарб. Сенат. Карат. Тело. Рада. Ацетон. Дар. Мане. Клоака. Анатом. Шляпер. Нуда. Анилин. Толкунова.

ТОРОПИТЕСЬ!

Заканчивается подписка

на 2002 год на «Русский Смак»!

Индекс: 32991

Подписка на почте по каталогу Агентства «Роспечать» (стр. 111–118).
По-прежнему можно оформить подписку через Сбербанк РФ.